

Chaque mois, le Service de Santé Etudiante (SSE) de l'Université Paris-Saclay, vous présente ses actions de prévention et d'éducation pour vous informer, pour comprendre, pour débattre, pour agir ensemble.



Le Prev'Mag

Mars 2024

Handicaps : Tous concernés !

La santé est une ressource
de la vie quotidienne.

Préservez votre santé pour favoriser votre réussite.

université
PARIS-SACLAY



Sommaire

Le handicap, c'est quoi ?	2
Les différentes typologies de handicap	2
Le handicap invisible, parlons-en !	3
Aménagement d'études et RQTH sur le campus	4
Ressources utiles à l'université et à proximité	6
Ce mois-ci sur votre campus.....	8
 Flash info santé mentale.....	9



Le handicap, c'est quoi ?

Qu'est ce que le handicap ?
YouTube - Agefiph - 6 nov. 2018



Vidéo informative réalisée par L'Agefiph : « **Qu'est-ce que le Handicap ?** »

Selon l'OMS, un individu en situation de handicap est « toute personne dont l'intégrité physique ou mentale est passagèrement ou définitivement diminuée, soit congénitalement, soit sous l'effet de l'âge ou d'un accident, en sorte que son autonomie, son aptitude à fréquenter l'école ou à occuper un emploi s'en trouvent compromises. »

Dans le monde, environ 1,3 milliard de personnes (soit 1 personne sur 6) ont un handicap important (OMS).

En 2021 en France, le pourcentage d'étudiants en situation de handicap dans les établissements d'enseignement supérieur publics était de 2.2 % (51 000 étudiants). Ce nombre a été multiplié par 6,6 depuis 2002. Le pourcentage d'étudiants en situation de handicap qui bénéficient d'un PAEH est de 91.6 % et 76.4 % ont un aménagement (MESR-DGESIP).

Les manifestations du handicap sont très variées, il existe différents types de typologie de handicap : moteur, sensoriels, visuel, auditif, psychique, cognitif, mental ou intellectuel, maladie chronique ou invalidante.

L'Université Paris-Saclay développe une politique fondée sur le principe d'inclusion des personnes en situation de handicap ou en incapacité temporaire, permettant aux étudiants de poursuivre leurs études de façon optimale et dans les meilleures conditions possibles.

Les différentes typologies de handicap

Les 6 familles de handicap :



- **Le handicap moteur** est une atteinte partielle ou totale de la motricité (rhumatisme, paraplégie, tétraplégie...) qui peut entraîner des difficultés pour se déplacer, conserver ou changer une position...
 - *Plus de 8 millions de personnes en France sont atteintes par une déficience motrice et seulement moins de 5% des personnes touchées se déplacent en fauteuil roulant.*
- **Les handicaps sensoriels** concernent **la vue** (personnes aveugles ou malvoyantes) et **l'audition** (personnes malentendantes à sourde).
Le langage des signes, la lecture sur les lèvres ou l'écriture en braille peuvent être utiliser pour communiquer.
 - *1.5 million de personnes sont atteintes de déficience visuelle en France*
 - *Une personne atteinte de daltonisme peut être considérée comme en situation de handicap dans certain métier*
 - *6 millions de personnes sont sourdes et malentendantes et 100 000 utilisent la langue des signes*



Tous pareils ou presque ! :

« Le podcast de l'autisme et de la neurodiversité », témoignages.



The Handicast :

Le podcast qui met en lumière le quotidien des personnes en situation de handicap

- **Le handicap psychique** résulte d'une maladie psychique telles que : une phobie, une anxiété généralisée, une addiction, une dépression, un trouble obsessionnel compulsif (TOC), une schizophrénie...
 - Contrairement au handicap mental, la capacité intellectuelle de la personne n'est pas affectée
 - En France, 1 personne sur 5 a été touchée par des troubles psychiques en 2020 (OMS)
- **Le handicap cognitif** (TDAH, Troubles dys, autisme...) est lié à une déficience de grandes fonctions cérébrales : l'attention, la mémorisation, le raisonnement, le jugement, le langage (écrit, oral), etc. Il peut également se traduire par des difficultés concernant les interactions sociales.
- **Le handicap mental ou intellectuel** (Trisomie 21, traumatisme crânien...) est lié à une réduction des facultés intellectuelles qui peut se traduire par une difficulté à comprendre, une faible autonomie, un contrôle de l'affectivité diminué, un développement psychologique perturbé...
- **Le handicap maladie chronique ou invalidante** (diabète, hémophilie, sida, cancer, hyperthyroïdie, HTA...) peut entraîner une adaptation de l'activité de la personne concernée (motrice, quantité de travail, durée) ou d'autres contraintes. Ces maladies peuvent être momentanées, permanentes ou évolutives.

Source : Ministère de l'Agriculture

Le handicap invisible, parlons-en !

Un handicap invisible est un handicap non décelable à la vue.

En France, sur 12 millions de personnes en situation de handicap, 9 millions (soit 80 %) ont un handicap invisible. Le handicap invisible peut avoir des origines diverses. Il peut être lié à une déficience sensorielle qui atteindra, par exemple, l'audition, à une altération des fonctions intellectuelles, psychiques et/ou cognitives (exemple : l'autisme, la dyslexie, la bipolarité, les lésions cérébrales acquises, etc) ; cela peut également concerner des troubles musculosquelettiques ou une maladie invalidante et/ou chronique (comme le diabète, la fibromyalgie, Alzheimer, etc). Il est de ce fait important de noter qu'un handicap invisible n'est pas forcément définitif ou incurable.



« Dans une gare, un jeune homme aborde quelques passants, et m'aborde aussi. Au départ, je passe mon chemin, comme les autres, car le discours semblait incohérent (comme une personne saoule). Mais en faisant attention à sa voix, je fais demi-retour car cette personne voulait avoir un renseignement sur un train. Cette personne était physiquement normale, mais avec un problème de dysarthrie ou trouble psychique. Je ne sais combien de personnes ont été abordées avant que je réponde. »

Témoignage inconnu



Vidéo d'information sur le handicap invisible – Court métrage de sensibilisation Droit Pluriel



Guide « Handicap et études supérieures »



Série de vidéos sur le « Handicap et études supérieures »



Les bons gestes à adopter si vous pensez qu'une personne a un handicap invisible :

- Il est conseillé de rester naturel et ouvert au dialogue sans porter de jugement.
- Questionnez la personne sur ses besoins et non son handicap au lieu de présumer, afin de savoir ce dont la personne a envie.
- Soyez attentif à votre vocabulaire comme avec toute autre personne. Ne l'infantilisez pas et n'utilisez le tutoiement que si elle vous le propose.
- Laissez la personne s'exprimer jusqu'au bout.
- N'hésitez pas à proposer votre aide, mais surtout, n'insistez pas et ne vous offusquez pas si la personne refuse ou semble mal à l'aise.
- Si la personne a des mouvements d'expression du visage ou des gestes inhabituels, ne soyez pas craintif. Ne vous formalisez pas de certaines attitudes et ne faites pas de gestes de crainte ou de mépris, et proscrivez tout terme réducteur.

Source : Handeo

Aménagement d'études et RQTH sur le campus

La RQTH ? Il faut y penser !

La RQTH (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé) vous permet de bénéficier d'un accompagnement et/ou d'aides spécifiques, que ce soit pour une recherche d'emploi ou de stage. Cette décision administrative reste confidentielle et à l'initiative du demandeur. Valable aussi pour les stages, la RQTH ouvre le droit notamment à des mesures de compensation spécifiques telles qu'un aménagement horaire et/ou de poste, l'accès à du matériel spécifique si nécessaire, etc. En effet, plus d'un étudiant sur deux, aura un stage à faire durant son année universitaire. La Convention Atouts pour tous Île-de-France a réalisé un support vidéo d'information et de sensibilisation à la RQTH en direction des jeunes et de leurs familles, afin de favoriser la démarche de demande de la RQTH.

Pour en savoir plus : handicap.etudiant@universite-paris-saclay.fr / Tel : 01 69 15 61 59

Comment faire une demande d'aménagements d'études ou examens à l'université ?

Pour permettre aux étudiants en situation de handicap de poursuivre leurs études de façon optimale et dans les meilleures conditions possibles, il est possible de bénéficier d'aménagements d'études et/ou d'examens et d'être accompagné tout au long de ses études par le Service Handicap.

Connaitre les démarches à suivre ICI



Témoignage d'une étudiante
sur le handicap – Onisep

Il existe différents types d'aménagements d'études possibles : supports de preneur de notes pour les cours, carte de photocopie gratuite, agrandissement de cours, possibilité de prêt ponctuel d'un ordinateur ou de matériels spécifiques, badge pour l'accès aux ascenseurs, prêt spéciaux dans les bibliothèques universitaires, prolongement de la durée des études, aménagements d'horaires et autorisation d'absence, tutorat, aides matérielles, spécialiste langue des signes, etc.

Aménagements pour les examens ou concours possibles (selon réglementation spécifique) :

- Une majoration du temps de composition
- Une adaptation des sujets d'examens
- Un secrétaire pour les épreuves qui rédige sous la dictée
- Le recours à une aide technique
- Une salle à effectif réduit
- La mise à disposition d'un ordinateur portable
- Etc.

Ces recommandations d'aménagement sont établies lors de la visite avec le médecin de prévention du SSE.

Infographie extraite du Flyer "Etudiants en situation de handicap 2023-2024"

Pour certains besoins d'aménagements spécifiques, une équipe plurielle composée notamment du Référent Handicap de la composante universitaire, du responsable de la formation et du Service Santé Etudiant (SSE) se réunit afin de valider leur mise en place avec l'étudiant.

Pour bénéficier d'aménagements d'études et/ou d'examens :

1. ✓ Contactez le référent handicap de votre composante

Le référent Handicap vous accueille, vous informe et vous accompagne tout au long de votre cursus. Il coordonne vos aménagements d'études, d'examens et concours avec les équipes pédagogiques de votre formation.



➔ **(Voir la liste des référents au dos)**

2. ✓ Prenez RDV au plus tôt avec le Service de Santé des Etudiants (SSE) de votre composante.



Procédure pour une prise de rdv :

- Choisissez votre composante
- Choisissez une spécialité « Médecin préventif »
- Choisissez une catégorie pour votre consultation « Consultation médicale de prévention non thérapeutique (pour ESH aménagement) »
- Choisissez la date de consultation ➤ Un code confidentiel UPSSSE23 réservé aux étudiants vous sera demandé



Vous souhaitez apporter une aide aux étudiants en situation de handicap ?

L'Université Paris-Saclay recrute durant toute l'année universitaire des étudiants pour des missions d'aide à la prise de notes, de secrétaire d'examens ou de tutorat :

- **Preneur de note** : transmettre les notes prises durant les cours magistraux et les travaux dirigés pour des étudiants.es en situation de handicap.
- **Secrétaire d'examen** : lire les questions et/ou rédiger la copie de l'examen sous la dictée de l'étudiant en situation de handicap.
- **Tutorat** : aide à la compréhension du cours, reprendre les points importants. Reformuler ou apporter des précisions.

Si vous êtes intéressé, vous pouvez contacter le référent handicap rattaché à votre composante, établissement-composante ou université membre-associé en consultant [la liste des référent.es handicap ICI](#).

Ressources utiles à l'université et à proximité

Service Handicap et Études (SHE)



Le SHE est disponible pour vous accompagner et répondre à vos questions toute l'année. **Les référents handicap vous soutient dans vos démarches pour identifier votre projet, analyser vos besoins, préparer un plan d'aides et d'adaptations personnalisées et vous aider dans la déclaration de votre handicap, en toute confidentialité.**

Chaque composante et établissement à ses propres services, avec un référent handicaps étudiants et un correspondant handicaps personnels. Pour les contacter, consulter [cette liste ici](#).

Le programme Atypie-Friendly, c'est quoi ?

Ce programme propose un parcours individualisé aux étudiants autistes (TSA) et/ou présentant un trouble du neuro-développement (TND) :

- Construire un projet de transition vers l'enseignement supérieur
- Définir les adaptations pédagogiques nécessaires pour sa réussite
- Travailler la manière l'étudiant est accompagné au-delà du seul cadre pédagogique
- Préparer l'insertion sociale et professionnelle

Il est construit avec la participation de l'étudiant, de l'équipe locale "Atypie-Friendly" et de l'équipe pédagogique.

Consultations de prévention avec le Service de Santé Etudiante (SSE)

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès des professionnels du Pôle Santé du SSE de votre établissement directement en ligne sur votre intranet, rubrique « santé ». Le SSE n'assure pas de soins thérapeutiques, mais peut vous orienter pour trouver un professionnel de santé. Le code de validation pour confirmer votre rendez-vous est disponible sur votre Intranet.

- Réservation en ligne accessible uniquement pour les étudiants inscrits dans les établissements suivants : Faculté de Droit-Eco- Gestion/Jean-Monnet, IUT de Sceaux, IUT de Cachan, Faculté de Médecine, Faculté des Sciences, Faculté des Sciences du Sport, Faculté de Pharmacie, Polytech, IUT Orsay, AgroParisTech.
- Retrouvez l'intégralité de nos services et les différents pôles SSE [ICI](#)
- Téléchargez la [plaquette en français](#) / Download the [brochure in English](#)



Téléconsultation médicale

L'Université Paris Saclay met à la disposition des étudiants de l'Université Paris-Saclay un accès illimité à Qare, une solution de consultation.

- Inscription au service de télé-consultation Qare [ICI](#)
- Attention, il ne faut pas tenter de se connecter directement sur le site Qare sinon vous ne bénéficierez pas de la gratuité du service. Il faut bien mentionner votre adresse mail étudiante et non votre adresse mail personnelle et votre lieu de résidence actuel



La cellule Harcèlements

En cas de problème, vous pouvez faire appel à la cellule de veille et d'écoute de l'Université : harcelements@universite-paris-saclay.fr

Vous êtes victime, témoin ou proche de victime de harcèlement ou de discrimination dans le cadre universitaire ? Vous pouvez faire un signalement en toute confidentialité dans le formulaire suivant.

Autres ressources à votre disposition

Flyer "Etudiants en situation de handicap 2023-2024"

LA MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES (MDPH)

Dans le cadre de vos études, vous devrez réaliser des stages en entreprises. Afin de faire reconnaître votre handicap et bénéficier d'adaptations de votre poste de travail, la Reconnaissance en Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH) est nécessaire. Elle est à demander auprès de la MDPH.

Attention, vous devez vous adresser à la MDPH du département de votre lieu d'habitation principale.

MDPH Essonne (91) :
93 Rue Henri Rochefort,
91000 Évry
☎ 01 60 76 11 00
✉ mdphe@cd-essonne.fr



D'INFOS

LES CROUS

Les Crous proposent des logements « adaptés » ou « adaptables » pour les personnes à mobilité réduite ou souffrant d'autres handicaps sur l'ensemble de son parc locatif.

✉ logement.etudiant@universite-paris-saclay.fr



D'INFOS

HANPLOI

La première plateforme Internet de recrutement des personnes en situation de handicap :



D'INFOS

LIEU UNIQUE D'ACCOMPAGNEMENT (LUA)

L'agence Pôle emploi s'est regroupée avec Cap Emploi et devient le LUA. Vous serez orienté et accompagné par un conseiller Pôle emploi ou un conseiller Cap emploi qui devient votre conseiller référent.



D'INFOS

L'ASSOCIATION DE GESTION DU FONDS POUR L'INSERTION PROFESSIONNELLE DES PERSONNES HANDICAPÉES (AGEFIPH)

Favorise l'insertion professionnelle et le maintien dans l'emploi des personnes handicapées dans les entreprises du secteur privé :



D'INFOS

« HANDI U »

Un site du Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche dédié aux services des étudiants et personnels en situation de handicap.



D'INFOS

« CONVENTION ATOUTS POUR TOUS ILE DE FRANCE »

est un partenariat entre acteurs mobilisés pour assurer une insertion professionnelle réussie des jeunes français en situation de handicap. La plateforme Atouts pour tous facilite notamment la rencontre entre les besoins en recrutement des entreprises et les candidatures des jeunes.



D'INFOS



Ce mois-ci sur votre campus



Le SHE et SSE vous proposent de découvrir différentes activités et webinaires pour mieux comprendre la diversité du handicap.

Webinaire

« Comment accueillir une personne atteinte d'un trouble du spectre de l'autisme en cours TD ? » - Jeudi 28 mars de 12h30 à 13h30 [Je m'inscris ICI](#)

À destination des personnels et futurs enseignants

Exposition

« Sensibilisation au handicap »

Cette exposition, sous forme de kakémonos, aborde la question du handicap avec pour objectif de sensibiliser la communauté universitaire au domaine du handicap et d'éveiller les consciences pour mieux comprendre ceux et celles qui chaque jour sont confrontés aux regards des autres.

- Du 18 au 22 mars 2024 dans le hall de la faculté de Pharmacie (Orsay Plateau)
- Du 25 au 29 mars 2024, dans le Hall du bâtiment Eiffel de CentraleSupélec (Gif sur Yvette Plateau)
- *Autres dates à venir*

Ateliers

« Apprentissage de l'écriture en braille » - Mardi 19 mars entre 12h et 14h

- Salle C1 à la MAPS (bâtiment 399, campus Orsay Vallée) [Je m'inscris ICI](#)

Atelier limité à 30 personnes

« Découverte de la Langue des Signes Française » - Lundi 25 mars 2024, 17h30 à 18h30 - Dans les locaux du Service Handicap d'Orsay Vallée

[Je m'inscris ICI](#)

Atelier limité à 30 personnes.



Activité Physique

« Pratique de la Boccia »

Sans inscription, ouvert à tous.

- **Lundi 4 mars** 2024, 16h-18h à Bibliothèque Universitaire d'Orsay Vallée (Bâtiment 407)
- **Mercredi 6 mars** 2024, 11h - 13h30 à UFR de pharmacie (Hall Henri Moissan)
- **Lundi 18 mars** 2024, 16h-18h à la MAPS (bâtiment 399, campus Orsay Vallée)





Flash info santé mentale

EVENEMENT A NE PAS RATER SUR LES CAMPUS DE L'UNIVERSITE !



« Tête la première ! » : Activité physique et santé mentale, le duo gagnant !

Soirée festive et conviviale autour d'activités sportives inclusives pour bouger plus, manger mieux et créer des liens sociaux.

Le Jeudi 4 avril 2024, de 18h à 22h30 au centre Omnisport Universitaire du Moulon (COUM) - 8 rue 128, 91190 Gif-sur-Yvette

Ouvert à l'ensemble des étudiant.es de l'Université Paris-Saclay.
Pour s'inscrire, cliquez [ici](#)

Au programme :

- **Activités sportives collectives et adaptées à tous** : volley, badminton, chanbara, boccia..., Démonstrations sportives : danse, zumba step, cheerleading...
- **Divers stands de prévention** sur l'alimentation équilibrée, l'alimentation du sportif, jeux et ressources en santé mentale
- **Buffet gratuit**
- **Lots et goodies à gagner**

Evènement porté par le SUAPS, le SSE, le SHE et Nightline Saclay.

J'peux pas, j'ai atelier ZEN !

Toujours soucieux de créer un environnement favorable à la prévention et au sentiment de bien-être, tant sur le lieu d'études que sur les lieux de vie universitaire, le SSE vous propose une série d'ateliers Zen visant à apporter des solutions à des problématiques rencontrées au cours de son cursus. Ces ateliers vous aideront à vous reconnecter à vous-même pour mieux vous reconnecter aux autres, vous libérer des tensions physiques, émotionnelles et mentales, à mieux gérer le stress, à favoriser le sommeil de qualité, à augmenter la concentration. Initiez-vous à la pratique d'activités qui deviendront un atout dans la réussite de vos études car elles vous apporteront des outils pour une vie plus équilibrée basées sur une meilleure connaissance et acceptation de ses ressentis corporels. Les ateliers se déroulent en présentiel et en distanciel, sur [inscription en ligne](#).

Programme « PRISSM », Prévention Information Sensibilisation en Santé Mentale :

En collaboration avec le CRIPS-IDF, le SSE met en place un programme de sensibilisation à la santé mentale pour mieux être à l'écoute de soi et des autres. Accès gratuit à destination des étudiants de l'université. Pour s'inscrire, scannez le QR code ou cliquez [ici](#)



Pour recevoir chaque mois le PREV'MAG du SSE, pensez à activer votre compte Adonis

nous contacter
sante.etudiants@universite-
paris-saclay.fr
01 69 15 65 39
instagram @ssu_upsaclay

Le mois prochain...
« Activité Physique et
alimentation » !