

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 Prey'Mag

Avril 2024

# Alimentation et Activité physique

La santé est une ressource  
de la vie quotidienne.

Préservez votre santé pour favoriser votre réussite.

université  
PARIS-SACLAY



## Sommaire

1. L'équilibre alimentaire, de quoi parle-t-on ? .....	2
L'impact de l'alimentation sur la santé .....	3
Astuces pour éviter le grignotage .....	3
Alimentation du sportif .....	5
2. Les bienfaits de l'activité physique .....	6
3. Idées reçues .....	7
4. Ressources sur ton campus .....	8
5. Ce mois-ci sur le campus .....	10
 Flash info santé mentale .....	12

*C'est par le bien-faire  
que se crée le bien-être...*

# 1. L'équilibre alimentaire, de quoi parle-t-on ?

**Manger équilibré c'est manger de toutes les catégories d'aliments dans les quantités adaptées** à vos besoins en privilégiant les aliments bénéfiques pour la santé (fruits, légumes, féculents complets, légumineuses, poissons etc.) et en limitant la consommation de produits sucrés (boissons sucrées etc.), salés (gâteaux apéritifs, chips etc.) et gras (charcuterie, beurre) (Santé Publique France).

**Les recommandations pour les adultes sur l'alimentation et l'activité physique du Programme National Nutrition Santé (PNNS) sont :**

**D'augmenter à :**

- 5 portions par jour de fruits et légumes (2 portions de fruits et 3 portions de légumes)
- Au moins 2 portions par semaine les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.
- Une petite poignée tous les jours de fruits à coque non salés : noix, noisettes, amandes...
- Le fait maison
- 30 min d'activité physique dynamique par jour

**D'aller vers :**

- Les produits complets : pain complet ou aux céréales, pâtes et riz complets, semoule complète...
- Une consommation de poissons gras et maigres en alternance 2 fois par semaine
- L'huile de colza, de noix et d'olive
- Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée à 2 par jour
- Les aliments de saison et les aliments produits localement
- Les aliments bio

**De diminuer :**

- Les boissons sucrées, les produits sucrés, gras, salés et ultra-transformés
- L'alcool : n'excédez pas 2 verres par jour et pas tous les jours (si c'est moins c'est encore mieux 😊)
- Le sel
- La charcuterie : pas plus de 150g par semaine



Illustrations repas équilibrés, Nina Ferrari

- La viande rouge : privilégier la volaille (viande blanche) et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500g par semaine
- Les produits avec un Nutri-Score D et E
- Le temps passé assis : pas plus de 2h d'affilée



Santé Publique France, vidéo "commencez par améliorer un plat que vous aimez déjà"

La bonne santé, c'est, avant tout, un rapport sain avec la nourriture. Se fixer des objectifs, sans pour autant qu'ils soient irréalisables, apporter les nutriments nécessaires au bon fonctionnement du corps, tout en se faisant plaisir ; tout cela constitue des éléments indicateurs d'une façon saine de s'alimenter.

Sachez en tous cas, qu'il n'y a que des bénéfices à respecter les différentes recommandations, tant au niveau physique, que psychique. Vous limitez vos risques de maladies cardio-métaboliques en général, de mal-être psychique, vous améliorez votre qualité de vie, en somme.

Source : Santé Publique France

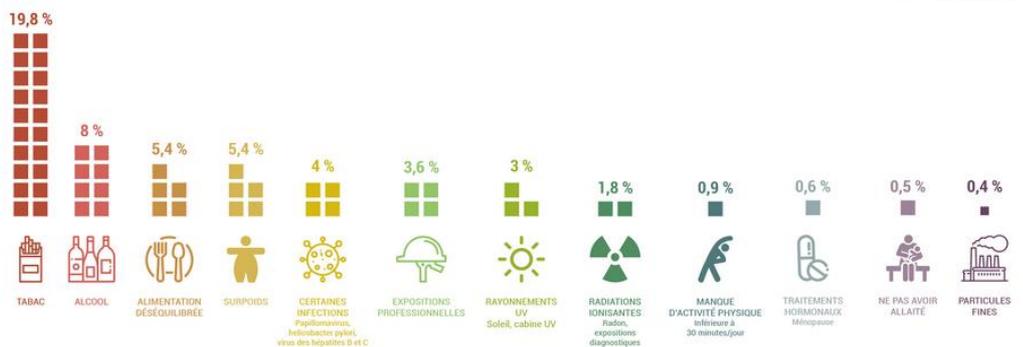
## L'impact de l'alimentation sur la santé



Une alimentation équilibrée dès le jeune âge participe à la **prévention de l'apparition de maladies chroniques** : maladies cardiovasculaires, obésité, ostéoporose, troubles métaboliques (ex : diabète de type 2 ou hypercholestérolémie), cancers... Une alimentation déséquilibrée est le 3ème facteur de risque de cancers, l'alcool est le deuxième.

### Proportion des cancers liés aux principaux facteurs de risque

On peut prévenir 40 % des cas de cancers (142 000/an) grâce à des changements de comportements et des modes de vie (Source : CIRC / INCa 2018)



Sources : INSERM, INCA

## Astuces pour éviter le grignotage

Le grignotage désigne une prise alimentaire plus ou moins régulière d'aliments en dehors des repas. Les raisons du grignotage sont multiples: faim, stress, fatigue, gourmandise, besoin de réconfort etc. En général gras et sucrés, les aliments grignotés à toute heure de la journée ne sont pas sans incidence sur la santé. En multipliant les prises alimentaires en

dehors des repas, cela augmente sensiblement les apports caloriques sur la journée. L'excès énergétique est alors rapidement transformé par l'organisme en masse grasse. En nutrition, il est déconseillé car les aliments consommés sont rarement sains et que cette pratique ne permet pas à l'organisme d'arriver à une sensation de satiété qui inciterait à s'arrêter de manger. Le grignotage est souvent ainsi facteur de risque d'obésité, des troubles de comportement alimentaire ou encore du cancer.



Il existe de nombreuses astuces afin d'éviter ces grignotages. L'important c'est de trouver celle qui vous correspond. Dans un premier temps, il est important de comprendre si ces grignotages sont liés à la faim (qui est une sensation physiologique naturelle) ou à l'envie de manger (qui peut être d'origine psychologique, liée au stress par exemple).

### **Pour éviter d'éventuels grignotages liés à la faim, il est recommandé de:**

- **Faire trois repas équilibrés dans la journée**, à heures régulières et en quantités suffisantes (petit déjeuner, déjeuner, dîner). Pour commencer la journée, en fonction de vos envies, vous pouvez opter pour un petit déjeuner complet.
- **Avoir une alimentation équilibrée source de fibres** (légumes, fruits, légumineuses...), **protéines** (viande, poisson, œufs, légumineuses) et **glucides complexes** (féculents). Privilégier les féculents complets, plus riches en fibres, qui permettent un rassasiement plus long dans la durée.
- **Faire des collations équilibrées** si vous en ressentez le besoin dans la matinée et/ou l'après-midi (fruits, produit laitier, etc).
- **Planifier ses menus sur la semaine** pour varier son alimentation. Vous pouvez consulter le site de la [\*\*Fabrique à menus\*\*](#) qui vous donnera des idées de recettes et listes de courses.
- **Boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée.**
- **Prendre le temps de savourer et de mastiquer les aliments durant votre repas.** Il faut du temps à notre cerveau pour recevoir des signaux de l'estomac qui l'informent que l'on est en train de manger. Manger plus lentement permet une meilleure digestion.
- **Avoir une bonne nuit de sommeil** (au moins 7h pour un adulte).



### **Si vos grignotages sont liés à une envie de manger ou à un contexte émotionnel précis, vous pouvez :**

- **Centrer cette envie par des activités que vous aimez** (lire, dessiner, faire du sport, téléphoner à un de vos proches...).
- **Gérer votre stress en pratiquant la relaxation, la méditation, etc.** Le SSE propose des ateliers de relaxation gratuits sur votre campus.



Néanmoins il est indispensable de n'exclure aucune catégorie alimentaire de son alimentation et de continuer à se faire plaisir sans culpabiliser.

# Alimentation du sportif

## Doit-on manger différemment et majorer son apport en protéines lorsqu'on pratique une activité physique ?

Lorsque l'on pratique une activité physique régulière, nos besoins en protéines sont augmentés afin de pouvoir développer notre masse musculaire. Elle entraîne également des pertes importantes en glucides, lipides, minéraux et en eau. Ils sont puisés dans les réserves de l'organisme, qui doivent donc être reconstituées continuellement et naturellement.



## Les Besoins protéiques du sportif varient selon le type de sport pratiqué, son intensité et sa durée, et le poids du sportif.

Si on ne dépasse pas 3 séances de sport par semaine, il est inutile d'augmenter sa portion de protéines. Aussi, vous pouvez facilement couvrir ces besoins avec une alimentation équilibrée classique en les trouvant dans les viandes rouges et blanches, poissons, œufs, produits laitiers, céréales, légumineuses, ...

Un apport excessif en protéine est inutile car les protéines en surplus sont dégradées avant d'être éliminées dans les urines (attention à vos reins car ce sont eux qui se chargent de les filtrer). Les suppléments de protéines en poudre ne sont ni de qualité supérieure aux aliments ni indispensables. Vous pouvez y avoir recours, mais seulement si votre apport en protéines est nettement insuffisant, ce que seul un diététicien compétent peut attester. De manière générale, elles ne doivent pas se substituer aux aliments bruts.

## Sportif et végétarien ?

Le lait, les laitages (yaourts, fromages blancs, petits suisses...) et les fromages vous apportent des protéines de bonne qualité (haute valeur biologique soit bien assimilées). Les produits céréaliers (pain, pâtes, riz, semoule, ...) et les légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots rouges...) contiennent des protéines, qui, associées avec des féculents ou d'autres légumineuses forment des protéines complètes. On peut ainsi être sportif et végétarien, ou prendre soin de son budget en consommant moins de produits d'origine animale.



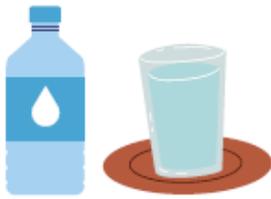
**Pums college, vidéo : « Ce qu'il faut manger et boire avant, pendant et après une séance de sport »**

## Hydratation du sportif, l'indispensable pour la performance

Il est important en temps normal de boire 1,5L d'eau par jour. Ce besoin est majoré à 2L minimum en cas d'activité physique intensive.

On trouve énormément de boissons à destination des sportifs dans les magasins, elles ne sont pas toutes adaptées à vos besoins pendant l'exercice physique. Le meilleur moyen de contrôler ce que vous buvez reste encore de créer votre propre boisson de l'effort.

Les boissons de l'effort (ou isotonique) ne concernent que les pratiques sportives d'une durée supérieure à 1H30, sinon l'eau suffit. Une boisson est dite isotonique si elle reproduit la même concentration de substances que celles que nous avons dans le sang. Cette propriété permet un passage dans le sang optimal, rendant ainsi l'hydratation et l'apport d'énergie les plus efficaces possibles.



Pour 1/2 litre de boisson, **mélangez un tiers de jus de raisin et deux tiers d'eau minérale**. Le raisin est idéal pour concevoir une boisson de récupération immédiate, par sa richesse en sucre rapide, et sa quantité égale de glucose et de fructose, qui permet de restaurer à la fois les réserves de glucides dans les muscles et dans le foie. Vous pouvez également ajouter une pincée de **sel** pour compléter.

Après l'effort, la priorité est de boire de l'eau, mais l'eau plate à elle seule ne suffit pas forcément à redonner au corps tous les minéraux qu'il a perdu pendant l'effort. Optez pour une eau gazeuse, celles-ci grâce aux bicarbonates qu'elle contient, va tamponner le fameux acide lactique créé lors de l'effort, en outre, sa teneur en sel vous permet de récupérer celui que vous avez perdu en transpirant.

**Après l'effort soyez sûr de donner au corps tout ce dont il a besoin pour récupérer, priorisez les aliments riches en glucides et protéines** (fromage blanc avec confiture, pancakes, toast de pain grillé avec un œuf au plat...)

Pour plus d'information et de conseils, vous pouvez prendre [RDV en ligne](#) gratuitement (en présentiel ou par visio) avec la diététicienne du SSE ou suivre les webinaires nutrition (et poser vos questions).

## 2. Les bienfaits de l'activité physique



Pums college, vidéo : « Faire du sport, bouger bouger bouger pour une meilleure santé »

L'**activité physique** est définie par L'OMS « comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie », notamment dans le cadre des loisirs, de tâches domestiques, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre.

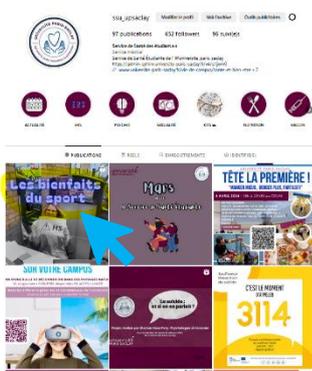
Elle permet :

- **D'améliorer votre moral, sommeil et bien être** : diminue l'anxiété, le stress et la dépression, réduit les insomnies, etc
- **D'améliorer vos conditions physiques** : augmenter votre force (boxe, musculation...), souplesse (danse, yoga...), l'équilibre (escrime...), la coordination et l'endurance (course à pied, natation...).
- **Prévenir certaines pathologies** : maladies cardiovasculaires, obésité, l'ostéoporose, certains cancers ou le diabète de type 2...

L'activité physique peut également être ajustée en fonction de l'état de santé de personnes atteintes de pathologies, on parlera d'activité physique adaptée (APA).

**L'APA est une activité physique ou sportive adaptée aux capacités de personnes à besoins spécifiques (atteintes de maladie chronique, vieillissantes, handicap...), dans un but de prévention, d'éducation, de**

**participation sociale, de rééducation et de réadaptation...** (Santé Publique France, SFP-APA). Elle permet également d'améliorer le bien-être, la condition physique et la qualité de vie.



**Pour plus d'informations prévention santé, abonnez-vous à notre Instagram !**

Merci à Mathieu Bernat, étudiant en STAPS et responsable de la salle de sport du 225, pour la création de cette vidéo « Les bienfaits du sport »

**Le sport** est défini comme « toutes formes d'activités physiques et sportives qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux ». Le sport, quel qu'il soit, offre des bienfaits indéniables pour la santé. Il sollicite la respiration, et le cœur. De plus, il contribue à limiter le stress et autres émotions négatives, favorisant ainsi le bien-être. Vous vous sentez seul sur le campus, vous avez du mal à faire de nouvelles connaissances ? Le sport peut-être un excellent vecteur d'intégration à un groupe convivial. Se retrouver régulièrement autour d'un centre d'intérêt commun est un excellent moyen de tisser des liens.

Associer une activité physique ou sportive régulière à une alimentation équilibrée est essentiel pour maintenir une bonne hygiène de vie au quotidien.

*Sources : OMS, Santé Publique France, SFP-APA, Charte européenne du sport*

## 3. Idées reçues



### **Manger des glucides ça fait grossir, surtout le soir**

Manger un aliment en excès, quel qu'il soit, vous fera prendre du poids, et c'est valable pour toutes les catégories d'aliments, les glucides ne font pas exception. Ce qui signifie qu'en quantité adaptée, il ne pose absolument pas problème de consommer des glucides, et il en va de même pour le repas du soir. Au contraire, ils favoriseraient l'endormissement.

### **On peut perdre du gras d'une zone ciblée**

En pratiquant un sport comme la musculation, on s'imagine qu'en travaillant une zone de notre corps en particulier, on perdra de la masse grasse à cet endroit spécifiquement. Or, en travaillant une zone, on la muscle, vous pouvez donc muscler de manière spécifique un endroit de votre corps plus qu'un autre, mais pas perdre de masse grasse de manière localisée. Par ailleurs, il est recommandé de muscler l'ensemble de son corps, pour éviter les déséquilibres.

### **Il faut éviter les graisses à tout prix**

Les lipides constituent un macronutriment indispensable à votre santé. Leurs rôles sont très nombreux (thermorégulation, isolation mécanique, substrat énergétique secondaire...). Vous ne le savez sans doute pas, mais le tissu cérébral est principalement composé d'eau et de lipides. Par ailleurs les oméga-3 aident à lutter contre les processus inflammatoires. Enfin, le cholestérol, si souvent diabolisé, est précurseur des hormones stéroïdiennes (testostérone, œstrogènes, progestérone...). En bref, les lipides ne sont absolument pas à bannir, au contraire, on préférera simplement les graisses végétales riches en oméga-3, 6 et 9 et dans des quantités raisonnables (1 cuillère à soupe par repas), si les lipides sont indispensables, il faut veiller à en consommer la quantité adaptée.

### **Faire du sport me permettra de manger ce que je veux sans plus faire attention**

Activité physique et alimentation favorable à la santé sont complémentaires. Si faire du sport vous aidera à dépenser plus d'énergie, partir du principe que l'on peut manger fast-food tous les midis sans conséquences est faux ! D'abord un excès calorique trop important ne peut pas toujours être compensé par l'activité physique et vous prendrez du poids quand même à cette occasion. Ensuite, afin de produire un effort physique, vous avez besoin d'énergie et des nutriments en bonne quantité. En réalité, manger sans faire plus attention, vous desservira dans votre pratique sportive et vos performances s'en ressentiront.

## 4. Ressources sur ton campus

### **Le SUAPS (Service universitaire des activités physiques et sportives)**



Le SUAPS est votre partenaire sport idéal. Il vous permettra de vous détendre, de vous entretenir physiquement et moralement, de vous confronter, mais aussi de faire de nouvelles connaissances.



**Le programme We Can Sport** offre gratuitement aux étudiants des activités sportives le weekend de 14h à 17h.  
**27 avril au Coum : Tennis**

**Le service du SUAPS vous propose toute l'année des activités sportives variées :** sports collectifs, sports de combat, sports de raquettes, sports aquatiques, danse, entretien physique, athlétisme, escalade... Vous avez le choix entre plus de 80 activités physiques sportives et artistiques encadrées par des enseignants qualifiés qui seront là pour vous accompagner dans votre pratique sportive et développer vos compétences.

Le Service est également acteur du bien-être de chacun. Ainsi le SUAPS a développé un axe Sport / Santé avec une offre « bien-être » qui s'étoffe d'année en année. Le SUAPS et le Sport Santé c'est : une prévention primaire à travers l'ensemble des activités sportives proposées, une prévention secondaire à travers les tests de la condition physique et une prévention tertiaire.

**Rejoignez-nous à n'importe quel moment, 2 CRENEAUX GRATUITS d'activités au choix à l'année, en vous inscrivant sur le Portail Sport**

**Contact :** [service.suaps@universite-paris-saclay.fr](mailto:service.suaps@universite-paris-saclay.fr)

## Le SSE (Service de santé étudiante)

Le SSE organise des examens préventifs de santé pour les étudiants afin de vous aider à mener à bien vos études dans les meilleures conditions. Notre équipe est composée de différents professionnels de santé : médecins, infirmières, psychologues, d'une diététicienne, d'un tabacologue... Vous avez accès gratuitement à des consultations avec une diététicienne qui pourra vous proposer un suivi adapté, avec un ensemble de conseils et d'objectifs à mettre en place en fonction de vos besoins et de vos attentes. Les motifs de consultations sont variés : rééquilibrage alimentaire, prise ou perte de poids, suivi du sportif, troubles du comportement alimentaire...

Pour prendre rendez-vous en ligne : cliquez **ICI**

Le code d'accès qui vous sera demandé pour valider votre rendez-vous est disponible sur votre intranet.

L'Université Paris Saclay met à la disposition des étudiants un accès illimité à **Qare, une solution de consultation médicale, à distance, et sans avance de frais\***

### → **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. Un délai de 48h00 (jours ouvrables) est nécessaire entre votre demande d'inscription et la validation de celle-ci que vous recevrez par mail.*

*\*Afin de n'avoir aucun frais, vous devez renseigner votre numéro de carte vitale ou votre numéro provisoire de sécurité sociale et votre carte mutuelle. Si vous n'avez pas de mutuelle, et dans ce cas exclusivement, vous devrez renseigner votre carte bancaire pour régler le reste à charge*



## 5. Ce mois-ci sur le campus

Le SSE vous propose de découvrir différents stands de prévention, évènement et webinaires pour mieux comprendre les bienfaits d'une alimentation équilibrée et d'une pratique de l'activité physique régulière.

### Webinaires



- « **Bénéfices de l'activité physique et du sport pour la Santé, explication de l'activité physique adaptée** » :

**Mercredi 3 avril**, 17h30-18h30, animé par Maxime Le Cuillier, Responsable L2 APA-S [INSCRIPTION ICI](#)

- « **Troubles du comportement alimentaire (TCA), focus sur l'anorexie et la boulimie** » :

**Mardi 30 avril 2023**, 17h30-18h30, animé par les professionnels de santé du SSE : Julie Naves (diététicienne), Mathias Rio (psychologue), Colette Bouffaut (infirmière) [INSCRIPTION ICI](#)

- « **Alimentation équilibrée et petit budget** » :

**Lundi 22 avril 2023**, 17h30-18h30, animé par la diététicienne du SSE, Julie Naves [INSCRIPTION ICI](#)



### Stands de prévention

**Bien manger, bien bouger pour rester en forme !**

**(11h-14h) :**



- **Mardi 2 avril : AgroParisTech**, Hall principal
- **Mercredi 3 avril : Faculté Jean Monnet**, Hall du bâtiment B
- **Jeudi 4 avril : Plateau de Saclay**, Restaurant Universitaire Lieu de vie
- **Vendredi 5 avril : Orsay Vallée**, Restaurant Universitaire des Cèdres
- **Lundi 8 avril : Faculté de Médecine du Kremlin-Bicêtre**, Hall du bâtiment principal
- **Mardi 9 avril : IUT de Sceaux**, Hall principal
- **Lundi 22 avril : IUT de Cachan**, Halle d'entrée
- **Mardi 23 avril : Faculté de Pharmacie**, Restaurant Henri Moissan
- **Jeudi 25 avril : IUT d'Orsay**, Hall d'entrée

*Animés par le pôle de prévention santé du SSE, les ERS, la MGEN et le Centre municipal de santé de la ville de Cachan*



# Evènement « 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 et écoles composantes.

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, sur la santé sexuelle, jeux et ressources en santé mentale
- Buffet gratuit
- Lots et goodies à gagner

*Evènement porté par le SUAPS, en lien avec le SSE, le SHE et Nightline Saclay*



## Flash info santé mentale

NOUVEAUX SUR LES CAMPUS DE L'UNIVERSITÉ !



### Des casques de relaxation dynamique à votre disposition sur les campus de l'Université.

Besoin d'une bulle de déconnexion dans des paysages naturels après quelques heures de révisions à la bibliothèque ? faites une parenthèse détente avec le casque de relaxation dynamique mis à votre disposition. Nos casques de relaxation dynamique vous proposeront un ensemble de méthodes et techniques de bien-être reconnues scientifiquement comme la méditation, la sophrologie ou encore la musicothérapie pour vous aider à vous détendre de manière ludique et innovante en toute autonomie. Ces derniers sont disponibles dans différents pôles SSE et bibliothèques de l'Université. **Pour en savoir plus.**

### 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, cliquez [ici](#)**

### 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** (les places sont limitées).



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...

« Les bons réflexes  
pour passer un été  
serein »