

Chaque mois, le Service de Santé des Etudiants (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.



La lettre de prévention

Mars 2023

# A chacun.e son Bien-être !

La santé est une ressource  
de la vie quotidienne.

Préservez votre santé pour favoriser votre réussite.

université  
PARIS-SACLAY

Découvrez en fin de ce  
document toutes les  
activités Bien-être  
organisées gratuitement  
sur les campus.



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

## Le bien-être, c'est quoi ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) offre une définition de la santé simple : « **La santé est un état de bien-être complet à 3 dimensions : physique, mental et social et ne consiste donc pas seulement à l'absence de maladie ou d'infirmité** ».

La définition philosophique dit que **le bien-être est un état lié à l'équilibre de différents facteurs qui, ensemble, permettent l'harmonie avec soi et les autres**. Cet état lie aussi la satisfaction des besoins du corps et le calme de l'esprit.

### On distingue sept dimensions du bien-être :

- Bien-être physique
- Bien-être émotionnel
- Bien-être social
- Bien-être intellectuel
- Bien-être spirituel
- Bien-être environnemental
- Bien-être professionnel

Le SSE ce mois-ci vous propose de découvrir quelque'une de ces dimensions et de vous donner l'opportunité de découvrir différentes techniques vous aider à être bien.

**A chacun.e de trouver ce qui lui correspond le mieux !**

# Bien-être et santé mentale : c'est normal de stresser !

Le stress est une réaction tout à fait normale.

Le stress est un phénomène d'adaptation du corps qui nous permet de réagir face à notre environnement. Il s'agit d'un ensemble de réactions psychiques et physiologiques de notre organisme en réponse à une agression subie, à une pression ou à une situation inhabituelle.

Ainsi, le stress est essentiel et indispensable pour notre vie (et survie !). Par exemple, c'est lui qui vous donne l'énergie pour étudier pour votre examen ou la motivation pour réussir votre cours de conduite. Mais s'il s'accumule, il peut devenir problématique...

## Petite explication :

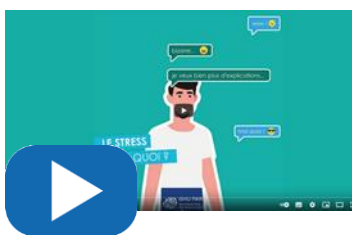
Notre organisme répond à un contexte stressant par une réaction en 3 phases :

### 1. L'alarme : l'organisme se prépare au combat ou à la fuite !

Dès sa confrontation à une situation évaluée comme stressante, l'organisme réagit immédiatement en libérant des catécholamines (hormones produites par la glande médullo-surrénale, dont l'adrénaline). Celles-ci augmentent la fréquence cardiaque, la tension artérielle, les niveaux de vigilance, la température corporelle... Ces modifications ont pour but de préparer l'organisme à réagir en amenant l'oxygène aux organes qui vont être sollicités.



## Pour comprendre les mécanismes du stress



Lire la vidéo



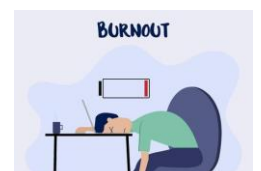
### 2. Si la situation persiste, l'organisme entre en phase de résistance



Peu de temps après la première phase, de nouvelles hormones, les glucocorticoïdes, sont sécrétées (par la glande corticosurrénale). Ces hormones augmentent le taux de sucre dans le sang pour apporter l'énergie nécessaire aux muscles, au cœur et au cerveau et y maintenir un niveau constant de glucose. L'organisme se prépare aux dépenses énergétiques que nécessite la réponse à la situation stressante. La sécrétion des glucocorticoïdes est autorégulée : des récepteurs du système nerveux central détectent les quantités libérées dans le sang et adaptent leur production.

### 3. Si la situation stressante se prolonge ou s'intensifie, l'organisme entre en phase d'épuisement

Dans cette situation, les capacités de l'organisme sont débordées. L'autorégulation des glucocorticoïdes devient inefficace. L'organisme est submergé d'hormones activatrices qui, si les tentatives de modification de la situation se révèlent inopérantes, peuvent devenir délétères pour la santé.



Ces réactions correspondent au « syndrome général d'adaptation » découvert en 1935, par Hans Selye.



Si le stress s'installe dans la durée, dans tous les cas notre capacité à réagir s'altère, notre organisme s'épuise et apparaissent diverses conséquences pathologiques. Ce sont ces réactions qui nous plongent dans un état dit de stress permanent, qui

est à distinguer de l'anxiété qui est une émotion.

L'anxiété, c'est la tendance à créer soi-même un stress, à l'exagérer ou à le redouter avant même les premiers signes.

### Il existe différents types de stress :

- **Le « bon stress »**, stimulant, qui nous aide à réussir.
- **Le « mauvais stress »**, qui à l'inverse, est nocif pour notre santé mentale et peut nous faire perdre nos moyens.
- **Le stress aigu** est une forme de stress très intense provoqué par un événement terrifiant ou traumatisant, mais ponctuel et qui ne s'étale pas dans le temps.
- **Le stress chronique** quant à lui est dû à un facteur stressant qui se répète ou se prolonge dans le temps. Le stress peut ensuite être vécu de façon différente par chaque individu, car cela dépend surtout de la perception du sujet.

SOURCE : INRS, FEDERATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE, OMS

### Des solutions pour apprendre à mieux gérer son stress et favoriser son bien-être ?

Si vous êtes légèrement stressé.e ou de façon épisodique, vous pouvez apprendre à mieux gérer votre stress en utilisant des méthodes simples et naturelles :

- **La pratique d'une activité physique** régulière, s'oxygéner sont des remèdes naturels et efficaces dans la régulation du stress.
- **Une alimentation équilibrée** (ni trop gras, trop sucrée ou trop salé) est un facteur protecteur de l'anxiété.
- **Un sommeil de qualité** est important dans la régulation du stress. Couchez-vous et levez-vous aux mêmes heures et évitez les écrans le soir qui empêche la production de mélatonines, l'hormone de régulation circadienne de notre sommeil. N'hésitez pas à aider l'endormissement par des petits moyens « cocooning » : musique douce, tisane chaude, ...
- **Le yoga, les techniques de relaxation, la méditation et la sophrologie** peuvent vous aider à mieux lutter contre votre stress au quotidien, et même à le prévenir.
- **Faire des pauses** dans la journée et une meilleure gestion du temps sont des bons moyens de réduire les facteurs de stress et le surmenage étudiant, professionnel ou familial.
- En cas de surmenage, n'hésitez pas à en **parler à des proches ou à consulter un professionnel de santé** (psychologue, médecin...) du SSE ou en ville, afin d'extérioriser et de recevoir de l'aide.

Retrouvez la série  
« Le sommeil, et si on  
dormait mieux »  
du SSE



Lire la vidéo



# Bien-être et alimentation : Existe-t-il un lien ?

**Pour entretenir sa forme physique et mentale, il est indispensable d'avoir une alimentation équilibrée et variée.**

*De façon générale, il est recommandé de manger ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé !*



Notre nourriture influence notre humeur et inversement la faim rend les gens irritables, et on se console parfois en mangeant. Grâce aux recherches scientifiques on en sait un peu plus sur les relations qui existent entre l'alimentation et l'équilibre émotionnel. Et c'est prouvé : certains aliments peuvent nous remonter le moral. Encore faut-il les consommer à bon escient...

**En voici quelques exemples :**

- **Le magnésium** : Il améliore la tolérance au stress en limitant la libération des hormones du stress (adrénaline et cortisol). Les principaux aliments vecteurs de magnésium sont le chocolat noir à 80 % de cacao, les fruits oléagineux (amandes, noisettes, noix, etc.), ainsi que les céréales complètes et les légumineuses.
- **Le fer** : Il possède un rôle majeur dans le transport de l'oxygène car il participe à la construction de l'hémoglobine. Les symptômes majeurs d'une carence en fer sont une fatigue chronique ainsi qu'une baisse des performances physiques et intellectuelles. Les principaux aliments vecteurs de fer sont les abats, la viande rouge et les légumineuses.
- **Vitamine C** : Elle contribue à réduire la fatigue, elle favorise l'assimilation du fer provenant des aliments d'origine végétale. Cette vitamine est abondante dans les fruits et légumes crus (agrumes, kiwi, cassis, tomates, poivrons, etc.).

**3 idées reçues sur le bien-être, par le Dr Alexandra DALU :**

Consultez les repères ICI



→ **Les boissons sucrées et light sont sans danger pour la santé**  
**FAUX.** Elles sont un facteur de risque de dépression. Les personnes qui boivent au moins quatre verres ou canettes de soda par jour présentent un risque de dépression 30 % plus élevé que celles qui n'en consomment pas. (National Institutes of Health, 2013).

→ **L'intestin c'est seulement un tube qui sert à digérer**  
**FAUX.** Un intestin en bonne santé améliore l'humeur. Ce dernier produit plus de 80 % de la sérotonine, neurotransmetteur qui régule l'humeur, le stress et l'anxiété.

→ **Dormir peu fait maigrir**  
**FAUX.** Un sommeil de qualité est garant de votre minceur. Les personnes qui dorment moins en quantité comme en qualité ont tendance à présenter des indices de masse corporelle (un rapport entre le poids et la taille) plus importants. Le manque de sommeil influe sur de nombreux aspects métaboliques et notamment sur 4 hormones impliquées dans notre gestion du poids. (Etude Sommeil et nutrition de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, 2018).

# Les bienfaits de l'activité physique pour être mieux

Pour votre santé, il est recommandé de pratiquer au moins **30 minutes de marche rapide par jour**.



Les bienfaits d'une activité physique sur la santé sont reconnus.

**La pratique d'une activité physique et sportive régulière contribue à améliorer l'état de forme général à tous les âges.** En effet, une activité physique suffisante permet de prévenir des pathologies chroniques et de contribuer au traitement d'un très grand nombre d'affections de longue durée comme le cancer, le diabète ou l'obésité, mais également les maladies neurodégénératives et psychiatriques.

De plus, lorsqu'on pratique une activité sportive, le corps sécrète des hormones telles que l'endorphine, la dopamine ou l'adrénaline qui permettent de réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil, diminuer les douleurs et agir comme un antidépresseur, c'est donc avant tout une source de plaisir.

**Mise en pratique avec le SUAPS de l'Université Paris-Saclay ! : Exercice spécial relaxation**

**Sport à la maison !**



Les exercices de relaxation utilisant la swiss ball sont idéaux pour soulager les douleurs au bas du dos.

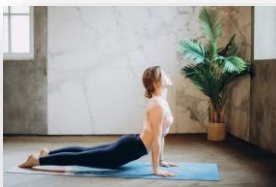
**Lire la vidéo**



**Exercices de cardio et de renforcement musculaire en ligne ICI**



**Yoga chez soi**



**Yoga chez soi en ligne ICI**



## Et si on utilisait le rire pour améliorer notre bien-être ?

Le rire est également excellent pour la santé physique. À tel point que certaines thérapies s'axent autour du rire comme un remède, préventif ou curatif.

Alors qu'enfant nous rions jusqu'à 400 fois par jour, il est exceptionnel de le faire seulement dix fois étant adulte. Pourtant, toutes les études montrent les bienfaits du rire, notamment sur le stress. **Selon les médecins, 10 à 15 minutes de rire par jour permettraient pourtant de se maintenir en bonne santé !**

**Rire pour ma santé mentale ?**

Des études ont démontré que rire fait baisser le taux de cortisol, qui est connu pour être l'hormone du stress. **Lorsqu'on rit, on stimule la dopamine, qui favorise la sensation de plaisir, et la synthèse de la sérotonine, qui est diminuée en cas de dépression.** (Étude Zhao J, 2019)



## Rire pour ma santé physique ?

**Rire diminue la sensation de douleur et booste le système immunitaire.** En effet, il augmenterait la production d'anti-inflammatoires naturels, en libérerait les tensions musculaires et en favoriserait l'oxygénation de l'organisme. (Étude Berk LS, 2001).



De plus, le rire abaisserait la fréquence cardiaque et réduirait la tension artérielle en seulement quelques minutes. De ce fait, **le rire lutte contre les maladies cardio-vasculaires en améliorant la circulation sanguine et en oxygénant le cœur.** (Étude Clark A, 2001).

## La thérapie par le rire ?

Vu ses nombreuses vertus, le rire est de plus en plus utilisé pour soigner, ou du moins atténuer certains mal-être, notamment en milieu hospitalier. Par exemple, le yoga du rire est une méthode thérapeutique contemporaine ayant pour but de se relaxer et d'évacuer le stress par le rire stimulé. Comme celui-ci est contagieux, il n'est pas rare que tout le groupe finisse en fou rire !

# Campagne de prévention : Lâcher prise le temps d'une séance gratuite sur le campus

Mars 2023

Le SSE vous propose de découvrir différents ateliers bien-être gratuitement, sur le campus.

## Ateliers en présentiel

### Inscription à l'un ou plusieurs de ces ateliers ICI

#### Yoga du rire

animé par Isabelle Castellanet, sophrologue :

- **Mercredi 15 mars 2023, 17h-18h** : MAPS (bât 399), salle C1
- **Mercredi 22 mars, 17h-18h** : Faculté Jean-Monnet, salle IMBERT

#### Sommeil et Micro-sieste

animé par Christelle Châtelain, sophrologue :

- **Jeudi 23 mars 12h15-13h15** : AgroParisTech, salle Pal-C1.1.01
- **Jeudi 30 mars, 18h30-19h30** (visioconférence) : **Inscription ICI**

#### Relaxation (méthode Jacobson)

animé par Nabila Kessar, sophrologue :

- **Jeudi 16 mars 2023, 17h-18h** : MAPS (bât 399), salle C2
- **Mardi 28 mars 2023, 12h30-13h30** : IUT de Cachan, salle E02, bâtiment E, RdC



## Confiance en soi

animé par Nabila Kessar, sophrologue :

- **Judi 23 mars 17h-18h** : IUT de Sceaux, salle 302
- **Vendredi 31 mars 2023 12h30-13h30** : IUT d'Orsay, salle D120

## Conférence et débat (grand public)

- **Judi 16 mars 2023, de 18h30 à 19h30** : « **Les idées reçues sur la santé pour rester en pleine forme au quotidien !** »



Dr Alexandra DALU



Chef Thierry MARX

Animée par le Dr Alexandra DALU et le Chef Thierry MARX — à l'Auditorium Michelin, Bâtiment Eiffel - CentraleSupélec (8 rue Joliot-Curie, 91190 Gif-sur-Yvette).

**ENTRÉE GRATUITE. Inscription recommandée ICI**



## Flash info santé mentale

### Le Programme PrISSM (Prévention, Information, Sensibilisation en Santé Mentale) se déploie sur les campus !

Dans le cadre de la prévention par les pairs, en collaboration avec le CRIPS-IDF, le SSE Université Paris Saclay propose un programme de Prévention Information et Sensibilisation des étudiant.e.s à la santé mentale pour mieux être à l'écoute de soi et des autres.



#### Public concerné

Sensibilisation ouverte à tous les étudiant.e.s des 9 composantes universitaires (carte étudiante valide).  
Groupe de 16 personnes maximum.

#### Durée & Horaires

10h00 réparties en 1 journée (9h00 à 13h00 et 14h00 à 17h00 – accueil dès 8h30) + une demi-journée de suivi et partage d'expériences (3h00) organisée à partir de juin.  
Pause déjeuner offerte et délivrance d'un justificatif d'absence.

**Inscription et lieux ICI**

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

aller plus loin...  
page internet du SSU

Soutien Etudiant Info  
Ameli  
Fédération Française de Cardiologie