

Communiqué de presse du 6 novembre 2019

## UN MOIS DÉDIÉ AU BIEN-ÊTRE DES ÉTUDIANTS À L'UNIVERSITÉ SAVOIE MONT BLANC

Tout au long du mois de novembre, l'Université Savoie Mont Blanc (USMB) propose un programme riche en activités autour de la prévention santé de ses étudiants. L'action s'inscrit dans la période des examens qui approchent, conjuguée à la manifestation nationale du mois sans tabac.

Informers, sensibiliser et faire réfléchir les étudiants sur des problématiques touchant à leur bien-être et à leur santé en général, par le biais de plusieurs thématiques (alimentation, gestion du stress, addictions), telle est la feuille de route que se sont fixée les professionnels de santé et de sport de l'université, appuyés par le service vie étudiante et de campus.

Cette feuille de route s'inscrit également dans le cadre de la Contribution de vie étudiante et de campus, et elle attache un intérêt particulier à conforter l'axe prioritaire national de prévention au service de la santé des étudiants.

### DES ACTIVITÉS POUR GARDER L'ÉQUILIBRE ET DÉCOMPRESSER AVANT LES EXAMENS

La santé, tant physique que psychique, est l'un des facteurs clés de la réussite des étudiants dans leur cursus universitaire. Conscients de l'importance du bien-être de ses étudiants, notamment lors des périodes de préparation des examens, le Service des sports et le Service de santé étudiant de l'USMB proposent des espaces de détente et des outils pour aider les étudiants à entamer leurs révisions en toute sérénité.

« Parasités par du stress, une mauvaise gestion de leur sommeil et de leur alimentation, les étudiants rencontrent des difficultés lors de ces périodes de pré-examens. Avec cette opération, nous souhaitons leur apporter des outils, des astuces, des stratégies pour mieux gérer, avant la période des examens, leur temps, leur stress et leur alimentation sans trop de contraintes », explique Dr Laurence Serrat-Perdoux, directrice du Service de santé étudiant.

Deux temps sont proposés : lors de la reprise des cours au mois de novembre et pendant les semaines précédant les examens du 1<sup>er</sup> trimestre. Ce dispositif sera reconduit lors du deuxième semestre.

#### Au programme :

- Ateliers culinaires avec l'intervention d'une diététicienne : découvrir le plaisir de cuisiner des recettes simples à petit budget avec des produits locaux et partager un moment convivial à table
- Séances de sophrologie : pratiquer des techniques de relaxation basées sur la respiration et des visualisations positives, apprendre à se recentrer sur soi et à retrouver de la confiance en soi
- Ateliers de gestion du stress : identifier les situations de stress, apprendre à se détendre dans un état de pleine conscience, découvrir des techniques de lâcher-prise

 <p>Les données clés de l'Université Savoie Mont Blanc :</p>	7 UFR, instituts et école	3 départements de formation	15 000 étudiantes et étudiants	719 enseignants et chercheurs
	19 laboratoires de recherche	Près de 300 doctorantes et doctorants	1 Fondation universitaire	1 Club d'entreprises

ANNECY • CHAMBÉRY / JACOB-BELLECOMBETTE • LE BOURGET-DU-LAC

- Activités *outdoor* de détente : s'aérer l'esprit et les jambes en pleine nature en mixant randonnée, course et exercices de respiration et d'étirement

Testée cette année sur le campus de Jacob-Bellecombette, cette initiative est appelée à se renouveler les années suivantes sur l'ensemble des campus lors des périodes de pré-examens.

#### « EN NOVEMBRE, ON ARRÊTE ENSEMBLE ! »

L'Université Savoie Mont Blanc soutient une nouvelle fois l'opération « Moi(s) sans tabac », un défi collectif lancé par le ministère des Solidarités et de la Santé, Santé publique France et en partenariat avec l'Assurance Maladie. Cette opération nationale incite de manière positive les fumeurs à arrêter le tabac durant tout le mois de novembre. Un mois sans tabac multiplierait par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement.

Pour accompagner les étudiants à arrêter de fumer, le Service de santé étudiant de l'USMB leur donne plusieurs rendez-vous :

- Sur le campus d'Annecy, un stand d'informations et de conseils, avec la mise à disposition de kit d'aide à l'arrêt du tabac ;
- Sur les campus du Bourget-du-Lac et de Jacob-Bellecombette, des entretiens gratuits avec un tabacologue pour les soutenir dans leur démarche d'arrêt du tabac, faire le point et leur remettre des substituts nicotiques ;
- Sur les campus du Bourget-du-Lac et de Jacob-Bellecombette, des rendez-vous avec une diététicienne sont proposés aux étudiants qui ont la crainte de prendre du poids à la suite de l'arrêt de la cigarette.

À noter que ces actions s'inscrivent dans un projet retenu suite à un appel à projet de la Caisse d'Assurance Maladie de Savoie qui soutient le déploiement d'actions locales de ce dispositif national.

De plus, l'USMB a le projet de créer, en partenariat avec la Ligue contre le cancer de Savoie, un « Espace sans tabac » sur son campus de Jacob-Bellecombette. Désormais, le tabac serait interdit dans un espace délimité et matérialisé devant le bâtiment 20.

« L'ouverture de cet espace s'inscrit dans la volonté de réduire l'initiation au tabagisme des jeunes et d'éliminer l'exposition au tabagisme passif, tout en préservant l'environnement des mégots de cigarettes et des incendies. Un premier pas pour « dénormaliser le tabagisme afin de changer les attitudes face à un comportement néfaste pour la santé de tous », précise Dr Laurence Serrat-Perdoux.

#### EN SAVOIR PLUS

**Contact :** Salima Nekaa-Bouret, directrice de la communication à l'Université Savoie Mont Blanc, [direction.communication@univ-smb.fr](mailto:direction.communication@univ-smb.fr), 04 79 75 91 16

 <b>UNIVERSITÉ SAVOIE MONT BLANC</b> Les données clés de l'Université Savoie Mont Blanc :	7 UFR, instituts et école	3 départements de formation	15 000 étudiantes et étudiants	719 enseignants et chercheurs
	19 laboratoires de recherche	Près de 300 doctorantes et doctorants	1 Fondation universitaire	1 Club d'entreprises

ANNECY • CHAMBÉRY / JACOB-BELLECOMBETTE • LE BOURGET-DU-LAC



Direction de la communication

04 79 75 91 16 / [direction.communication@univ-smb.fr](mailto:direction.communication@univ-smb.fr)

[www.univ-smb.fr](http://www.univ-smb.fr)

