



# SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANT

UNIVERSITÉ SAVOIE  
MONT BLANC

**DES SOLUTIONS  
POUR MIEUX VIVRE  
LE CONFINEMENT**



SERVICE DE SANTÉ  
ÉTUDIANT  
UNIVERSITÉ SAVOIE  
MONT BLANC

# GARDER LES RITUELS QUOTIDIENS

- Créer une sorte de **journée « type »**
- Manger **3 repas équilibrés** par jour à des horaires réguliers
- Garder un **rythme d'étude** en prévision des examens
- Commencer ou continuer une **activité sportive journalière**
- Prendre un **temps de relaxation** et de détente
- **Maintenir les contacts sociaux** à distance
- Limiter les informations aux **sources fiables** (les sites gouvernementaux et des autorités de santé, de l'OMS)



# MANGER ÉQUILIBRÉ

➤ Prendre **3 repas par jour** et une collation dans l'après-midi.

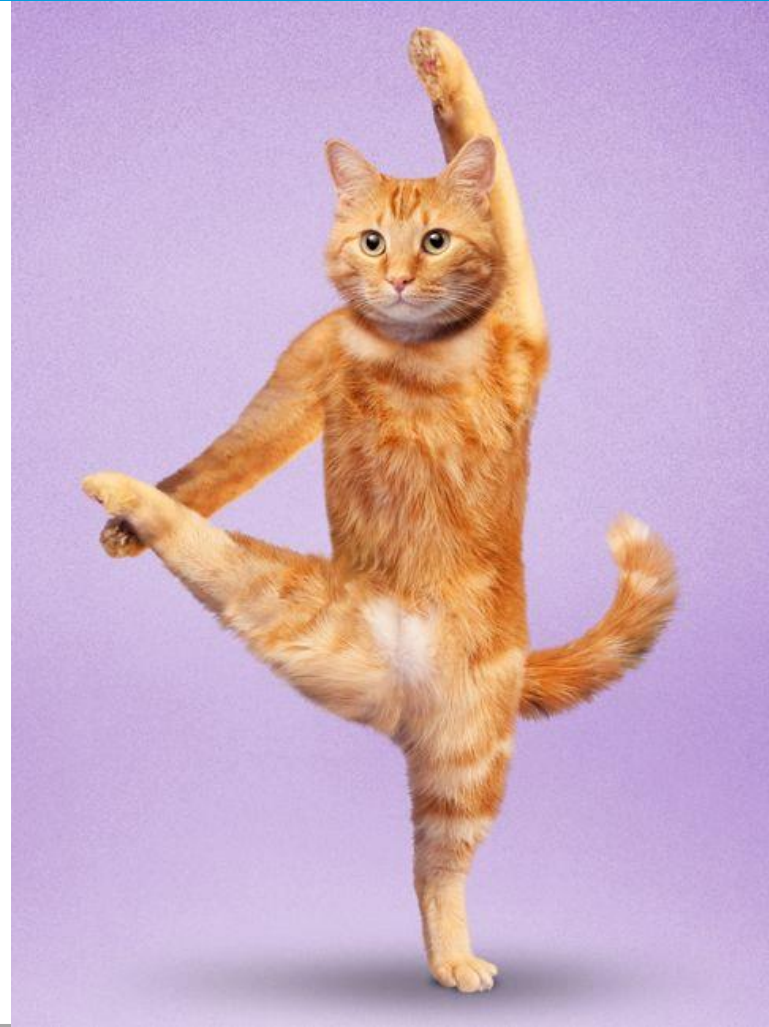
- ✓ Des idées de menus : <https://www.la-fabrique-a-menus.fr/front/#menu>
- ✓ <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Adultes/Comment-rythmer-sa-journee-autour-de-3-repas>



# ACTIVITÉS SPORTIVES

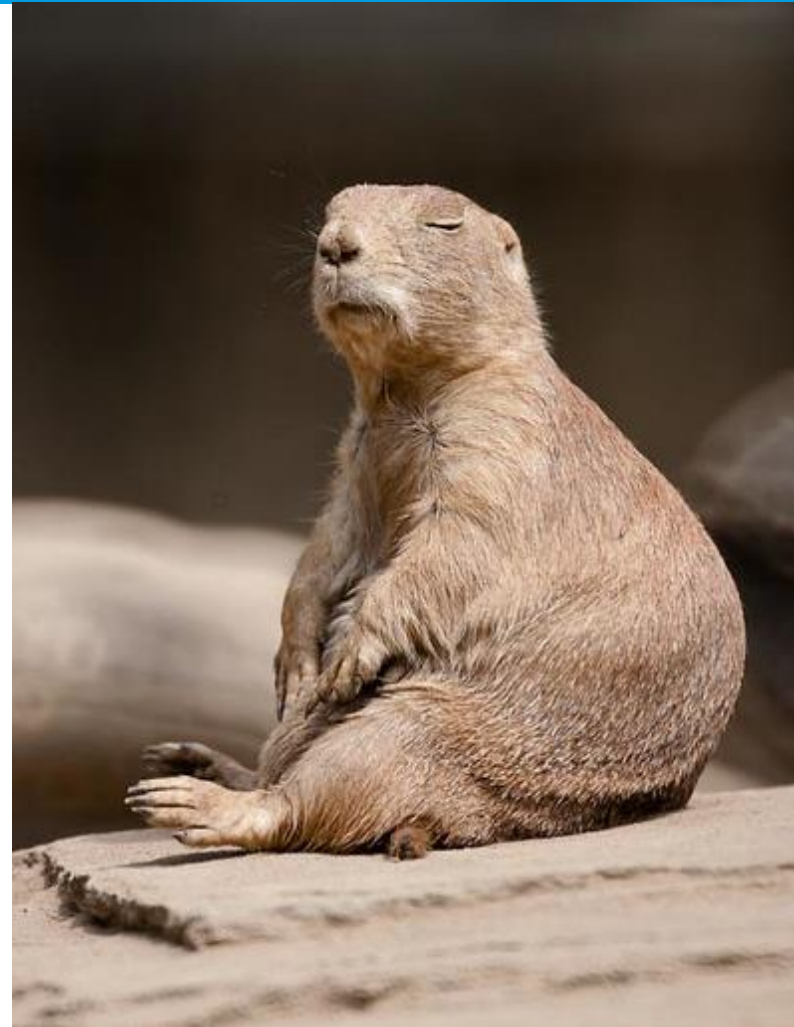
- Garder votre **corps en mouvement**
- Au moins **30 minutes d'activité physique** par jour
- Sans matériel et dans un espace restreint vous pouvez pratiquer les exercices proposés par le Service des Sports de l'USMB :

<https://oxygene.univ-smb.fr/les-tuto-a-la-carte-cardio-training-pilates-bodyform-yoga-et-autres/>



# DÉTENTE ET RELAXATION

- **Pratiquer une activité détente pour vous** (lecture, activités manuelles, chant, danse...)
  
- **Essayer une nouvelle pratique :**
  - ✓ Le yoga <https://youtu.be/zxWMsKWYbsY>
  - ✓ La méditation <https://youtu.be/QjoZfET5kJ8>
  - ✓ La sophrologie  
<https://youtu.be/h4NbTaY1Ey8>  
<https://www.facebook.com/karine.palley.sophrologue.reflexologue/videos/1057312034634391/>
  
  - ✓ **Gérer une crise d'angoisse**  
<https://youtu.be/l68RrTZQdlk>  
  
<https://bit.ly/CentresDeGestionDuStress>



# CONTACTS

Étudiants, n'hésitez pas à contacter le Service de Santé Etudiant

MÉDECINE PRÉVENTIVE	JACOB	BOURGET	ANNECY
Accueil	04 79 75 85 44	04 79 75 87 56	04 50 09 24 90
Infirmières	04 79 75 84 67	04 79 75 86 08	04 50 09 24 37
Médecins	04 79 75 88 56	04 79 75 88 56	04 50 09 24 38
Assistantes Sociales <a href="mailto:assistante.sociale@univ-smb.fr">assistante.sociale@univ-smb.fr</a>	04 79 75 84 68	04 79 75 84 68	04 50 09 53 08
Psychologues	04 79 75 84 06	04 79 75 24 66	04 50 09 24 66