

# PROGRAMME: La santé des étudiants

## Action de santé publique

Matinée d'accueil des primo-étudiants  
Université des Antilles 2020



# PRÉSENTATION DU PROGRAMME

## « ONE LIFE...OK? MA SANTÉ AVANT TOUT! »

### Objectif général du programme

Permettre aux étudiants de l'Université des Antilles, des classes de BTS, DUT et des classes préparatoires de mieux gérer leur santé et d'être acteurs de leur santé.

### Objectifs spécifiques du programme

- Améliorer les connaissances des étudiants pour une meilleure gestion de leur santé
- Répondre aux besoins et attentes des étudiants en matière de prévention
- Agir sur les représentations et la perception qu'ont les jeunes de leur santé
- Faire en sorte que les jeunes se sentent davantage soutenus et écoutés
- Mieux orienter les jeunes vers les professionnels compétents
- Éviter le renoncement aux soins des étudiants pour des raisons de coût

## Liste de thématiques pouvant être développées (non exhaustive) :

<b>Vie étudiante</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Accès aux droits</li><li>- Accès à la prévention et aux soins</li></ul>
<b>Alimentation et activité physique</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Obésité, surpoids</li><li>- Alimentation</li><li>- Maladies chroniques (diabète, hypertension, cancer)</li></ul>
<b>Santé mentale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stress</li><li>- Dépression, suicide</li><li>- Estime de soi</li></ul>
<b>Santé sexuelle</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- IST et prévention du cancer du col de l'utérus, Frottis cervico vaginal</li><li>- VIH et SIDA.</li></ul>
<b>Autres thématiques</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Addictions</li><li>- Cancers</li><li>- Sécurité routière</li><li>- Drépanocytose</li><li>- Asthme</li><li>- Santé visuelle</li><li>- Don du sang</li><li>- Geste de premiers secours</li></ul>

## Liste des formats pouvant être développés (non exhaustive) :

- ▶ Atelier
- ▶ Conférence-Débat
- ▶ Dépistage/ Orientation
- ▶ Journée de sensibilisation
- ▶ Programme d'actions (conférence, atelier...)
- ▶ Théâtre forum

## Public cible

- ✓ Etablissements de l'enseignement supérieur
- ✓ Campus Universitaires de Fouillole et Camp Jacob
- ✓ Classes de BTS
- ✓ Classes de DUT
- ✓ Classes préparatoires

## Contenu du programme

1. Etat des lieux
2. Actions de prévention et promotion de la santé sur les sites universitaires et dans les établissements d'enseignement supérieur
3. Trophées Santé
4. Journée inter-établissements
5. Application smartphone sur la santé des jeunes : E-SANTE JEUNES
6. Livret « Le petit guide santé de l'étudiant »

# CONTENU DU PROGRAMME

## 1 - Etat des lieux

- Recensement des actions réalisées au sein des établissements (nombre d'étudiants, nombre et thème des ateliers) doit être effectué au préalable.
- Analyse des rapports d'évaluation des précédentes actions de prévention réalisées dans le cadre du programme « One life...ok ? Ma santé avant tout ! ».



## 2 - Actions de prévention et promotion de la santé sur les sites universitaires et en établissements de l'enseignement supérieur

Campus de  
Fouillole



Présentation de  
l'application  
« E-santé jeunes »



Après-midi Sport et Santé



Journée 3 S - Santé,  
Solidarité et Sérénité



Campus de  
Fouillole

Ateliers de gestion du stress



Journée artistique et culturelle



Matinée d'information sur le diabète



Ateliers Dégustation à l'aveugle



Estime de soi et addiction

# Lycée Agricole



Atelier Nutrition



Village santé



Sécurité routière

Lycée  
Hyacinthe  
Bastaraud de  
Marie-Galante



Journée de sensibilisation

Lycée  
DUCHARMOY

Equitation pour développer l'estime de soi  
et la confiance en soi



Lycée de  
Baimbridge

Petit-déjeuner modèle et coaching en vue  
des examens



Lycée de  
Baimbridge



Village Santé



Conférence Alimentation



Conférence Gestion du stress

### 3 - Trophées santé



Chaque  
année

**Objectif:** Récompenser les établissements ayant organisé des actions sur site dans le cadre du programme « One life ok... ma santé avant tout! »

- ▶ « Les Trophées santé » ont pour vocation d'encourager les initiatives des établissements et de leurs étudiants, ainsi que leur implication dans le domaine de la santé.
- ▶ C'est aussi l'occasion pour les établissements de valoriser le travail effectué par les équipes pédagogiques, de faire reconnaître l'implication de leur établissement en matière de santé des étudiants.



## Les différentes catégories

### ► Prix de l'Innovation

Récompense l'action qui aura utilisé un format particulier, de nouveaux outils et/ou qui aura porté sur une ou plusieurs thématiques.

### ► Prix d'Honneur

Distingue l'établissement qui en dépit de moyens limités a mis en place une action de qualité et d'envergure.

### ► Prix de l'Engagement

Récompense l'établissement qui aura, par son implication et celle de ses équipes, développé une ou plusieurs actions de qualité qui auront rencontré un vif succès auprès de la population étudiante.

### *Facultatif:*

Le jury désigne un lauréat pour chacune des catégories et se réserve le droit, en fonction de la qualité des actions réalisées au cours de l'année, de décerner éventuellement un **Prix de l'Encouragement** et un **Prix Coup de Cœur du Jury**.



# TROPHEES SANTE 2019



11 établissements scolaires (242 étudiants)



Intervention d'un slammeur

## Université des Antilles : Prix d'Honneur



Remise des prix



Prestation d'un artiste (Misié Sadik) - Show final

## 4 - journée inter-établissements

Tous les  
2 ans



Cette manifestation permet d'établir des liens, de développer la cohésion sociale et de faire passer des messages de prévention à travers des stands d'informations, des défis et des quizz avec la collaboration de professionnels de santé.

## ► PARCOURS SANTÉ

80 PROFESSIONNELS DE SANTÉ  
20 STANDS

- Alimentation
- AVC
- Don du sang
- Drépanocytose
- Endométriose
- Hépatites
- Hygiène bucco dentaire
- Lupus
- Qualité de l'air
- Santé
- Santé environnementale
- Santé mentale
- Troubles respiratoires / sommeil
- Sargasses
- Addictions
- Diabète
- Hypertension
- Santé sexuelle
- Gestes de 1er secours
- Sécurité routière



## ► DEPISTAGES

GLYCEMIE

IMC  
(Indice de Masse Corporelle)

SOUFFLE

TROD  
(Test Rapide d'Orientation Diagnostique VIH)

TENSION ARTERIELLE

► **ACTIVITE PHYSIQUE**  
10 PROFESSIONNELS  
1 CLASSE DE BTS  
7 STANDS:

ACTIVITÉS

BABY FOOT GEANT

BOOT CAMP

BOXE

FITNESS

YOGA

SOKA FIT

STEP



## ► TOURNOIS SPORTIFS

2 TOURNOIS:

✓ GREEN VOLLEY

✓ FUTSAL



## ► QUIZZ

Un quizz comprenant des questions sur des thématiques de santé est proposé aux étudiants afin de tester leurs connaissances et les inciter à se faire dépister.

Des récompenses seront offertes aux étudiants qui auront:

- donné le plus de bonnes réponses
- effectué les dépistages
- et pratiqué les activités physiques



## QUIZZ (Entourez la ou les bonnes réponses) ONE LIFE... OK ? MA SANTE AVANT TOUT !



Nom - Prénom : .....  
 Etablissement : .....  
 N° Portable : .....  
 Adresse mail : .....

### 1. Nutrition :

- Il est recommandé de consommer au moins un légume, un féculent et un laitage par repas.
- Il est recommandé de manger de la viande à tous les repas.
- Pour un adulte il est recommandé de marcher 60 minutes minimum par jour.
- Seule l'activité physique permet de perdre du poids.

### 2. Audition - Vision :

- Le seuil de douleur dans l'échelle des bruits commence à 130 décibels.
- Pour bien dormir, les bruits ne doivent pas dépasser 30 décibels.
- Tous les sons supérieurs à 80 décibels peuvent être dangereux.
- Le glaucome est provoqué par une augmentation anormale de la tension intra-oculaire, qui peut passer inaperçu.

### 3. Diabète :

- Quand on souffre d'un diabète, on le sent toujours.
- La pratique régulière d'une activité physique a un rôle déterminant dans la prévention et le traitement du diabète gras.
- Une personne non diabétique n'a pas besoin d'insuline.
- Le diabète est une maladie qui résulte d'un problème de sécrétion d'insuline.

### 4. Obésité :

- Les facteurs génétiques n'ont aucune influence dans la prédisposition à l'obésité.
- Une augmentation du tour de taille accroît le risque de survenue de maladies cardiovasculaires.
- L'IMC se calcule en divisant le poids en kg divisé par la taille en cm au carré.
- L'alimentation et la nutrition sont deux choses différentes.

### 5. Protection sociale :

- Mon médecin traitant doit obligatoirement être un médecin généraliste.
- Quelle que soit la mutuelle étudiante choisie pour gérer ma sécurité sociale, je suis remboursé de la même manière.
- L'affiliation à la sécurité sociale continue pendant les grandes vacances, je suis remboursé si je tombe malade.
- Une fois mon inscription faite à la sécurité sociale étudiante je suis couvert pour tout mon cursus universitaire.

### 6. Cancers :

- Le tabagisme est le facteur responsable de la majorité des cancers du poumon.
- Les termes « tumeur » et « cancer » disent la même chose.
- On ne guérit jamais complètement d'un cancer.
- Le cancer est une maladie infectieuse.

### 7. Addictions :

- La nicotine est le principal élément responsable de la dépendance au tabac.
- Fumer n'entraîne pas de dépendance psychologique.
- Pour avoir la meilleure efficacité, le sevrage tabagique doit être progressif.
- On est dépendant au cannabis lorsqu'on est tendu quand on ne fume pas.

### 8. Infections sexuellement transmissibles :

- Je peux attraper le SIDA en m'asseyant sur les toilettes publiques.
- Etre séropositif veut dire qu'on a été contaminé par le virus.
- L'hépatite B se transmet lors d'un rapport sexuel sans préservatif et par la salive.
- Pour une protection optimale contre les IST je choisis bien mon partenaire.

### Récapitulatif des dépistages

THEMATIQUE	SIGNATURE	TAMPON
GLYCEMIE		
TENSION ARTERIELLE		
IMC <small>(Indice de Masse Corporelle)</small>		
ACUITE VISUELLE		
TROD <small>(Test Rapide d'Orientation Diagnostique VIH)</small>		
SOUFFLE		

## ► DÉFIS CUISINE

**Objectif :** préparer un plat de résistance équilibré et pas cher



## 5 -Application smartphone sur la santé des jeunes : E-SANTE JEUNES



Cette application permet de délivrer des messages de prévention et d'orientation clés aux jeunes sur différentes thématiques de santé telles que : les addictions, la santé mentale, la santé sexuelle, la nutrition, la liste des CIDDIST, les consultations jeunes consommateurs,...

Cet outil a été développé par des étudiants de la filière informatique d'un établissement dans le cadre d'un projet pédagogique.

Elle est téléchargeable sur Google play, gratuitement.

## 6 - Livret « le petit guide santé de l'étudiant »



Ce livret comprend :

- ▶ des informations sur les différentes thématiques qui concernent les étudiants
- ▶ un annuaire afin d'orienter les jeunes vers les différentes structures (adresses utiles).

# CONTACT

## MUTUALITE FRANÇAISE GUADELOUPE - UNION REGIONALE

Immeuble BDAF - N° 39 - RDC - Boulevard Légitimus

97110 POINTE-A-PITRE

Tél : 0590.90.35.91

Fax : 0590.91.32.59

e-mail : [accueil@mutualiteguadeloupe.fr](mailto:accueil@mutualiteguadeloupe.fr)

Site internet: <https://guadeloupe.mutualite.fr>

REGIE PAR LE CODE DE LA MUTUALITE - SIREN N° 507 928 927

Rejoignez nous sur:    **mutweb**

MERCI DE VOTRE ATTENTION