

# Universités & Territoires

## Sommaire n°131

- **Page 2 :** Programme de la journée
- **Page 3/4 :** La MGEN lance le baromètre de la santé étudiante
- **Page 5/6 :** La santé, une priorité pour 2019 et 2020
- **Page 7/8 :** La santé publique, enjeu des établissements d'enseignement supérieur
- **Page 9/10 :** Favoriser le bien-être des étudiants, y compris en passant par les pairs
- **Page 11/12 :** A Nantes, les étudiants «relais-santé», une aide précieuse à la prévention à l'Université
- **Page 13/14 :** La Verrière (78) : un projet ambitieux orchestré par le groupe MGEN
- **Page 15/16 :** Nightline Paris : des étudiants bénévoles en ligne
- **Page 17 :** Prévention personnalisée : la MGEL à la manœuvre
- **Page 18 :** Apporter une aide aux étudiants et organiser des actions de prévention de la souffrance psychique
- **Pages 19/20 :** Deux campagnes exemplaires de la SMERRA
- **Page 21 :** Développer le goût des enfants avec le Service Sanitaire
- **Page 22 :** i-Share : un regard avisé sur la santé des jeunes
- **Pages 23/24 :** Prévention par les pairs



UNE INITIATIVE DE :



Dauphine | PSL



MAJOR PARTENAIRES :



PARTENAIRES :





## Programme

**8h30 – 9h00** : accueil, café, thé, jus d'orange et viennoiserie

### **9h – 10h : Ouverture : prise de paroles institutionnelles des partenaires**

Avec le docteur **Frank Bellivier** : Délégué ministériel à la Santé Mentale et la Psychiatrie, **Sabine Mage-Bertomeu**, vice Présidente Formation et Vie étudiante à l'Université Paris-Dauphine

### **10h – 12h30 : Etat de santé des étudiants / Etat des lieux des ressources**

Depuis la rentrée 2018, de nombreux articles tirent la sonnette d'alarme sur la santé des étudiants : mauvaise hygiène de vie, renoncement aux soins, stress important, ... Mais qu'en est-il exactement ? Les étudiants sont-ils réellement en plus mauvaise santé que le reste de la population ? En quoi leur bilan santé diffère-t-il des autres catégories de la population ? Comment expliquer le renoncement aux soins ?

### **Présentation des résultats de l'enquête RDVSE/MGEN par Nadia Auzanneau d'OpinionWay.**

Echanges et discussion avec autour de la table :

**Elise Tenret** et **Yannick Morvan**, membres du Conseil Scientifique de l'OVE, **Paul Marsan** : Vice président FAGE, chargé des affaires sociales, **Eric Chenut**, Vice président de la MGEN et président de l'ADOLEN, **Maxime Boyer**, AVUF, Conseiller Municipal Vie étudiante à Toulouse, **Rebecca Pustoc'h**, Responsable Vie étudiante, Université Fédérale de Toulouse, **Ariane Dubois**, chargée des relations avec les établissements au Crous de Paris, **Dr Estelle Legeard**, Prévention collective au CSU de l'Université de Nantes, **Christophe Tzourio**, Investigateur principal de la cohorte I-Share - Université de Bordeaux, **Fabien Juan**, Directeur de l'institut MGEN de la Verrière, **Cédric Chevalier**, Directeur général de la MGEL, **Lionel Lérissel**, directeur général du Groupe UITSM - Smerra

**12h30 – 13h30** : déjeuner sur place organisé par le Crous de Paris

### **13h30 – 16h : Prévention, promotion, éducation, sensibilisation : Toucher les étudiants pour quoi faire ?**

Les mots ne manquent pas pour justifier la nécessité de toucher les étudiants. Des dispositifs visant la détection au plus tôt de problématique de santé, aux dispositifs de formation ou d'éducation d'une partie d'un groupe cible, les modalités peuvent être très différentes selon les objectifs de santé publique. Comment organiser les réponses et la synergie entre acteurs ? Comment évaluer et valoriser les expériences ? Quelle prise en compte des évolutions d'usages des étudiants ?

Avec autour de la table : **Patrick Skehan**, Président Nightline, **Fanny Sauvade** et **Laurentine Véron**, Directrices d'Apsytube, **Mirentxu Bacquerie**, Directrice générale EPE Ile de France – Fil Santé Jeune, **Christian Chazal**, Directeur Général Crous de Lyon, **Brian Smith**, Administrateur « Premiers Secours en Santé Mentale », SMERRA : Prévention nutrition et bien être, **Christophe Ferveur**, Président du Réseau de Soins Psychiatriques et Psychologiques pour les Etudiants (RESPPET), **Maxime Thorigny**, MGEL, Prévention personnalisée et téléconsultation, **Laurent Bosquet**, Chaire « Sport Santé Bien Etre » de l'Université de Poitiers, **Aude Caria**, directrice de Psycom, **Anne-cécile Rahis**, Directrice adjointe de l'espace santé étudiante de l'Université de Bordeaux, **Philippe Cordel**, directeur des Etablissements Santé Mentale MGEN de Lyon et Grenoble.

### **16h – 17h Conclusion des travaux des premiers RDV de la Santé étudiante**

Avec **Mme la Ministre de l'enseignement Supérieur, de la recherche et de l'innovation**, **Mme Frédérique Vidal**, **Mme La présidente de l'Université Paris-Dauphine**, **Mme Isabelle Huault**, **M Pierre Denise**, **M Pierre Denise**, **Vice-président de la commission Vie étudiante et vie de campus de la Conférence des Présidents d'Université**, **Président de l'Université de Caen Normandie**

**16h30 – 17h** : fin et jus de fruits

UNE INITIATIVE DE :



Dauphine | PSL  
UNIVERSITÉ PARIS



MAJOR PARTENAIRES :



PARTENAIRES :



# La MGEN lance le baromètre de la santé étudiante

Dans le cadre du lancement des Rendez-vous de la Santé étudiante, en afin de démontrer son soutien actif à cette initiative, la MGEN a souhaité initier, en collaboration avec Universités & Territoires, « Le baromètre de la santé étudiante ».



Tous les ans, à l'occasion des sessions annuelles des Rendez-vous de la Santé étudiante, les chiffres d'une enquête menée par « Opinionway » seront dévoilés. Ces résultats porteront aussi bien sur des sujets récurrents (pour suivre les évolutions sur le temps long), que sur de nouveaux sujets, sélectionnés en fonction de l'actualité ou afin de répondre aux besoins des acteurs.

Les organisateurs apporteront une attention particulière au fait d'organiser cette enquête sous un angle différent - et si possible complémentaire - de celui ds grandes enquêtes déjà menées, que ce soit celle portée par l'Observatoire de la vie étudiante (OVE), ou de la cohorte i-Share portée par les universités de Bordeaux et de Versailles/Saint-Quentin-en-Yvelines. Pour cette première édition, les étudiants ont été in-

terrogés sur leur niveau de connaissance du système de santé tel qu'il existe, et de son fonctionnement, afin de compléter et d'éclairer la question du renoncement aux soins, phénomène particulièrement souligné au fil des dernières enquêtes. Il a également semblé important d'essayer de cerner leur niveau de connaissance sur des sujets simples comme la carte vitale, le tiers-payant ou la sectorisation, cette fois afin d'aider les acteurs de terrains à adapter leurs actions de prévention ou de promotion de la santé.

Or, effectivement, les chiffres de cette première enquête indiquent un réel déficit d'informations sur l'ensemble de ces sujets, ce qui soulève une question d'importance : comment faire attention à sa santé quand on ne connaît pas les ressources qui nous entourent, ni les modalités de leur mobilisation ?

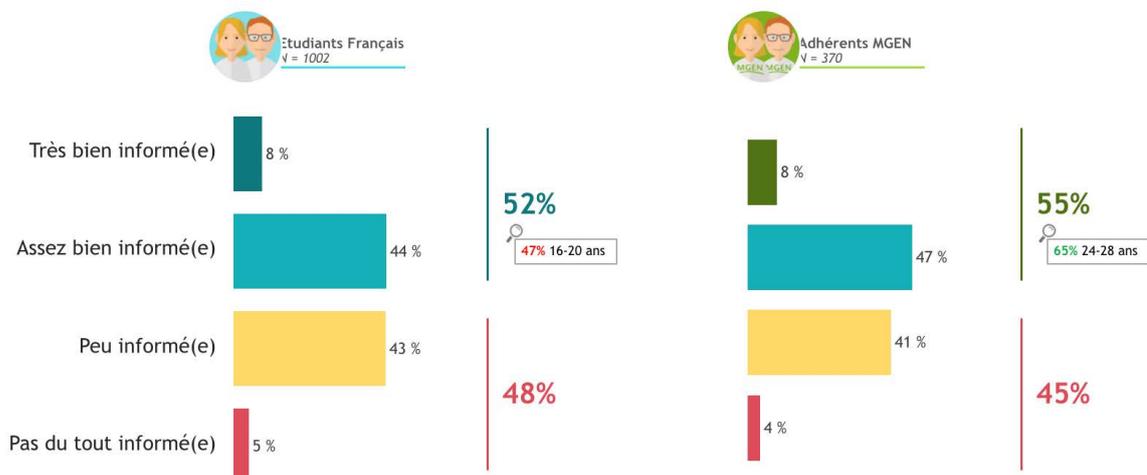
Avant une communication plus approfondie, voici quelques chiffres. Premier constat : près de la moitié des étudiants se déclarent peu informés sur le système de santé français. Quant au dispositif de la Carte vitale, il semble peu compris :

- Pour 23% des étudiants la Carte vitale est perçue comme une carte de crédit.
- 4 étudiants sur 10 ne savent pas que la Carte vitale permet de bénéficier du tiers-payant.
- Tiers-payant qui est d'ailleurs peu connu des étudiants français, plus du tiers d'entre eux s'avérant incapables de l'expliquer.
- Plus de 8 étudiants sur 10 ne savent pas ce que représente la sectorisation médicale.
- 6 étudiants sur 10 ne savent pas faire la différence entre la Sécurité sociale et une mutuelle.

## Seul 1 étudiant sur 2 se déclare bien informé sur le système de santé français

A1 : Quel est votre niveau d'information concernant le système de santé en France ? Diriez-vous que vous êtes...

Base : Ensemble

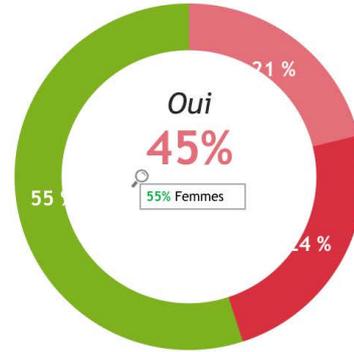
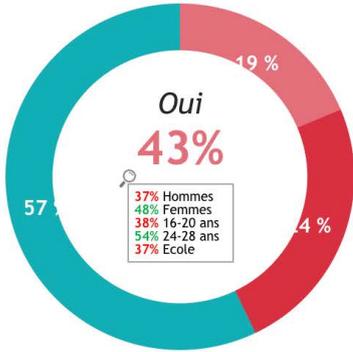




... mais cela n'empêche pas près d'1 étudiant sur 2 à avoir déjà renoncé à se soigner ou consulter

A20 : Avez-vous déjà renoncé à vous soigner ou à consulter un professionnel de santé au cours des 12 derniers mois ?

Base : Ensemble



- Oui, une fois
- Oui, plusieurs fois
- Non

Dans la deuxième partie de l'enquête ont été approfondies certaines questions sur la santé étudiante, liées à la vie quotidienne (études, nutrition) et au rapport que les étudiants entretiennent avec le réseau de santé universitaire.

Si l'état général de santé des étudiants semble satisfaisant, les chiffres liés à ce sujet corroborant les enquêtes précédentes, l'effort à faire pour améliorer la santé des étudiants semble devoir se concentrer sur des sujets particuliers,

autour de la santé mentale et de la prise de conscience de la nécessité de préserver son capital santé. En effet :

- Près de 4 étudiants sur 10 n'ont pas l'impression d'avoir une alimentation saine et équilibrée.
- 19% des étudiants sont en surpoids.
- Près d'1 étudiant sur 4 a connu un épisode dépressif au cours de la dernière année scolaire.
- Plus de 2 étudiants sur 5 ont déjà renoncé à se faire soigner par un professionnel de santé.

- Plus de la moitié des étudiants n'ont jamais fréquenté le service santé de leur Université. ■

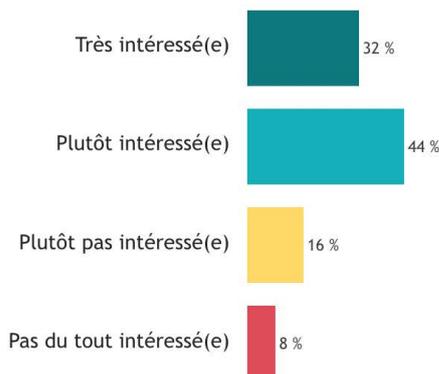
Étude réalisée en ligne par opinionway, auprès de 1002 étudiants français âgés de 16 à 28 ans, et auprès de 370 étudiants adhérents de la MGEN, du 3 au 26 mai 2019 (échantillon national et échantillon MGEN constitués selon la méthode des quotas.)



Les ¾ des étudiants se déclarent intéressés par une formation aux premiers secours

D12 : Un dispositif va être mis en place consistant à former les étudiants aux premiers secours en matière de santé mentale (sentiment d'isolement, épisode dépressif, découragement, fatigue ...). Diriez vous que vous seriez...

Base : Ensemble

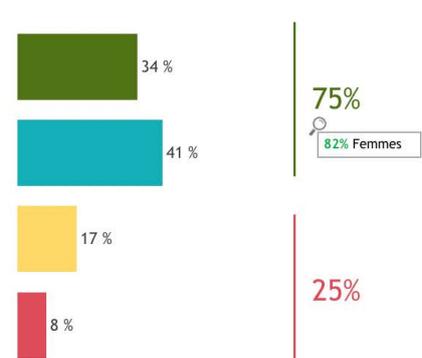


76%

83% Femmes  
87% IUT

24%

33% Hommes  
29% Ecole



75%

82% Femmes

25%



# La santé, une priorité pour 2019 et 2020

*Lors des consultations menées en 2017 sur la vie étudiante, tous les acteurs ont insisté pour faciliter l'accès aux soins pour tous les étudiants et sur la rénovation d'une politique de prévention, levier d'amélioration de la santé des étudiants. Deux ans après nous faisons le point avec Mme la Ministre de l'enseignement supérieur de la recherche et de l'Innovation, Mme Frédérique Vidal*

**1)- Depuis la rentrée 2018, plusieurs réformes se mettent en place concernant la santé des étudiants : Le Service sanitaire pour les étudiants de santé, l'appui à la prévention avec la mise en œuvre de la conférence de prévention, le fléchage d'un montant de la CVEC aux service de santé universitaire, ... Nous avons pris du retard sur cette aspect de la vie étudiante ?**

Les besoins de santé des étudiants sont spécifiques. Devenir étudiant, devenir majeur, quitter parfois le domicile parental, c'est devenir responsable de

sa propre santé, être autonome pour prendre un rendez-vous auprès d'un professionnel de santé, utiliser de façon adaptée et responsable le système de santé. Un accompagnement spécifique peut être nécessaire. Nous avons considérablement simplifié l'accès aux droits des étudiants en permettant leur affiliation au régime général de la sécurité sociale. Il n'y a dorénavant plus de démarche spécifique à accomplir, par exemple pour obtenir une carte vitale, alors que cela pouvait demander plusieurs mois avec le régime spécifique étudiant. Cette simplification était très attendue par les étudiants et a été réali-

sée par le gouvernement dès la rentrée universitaire 2019.

Les problèmes de santé que rencontrent les étudiants sont également spécifiques. Ce public jeune est particulièrement concerné par les questions de prévention puisque les comportements adoptés vont avoir une répercussion tout au long de la vie. La prévention est une priorité du gouvernement et de la politique que porte Agnès Buzyn. En commun nous l'avons déclinée dans le contexte de la vie étudiante. Un travail spécifique autour des soirées responsables et des événements organisés à l'occasion de l'arrivée des nouvelles promotions a été conduit avec les associations étudiantes et les établissements, permettant la signature d'une charte de bonnes pratiques. La conférence de prévention étudiante prévue par la loi orientation et réussite des étudiants a été mise en place, et permet un échange entre les acteurs. La



Cotisation de vie étudiante et de campus a permis d'aborder tous les aspects de la vie étudiante d'un budget de plus de 100 millions d'euros. La santé a été fixée comme une des priorités pour les années 2019 et 2020. Nous avons encouragé l'évolution des services universitaires de médecine préventive vers des centres de santé et pris avec Agnès Buzyn les textes réglementaires permettant que les SUMPS puissent effectuer les prescriptions nécessaires à la prévention par exemple en matière de sevrage tabagique ou de contraception.

Enfin nous avons mis en œuvre, dès la rentrée 2019 l'engagement du Président de la République que tous les étudiants en santé aient une expérience de conduite d'actions de prévention. Le potentiel de transformation de cette innovation est très important. 40000 étudiants en santé ont participé à la construction, et à la réalisation d'actions de prévention, principalement dans les domaines de l'alimentation, de la vie affective et sexuelle, de l'activité physique et des addictions. L'effet est double. C'est d'abord une offre nouvelle de prévention, pour tous les publics, au travers des actions conduites. Mais c'est aussi une formidable opportunité pour que ces étudiants acquièrent la compétence de mener ces actions et la déploient tout au long de leur carrière professionnelle. Ces actions ont notamment été ciblées vers des publics de jeunes pour lesquelles la proximité d'âge et l'effet de « presque pair » accroît encore la pertinence des actions. Certaines ont été réalisées à l'université auprès de publics étudiants, et nous en ferons le moment venu le bilan.

Comme vous l'évoquez un retard avait été pris, et nous avons pris dès notre arrivée au gouvernement les mesures utiles pour le combler.

**2)- Un point qui ressort des enquêtes est « le renoncement aux soins » exprimé par une partie importante des étudiants. Est-ce uniquement une question économique? ou de méconnaissance du système de santé ? ou d'une non adaptation du système à la population étudiante ? et quel dispositif mettre en œuvre pour rapprocher les étudiants des réseaux de soins ?**

Le renoncement aux soins traduit pour une part une difficulté dans l'accès aux soins, qui n'est pas seulement une difficulté financière. Beaucoup d'étu-

dants n'ont pas de médecin traitant, ou celui-ci n'est pas à proximité de leur lieu d'étude. Cette période de la vie est caractérisée par une grande mobilité. A côté de la levée des freins financiers, et de la facilité d'accès aux droits, il faut donc veiller à ce que les étudiants aient facilement un accès aux soins, c'est d'ailleurs la raison pour laquelle nous avons étendu les missions des services universitaires de médecine préventive et de promotion de la santé. Par ailleurs, avec la stratégie « Ma Santé 2022 », le Gouvernement travaille à une meilleure structuration de l'offre de soins de ville. Les professionnels de santé vont désormais pouvoir se constituer en « communautés professionnelles territoriales de santé » dont les missions socles sont justement l'accès à un médecin traitant ou encore l'ouverture de consultations non programmées pour éviter les passages aux urgences. Ces communautés, lorsqu'elles se situeront sur un territoire universitaire, pourront développer des actions spécifiques aux étudiants.

**3)- Dans les enquêtes menées auprès des étudiants sur la perception de leur état de santé, il apparaît aussi que la Santé Mentale est un sujet particulièrement inquiétant avec des états de stress, des sensations d'isolement et des tendances morbides plus importantes que le reste de la population. Quelles orientations, mesures comptez-vous impulser pour aider les SSU à prendre en compte ce phénomène?**

D'un point de vue général, la santé mentale est un sujet d'importance dans notre société, et parfois un sujet dont il est difficile de parler, ou qui induit des comportements de stigmatisation.

C'est particulièrement le cas pour de jeunes adultes et les réponses doivent être à plusieurs niveaux. Le bien-être des étudiants doit être au cœur de la politique de vie étudiante. Le stress, ou l'isolement doivent d'abord être prévenus. L'ensemble des mesures mises en place dans le cadre du plan étudiant ont aussi cet objectif. La qualité de l'orientation, la qualité de l'accueil à l'université jouent un rôle majeur dans la transition lycée et université et la réduction du stress qu'elle engendre. Les dispositifs d'accompagnement que mettent en place les établissements, comme l'accueil de lycéens sur des périodes courtes, la présence d'étudiants ambassadeurs dans les lycées, les dispositifs

d'accompagnement pédagogique contribuent à faciliter cette transition. Le développement du logement étudiant, ainsi que les offres sportives et culturelles permises par la CVEC diminuent aussi les risques d'isolement. L'organisation des études doit permettre de progresser à son rythme, de sortir d'une logique binaire succès/échec, et c'est le sens de toutes les évolutions pédagogiques que nous avons portées de la flexibilité des parcours en licence à la réforme des études de santé. Enfin toutes les discriminations et toutes les formes de violences doivent être combattues et nous avons créé des cellules d'accueil des victimes de violence dans toutes les universités et pris des mesures comme la facilitation de l'utilisation du prénom d'usage. C'est tout l'environnement de l'université incluant son administration, son organisation pédagogique, sa vie culturelle et sportive qui doit être inclusif et accueillant.

A côté de ces mesures préventives, il faut pouvoir repérer et soutenir les étudiants qui sont en souffrance. Nous souhaitons développer particulièrement tous les dispositifs qui incluent les pairs, parce qu'ils permettent de transformer l'ensemble du système. Dans cet objectif nous avons déployé dans 4 universités pilotes le programme « premier secours en santé mentale » qui permet de former des étudiants à repérer la souffrance psychique et à intervenir. Les premiers échos sont très positifs et devraient permettre d'étendre cette expérimentation. Les moyens apportés par la CVEC ont aussi permis de renforcer la présence de professionnels dans les services de santé universitaires, en particulier de psychologues.

Enfin certaines filières d'études sont particulièrement soumises à des stress spécifiques et c'est le cas des filières de santé, qui associent une charge de travail importante, une confrontation à la maladie et à la mort et parfois un soutien insuffisant de l'encadrement, ou des comportements inadaptés. Avec Agnès Buzyn, et à la suite du rapport remis par le Docteur Donata Marra nous avons pris un ensemble de mesures, dont la création du centre national d'appui qui devra élaborer et diffuser les pratiques pédagogiques, d'accompagnement, de repérage, de prise en charge permettant d'assurer le bien-être des étudiants en santé. ■



## La santé publique, **enjeu des établissements d'enseignement supérieur**

Par Rébecca Pustoc'h, Responsable Vie étudiante, Université Fédérale de Toulouse

La santé constitue l'un des enjeux humains fondamentaux pour chacun, et l'on identifie aisément son impact sur la vie de jeunes adultes, notamment en matière de réussite universitaire. Les plans nationaux de santé ciblent d'ailleurs systématiquement les « jeunes » parmi les publics-cibles prioritaires. En région Occitanie, l'Agence régionale de santé (ARS) les identifie particulièrement dans son nouveau plan régional ; la Préfecture régionale fait également preuve, de son côté, d'une vigilance spécifique sur cette question.

Le Ministère de l'enseignement supérieur a quant à lui affirmé cette priorité de santé publique en renforçant les responsabilités des établissements : nouvelles missions pour les SUMPPS/SIMPPS et fléchages thématiques de la CVEC. Il s'agit donc, pour les établissements, de porter pleinement cette responsabilité en matière de santé publique.

### **Une analyse des besoins d'amélioration initiée dans le cadre du schéma directeur d'amélioration de la vie étudiante**

Dans ce cadre, la COMUE Université fédérale de Toulouse Midi-Pyrénées as-

sure, depuis 2015, l'animation du schéma d'amélioration de la vie étudiante. Si les thématiques abordées sont celles rencontrées fréquemment dans ce type de diagnostics (accès au logement, santé, culture, sport, transports, engagement...), la spécificité de l'organisation territoriale de la COMUE soulève des enjeux particuliers liés à des problématiques d'équilibre

géographique. Les 5 universités et centres universitaires, ainsi que les 18 écoles de la COMUE, sont répartis majoritairement dans la métropole toulousaine (où se concentrent près de 85 % des étudiants), les 10 autres villes universitaires se partageant les 15 % restant.



Situés à une distance de 1h à 2h de Toulouse, ces villes et établissements doivent pouvoir offrir aux étudiants une offre de la même qualité. Or les déséquilibres sont réels dans certains domaines. L'accès à l'offre de santé et à l'accompagnement social font partie des thématiques nécessitant une amélioration, en particulier dans ces « villes universitaires d'équilibre ».

### **Une concertation élargie, avec les différents acteurs compétents, pour une meilleure prise en charge**

L'UFTMIP a ainsi choisi, en 2017, de confier la réalisation d'un état des lieux

exhaustif à un cabinet extérieur, dont la démarche a consisté en une série de rencontres avec les établissements d'enseignement supérieur dans toutes les villes universitaires, ainsi qu'avec les acteurs de la santé et de l'accompagnement social. Ces échanges ont été renforcés par une écoute spécifique de la parole des étudiants eux-mêmes (2200 en face-à-face ou en ligne).

Une restitution, en présence de ces différents acteurs impliqués, du Conseil régional et de l'Agence Régionale de Santé (ARS), a permis de confirmer les analyses : une offre, portée par le service inter-universitaire de prévention et promotion de la santé (SIMPPS) et le CROUS, reconnue par sa qualité mais géographiquement déséquilibrée, avec en outre un certain nombre de besoins non pourvus (y compris à Toulouse).

Plusieurs groupes de travail ont depuis lors été mis sur pied, organisés en thématiques : prévention et promotion de la santé ; accès à l'offre de santé ; accompagnement social ; assurer une meilleure information entre professionnels de la santé et de l'enseignement supérieur ainsi qu'à destination des étudiants. En parallèle, des groupes de travail locaux réunissent, avec l'appui constant de l'ARS, les acteurs les plus pertinents pour contribuer à améliorer l'offre locale : éta-



blissements concernés, SIMPPS, CROUS, mairies ou agglomérations (avec leurs CCAS/CIAS), Conseils départementaux, CPAM, Maison des adolescents, CLAT, associations de prévention...

Ainsi, il est avéré que la bonne volonté des acteurs, ainsi que leur capacité à travailler en subsidiarité, permettent de trouver des solutions très concrètes, et d'améliorer considérablement l'offre à destination des étudiants. Les CPAM proposent ainsi souvent de prendre à leur charge la réalisation d'une partie des examens de santé auxquels doivent être conviés les étudiants ; les maisons des adolescents (jusqu'à 25 ans) proposent de recevoir les étudiants en situation de mal-être ; les CLAT s'engagent quant à eux pour prendre en charge la radio pulmonaire des étudiants internationaux...

En matière d'accompagnement social, les conseils départementaux proposent de recevoir les étudiants, leur ouvrant des aides du droit commun et un accompagnement individuel. Une collaboration entre le CROUS et le SIMPPS permet d'articuler les aides financières des différents acteurs (universitaires notamment). La démarche, lancée pour l'instant dans cinq villes, affiche des avancées concrètes très enthousiasmantes.

**En parallèle, réforme de l'entrée sur le territoire français, lancement du plan étudiant et création de la CVEC, rattachement du SIMPPS à l'UFTMIP**

Processus entamé depuis plusieurs années, le transfert du rattachement administratif du SIMPPS depuis l'un des établissements vers la COMUE est effectif depuis janvier 2019. La loi du 7 mars 2016 relative au droit des étrangers avait transféré la responsabilité du suivi sanitaire des étudiants internationaux aux établissements d'enseignement supérieur. Le décret du 18 février 2019 a explicitement confié cette responsabilité aux SUMPPS/SIMPPS. Quelques semaines plus tard, la circulaire du 21 mars 2019 relative à la CVEC priorisait, pour les années universitaires 2018-2020, la prévention au service de la santé des étudiants dans les champs d'éligibilité.

L'ensemble de ces événements et processus parallèles (mais complémentaires !) ont permis aux établissements de la COMUE de prendre pleinement la mesure de leur responsabilité en matière de santé publique. Deux comités de pilotage, un questionnaire et un groupe de travail sur leurs priorités politiques en matière de prévention et promotion de la santé ont été organisés ces deux derniers mois. Les lignes sont désormais claires, les marges de progrès précisément identifiées et le niveau du financement attribué en cours d'arbitrage. ■



**Info+**

<https://www.univ-toulouse.fr/des-campus-attractifs/vie-etudiante>

# Favoriser le bien-être des étudiants, **y compris en passant par les pairs**

*Apsytude est une association de psychologues spécialisée dans l'intervention auprès des étudiants, qui met à disposition de ces derniers toute une série de ressources, notamment le programme Porte t'apporte, qui a fait ses preuves. Rencontre avec ses fondatrices, Laurentine Véron et Fanny Sauvade.*



**Laurentine Véron et Fanny Sauvade**  
fondatrice d'Apsytude.

## **Comment est née l'idée d'Apsytude ? Un constat de mal-être dans cette population ? De manque d'intervenants ? Un prolongement de vos études ?**

L'idée d'Apsytude a commencé à germer lorsque nous étions étudiantes ensemble à Lyon. Nous étions déjà marquées par le décalage entre l'image du jeune adulte savourant les plus belles années de sa vie (portée par la génération de nos parents) et la réalité du milieu post-bac. De plus, lorsque des amis ou nous-mêmes avons ressenti le besoin de consulter un professionnel durant nos études, nous n'avons pas su vers qui nous tourner, les psychologues en libéral étant inaccessibles au niveau financier, et les services de médecine préventive n'étaient pas ouverts aux étudiants hors universités, dont nous faisons partie (tout comme 40 % des étudiants en France). Suite à ces constats étudiantins, nous avons poussé la réflexion en tant que jeunes diplômées

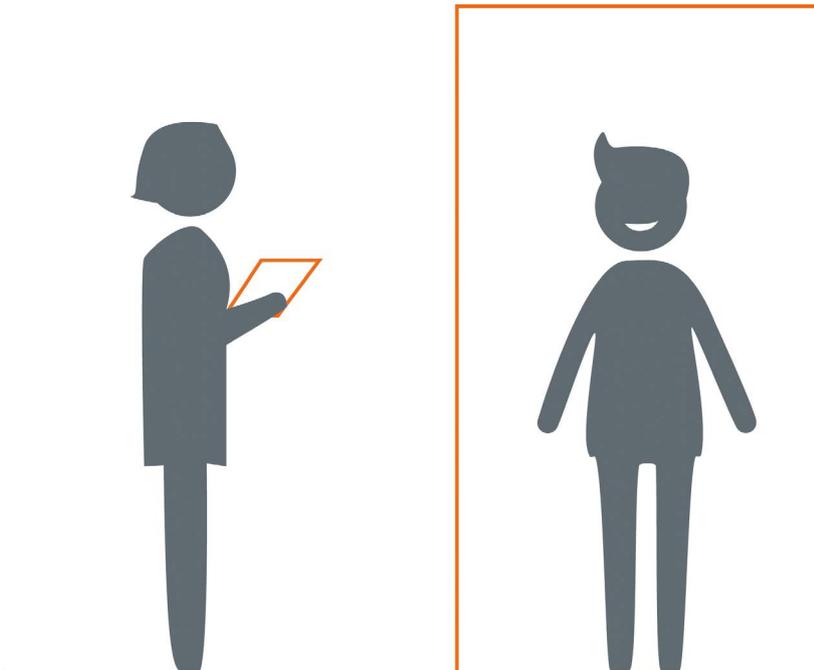
et avons analysé les ressources qui existaient en local, concernant la prise en charge psychologique des étudiants : nous avons alors constaté un manque de ressources adaptées pour ce public spécifique (structures pour les jeunes peu identifiées par les étudiants, parfois en périphérie de la ville, pas d'ouverture en dehors des horaires de cours, image très orientée vers le « soin » qui peut faire peur, etc.). De plus, d'après les enquêtes menées sur la santé mentale des étudiants, il apparaît que ces derniers constituent un public vulnérable : 9.1% des étudiants seraient en dépression selon l'étude Morvan et al. (2013), et 4.5% présenteraient un risque suicidaire selon la même étude. Sans compter que le suicide est la deuxième cause de mortalité des 15-24 ans (Ministère des Affaires Sociales et de la Santé, 2014).

C'est donc face à ce double constat (public fragilisé et manque de ressources adaptées) que nous avons créé Apsytude en 2010, en nous donnant l'objectif de favoriser le bien-être des étudiants, aussi bien en matière de prévention de la souffrance psychologique qu'en matière de promotion de leur santé mentale. Sans oublier de les prendre en charge quand cela s'avérerait nécessaire (cf. Happsly Hours).

## **Comment se déclinent vos actions, et quelle est aujourd'hui votre sphère d'intervention ?**

Aujourd'hui, nous sommes 41 psychologues et menons des actions dans 34 villes de France, en partenariat avec de nombreux Crous, des résidences universitaires privées, des mutuelles et des établissements d'enseignement supérieur. Ces actions se décomposent en :

- Speed Meeting : stands de sensibilisation visant à lever les freins liés à une rencontre avec un psychologue, grâce à des échanges courts, ciblés et des outils ludiques (tests de stress, murs d'expression, etc.).
- P'ose : des ateliers de prévention en groupe sur des thèmes tels que la consommation d'alcool, la gestion du stress, le départ à l'étranger, la dépression ou le suicide.
- Happsly Hours : des consultations individuelles pour les étudiants, avec un psychologue.
- Happsly Line : des consultations individuelles en ligne pour les étudiants avec un psychologue (vidéo-consultations).
- Porte t'apporte : un programme de prévention de la dépression et du suicide des étudiants.
- Pro'position : des modules de formation à destination des professionnels (Apsytude étant un organisme de formation référencé Datadock).
- Cellule d'urgence : des psychologues d'Apsytude formés à la prise en charge du traumatisme psychologique interviennent en individuel ou en



# PORTE T'APPORTE

groupe, dans les heures ou semaines qui suivent un événement traumatique.

- RéUsSite : le site internet d'ApsyTude ([www.apsytude.com](http://www.apsytude.com)) propose des tests et des ressources en ligne pour les étudiants, leur entourage et les professionnels
- Interventions lors de conférences et journées d'étude, etc.

**L'une de vos actions, Porte t'apporte, consiste en des visites directes au domicile des étudiants. Comment vous présentez-vous et comment réagissent-ils ?**

*Porte t'apporte* est un programme innovant de prévention de la dépression et du suicide des étudiants qui vivent en résidences universitaires du Crous. Ce programme a fait l'objet d'une expérimentation scientifique durant 2 ans à Lyon, afin de valider son acceptabilité et son efficacité. Le programme est une totale réussite, puisqu'il montre qu'en intervenant de cette manière, le nombre de résidents en détresse psychologique, en dépression et/ou en risque suicidaire diminue sur les résidences (programme validé sur 1336 étudiants). Son principe :

des étudiants (soit, des pairs) formés, encadrés et supervisés par des psychologues, vont faire des interventions de prévention individuelles, à la porte des résidents, en soirée. Il y a 2 passages dans l'année pour chaque résident. L'intervenant se présente en disant qu'il s'intéresse au bien-être des étudiants en résidence et propose de répondre à un questionnaire (qui médiatise la rencontre). Ce questionnaire comporte des échelles d'évaluation de la souffrance et permet donc de repérer les individus vulnérables et de les orienter vers des ressources adaptées (*Happsy Hours* dans la résidence, structures médico-sociales et professionnels libéraux conventionnés avec lesquels nous travaillons en partenariat, etc.). L'idée est également de donner des repères aux étudiants qui vont bien sur les signes qui doivent alerter (pour soi ou pour d'autres), en cas de mal-être, et qui indiquent qu'il serait important de rencontrer un professionnel. Il s'agit aussi de valoriser les ressources déjà à la disposition des étudiants afin de favoriser leur bien-être. A la fin de l'intervention, un « Kit'va bien » est remis à l'étudiant, pour rappeler les éléments abordés durant l'intervention et pour l'inciter à

prendre soin de lui.

**Avec quelques années de recul, que retirez-vous de cette expérience et répond-elle à un besoin de la population étudiante ?**

*Porte t'apporte* constitue une action phare d'ApsyTude, car son évaluation a démontré son efficacité pour réduire la prévalence de la dépression et du risque suicidaire. Il s'agit donc d'une action puissante ! De plus, cela nous permet de rencontrer les étudiants les plus en souffrance – ceux qui échappent aux dispositifs de prise en charge car ils n'ont plus la capacité de demander de l'aide. Or nous savons que le repérage précoce des troubles psychiques constitue un facteur-clé dans le traitement des pathologies. En effet, si les *Happsy Hours* (consultations psychologiques) sont essentielles, elles mettent de côté tous les étudiants qui, de par leur souffrance, ne peuvent faire une demande de rendez-vous. Nous pensons notamment aux nombreux étudiants en crise suicidaire que nous avons ainsi pris en charge. De plus, *Porte t'apporte* permet aussi de renforcer les ressources des étudiants qui vont bien, et de les rendre plus vigilants vis-à-vis du bien-être de leurs pairs, dans un contexte où l'isolement est important. Enfin, ce programme est très bien accueilli par les étudiants, qui sont très nombreux à y participer et même, pour certains, le réclament. ■

**Info+**

[www.apsytude.com/fr](http://www.apsytude.com/fr)

**Bibliographie :** Morvan, Y., Louis, A., Brebant, C., Monchablon, D., Willard, D., Plaze, M., ... & Krebs, M. O. (2013). Prévalence des difficultés psychologiques des étudiants, recours au généraliste ou au « psy » et retentissement sur le fonctionnement scolaire: premiers résultats d'une enquête menée au service inter-universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé de Paris auprès de 2886 étudiants. 11<sup>ème</sup> Congrès de l'Encéphale.

# A Nantes, les étudiants «relais-santé», une aide précieuse à la prévention à l'Université

*La promotion de la santé est au cœur des missions du Service de santé des étudiants, le SUMPPS, en complément de son activité de consultations médicales et paramédicales menées au Centre de Santé. Des actions collectives sont mises en œuvre tout au long de l'année pour améliorer la condition sanitaire et sociale des étudiants nantais, nazairiens et yonnais afin que celle-ci ne soit jamais un frein à leur apprentissage. C'est dans ce cadre que le service de l'université a mis en place ses Étudiants Relais Santé, qui seront formés et rémunérés pour animer des manifestations autour de différents thèmes sur les campus.*



UNIVERSITÉ DE NANTES

## Les étudiants relais-santé : qui sont-ils ?

Chaque année, l'Université de Nantes recrute ainsi une quinzaine d'étudiants «relais-santé», dits ERS, issus de composantes différentes. Toutes et tous formé-e-s par les professionnels de santé du SUMPPS, salariés de l'Université, ils se déplacent dans tous les campus à la rencontre de leurs pairs pour libérer la parole et faciliter les échanges grâce à des animations ludiques autour de différents thèmes choisis par le service comme l'hyper alcoolisation, les comportements à risque, la nutrition, le sommeil, ...

## Des étudiants qui accompagnent leurs pairs

Au cœur des préoccupations du service universitaire de médecine préventive et promotion de la santé (SUMPPS) et de ses étudiants «relais-santé» (ERS), 5 missions ont été assignées à ces acteurs : Participer à l'élaboration des messages de prévention et à l'organisation logistique des journées de promotion de la santé, transmettre les messages de prévention, répondre aux interrogations des étudiants et les aider à s'informer, échanger pour élaborer un retour d'expérience sur les journées d'action menées et enfin tenir à jour la page Facebook ERS !

A l'origine, la première campagne déployée avait comme objectif de diminuer les risques liés à l'alcoolisation. En effet, face à la consommation d'alcool abusive

des jeunes, à l'augmentation de la mortalité par accidents de la route et aux faits divers d'agressions en contexte d'alcoolisation, la sensibilisation des étudiants de l'université aux dangers liés à la consommation excessive d'alcool a été retenue comme une priorité.

## Les projets pour 2018-2019

Cette année encore, les Étudiants Relais Santé ont mené leur première campagne de prévention sur les risques liés à l'alcoolisation excessive dans le cadre festif, en accordant une grande importance au retour de soirées en toute sécurité.

La seconde campagne s'est concentrée cette année sur l'alimentation et l'activité physique dans le cadre des actions « I like

to Move-Eat », au sein desquelles il a été question d'astuces pour garder une activité physique régulière et s'alimenter sainement lorsque l'on est étudiant.

Enfin, le troisième temps fort de l'année était consacré à la santé sexuelle avec la campagne «Baisons Futés», comprenant la prévention des IST mais aussi le bien-être des étudiants dans leur rapport à leurs sexualités.

Et comme toujours, les Étudiants Relais Santé se sont impliqués activement dans les campagnes nationales en participant notamment au « Moi(s) Sans Tabac » durant le mois de novembre et à la prévention des risques auditifs au cours du mois de mars. ■



**Trois questions au Dr Estelle Legard, Chargée de mission Prévention collective au SUMPPS de Nantes**

**Ce dispositif existe depuis 2015, et revendique entre 2000 et 3000 étudiants touchés sur tous les campus par an.**

**Souhaitez vous l'étendre et comment ?**

Notre dispositif a débuté en 2016 à l'Université de Nantes, mais il a été éprouvé dans d'autres universités depuis longtemps. Mon recrutement en tant que Chargée de mission Prévention collective a pour but de voir l'activité augmenter. Depuis 4 ans : chaque année une nouvelle campagne s'ajoute aux précédentes : nous en sommes actuellement à 3 thèmes (4e prévu à l'automne 2019) : «#DoseTaSoirée, I like to MOOV'EAT et #BaisonsFuté ». La nouvelle campagne sur la sexualité (#BaisonsFuté) a connu un vif succès : plus de 50 000 vues sur les réseaux sociaux. Les ERS (Etudiants Relais Santé) sont connus et reconnus sur les campus. L'ensemble de nos 3 campagnes annuelles, auxquelles s'ajoutent le Moi(s) Sans Tabac et la Journée Nationale de l'Audition, touchent dorénavant environ 10 000 étudiants chaque année sur les quelques 37 000 inscrits. Nous augmentons le nombre de composantes visitées (9 composantes par campagne) et sommes plus souvent sollicités par le pôle étudiant pour agir sur le thème de l'alcool lors de soirées. Nous sommes continuellement à la recherche de fonds afin de développer l'activité.

**Les thèmes abordés les premières années ont été très liés aux risques : alcoolémie en soirée, au volant, risques des IST, ... Vous élargissez depuis l'an dernier à des thèmes plus larges, bien être, nutrition, activité physique.**

**Comment choisissez-vous ces thèmes chaque année ?**

Nous nous préoccupons de l'ensemble des problématiques touchant la population des 18-25 ans. Ces thèmes sont bien connus et nous les avons en tête dès le lancement du dispositif en 2016. Nous nous inspirons également des besoins exprimés par les étudiants lors des consultations au Service de Santé des Etudiants. Il nous paraissait important de nous centrer initialement sur la thématique des soirées alcoolisées et de ses risques :

**VOUS AUSSI, REJOIGNEZ LES**

**ÉTUDIANTS RELAIS-SANTÉ !**

*"Tout bon message, mérite de bons messagers ..."*

**CV et lettre de motivation à :**

**ers@univ-nantes.fr**

**Date limite de dépôt :**

**28 juin**

#DoseTaSoirée, car des consommations de substances addictogènes excessives et diverses sont constatées lors des soirées étudiantes et ont de nombreuses conséquences : traumatologie, absentéisme, déconcentration, désocialisation... L'an prochain, nous ajouterons une campagne concernant le bien-être, le stress, le sommeil (initialement abordés avec l'alimentation et l'activité physique). Ce thème, cher aux étudiants, nécessite une action à part entière. Actuellement, nous abordons 3 thèmes de santé publique : les soirées alcoolisées et leurs risques, l'alimentation et l'activité physique et enfin la sexualité.

**La prévention et en particulier la prévention par les pairs en milieu étudiant semble être au centre des différents plans annoncés (Priorité prévention, Loi ORE, évolution des filières santé, ...). Avec votre recul, qu'elles préconisations feriez-vous pour la mise en œuvre de ces pratiques dans tous les établissements ?**

Dans la prévention en direction des populations jeunes, la forme importe autant que



le fond. Il est difficile d'intéresser les étudiants en leur expliquant qu'ils doivent faire attention en soirée, dans leur vie intime, faire des efforts sur leur hygiène de vie... De bons messages ne servent à rien s'ils ne sont pas écoutés. Une équipe dynamique, volontaire, ayant un contact facile et de qualité avec ses pairs est indispensable. Le recrutement des Etudiants Relais Santé en début d'année constitue une étape cruciale, si ce n'est décisive sur la réussite du dispositif, puisqu'ils y figurent au centre. La richesse naît d'un groupe aux origines multiples, le maximum de composantes de l'université doivent être représentées. Ils doivent être formés aux techniques d'animation et recevoir un bagage de savoir de base. Enfin, il faut savoir apprendre des succès comme des échecs pour toujours s'améliorer, notre dispositif ne fait qu'évoluer et aura encore de belles choses à proposer dans l'avenir. ■

**Info+**

<https://www.univ-nantes.fr/sante-social/sante-social-445540.kjsp>



# La Verrière (78) : un projet ambitieux orchestré par le groupe MGEN

*A La Verrière, dans les Yvelines (78), un bâtiment de la MGEN dédié à la santé mentale est rénové en profondeur, depuis mars 2016. Un investissement de poids, « son projet le plus ambitieux » selon le groupe MGEN, destiné à fusionner les deux sites historiques de l'Institut Marcel Rivière et du Centre gériatrique Denis Forestier, et à proposer un nombre supérieur de lits, pour le bien-être mental de populations variées.*



Fondé en 1959, l'Institut Marcel Rivière – du nom du président-fondateur de la MGEN – marquait un temps-fort en matière de refus de l'enfermement asilaire : privilégiant les pavillons de trente lits, les infrastructures culturelles et sportives et un personnel abondant aux cellules, courettes et serrures, il est l'œuvre du psychiatre Paul Sivadon, spécialiste mondial de l'articulation entre architecture et soins mentaux. En 1974, le site s'enrichit d'un centre gériatrique conçu dans la droite ligne de la politique

du troisième âge propre à la MGEN, qui se décline aujourd'hui en un Ehpad, des services médicaux, une unité de soins palliatifs et une autre de soins de suite et de réadaptation.

Jusqu'alors, le premier proposait 189 lits et 45 places (plus 28 lits de SSR addictologie), destinés aux soins en santé mentale de tous les assurés sociaux d'Île-de-France, sans oublier l'inter-secteur Sud Yvelines pour la prise en charge des adolescents. Le centre gériatrique, quant à

lui, proposait 84 lits en court séjour, soins palliatifs et SSR personne âgée, plus 116 lits pour l'Ehpad. A terme, selon Julien Lidouren, responsable des projets immobiliers pour le Groupe Mgen, le nouvel « Institut MGEN de la Verrière » propose depuis les 16 et 17 avril derniers « 485 lits » (contre 409 en 2015) – soit une augmentation substantielle. De la même façon, dans une démarche de responsabilité sociale, le nombre de lits d'Ehpad habilités à l'aide sociale est passé de 20 à 90.

« C'est un très gros chantier pour nous, poursuivait-il, interrogé récemment par TV78, à haute qualité environnementale et avec une maîtrise des nuisances au niveau du chantier. 40 000 mètres carrés de surface plancher, pour un investissement de 100 millions d'euros... » (dont 10 millions du FNSAM et 10 millions en fonds propres). Le tout s'est effectué sans interruption des activités de prise en charge et soins psychiatriques sur l'intervalle. Selon les principes de Paul Sivadon, le nouveau projet conçu par Spie-SCGPM « donne la priorité aux aspects thérapeutiques », comme l'indique le site de l'Institut, en réaffirmant l'influence positive de « l'espace sur les programmes thérapeutiques des patients. » De ce fait, « les pôles de psychiatrie sont proches du bois, dans la partie calme du site », et « composés de deux édifices distincts pour accueillir d'un côté les adultes et de l'autre les jeunes adultes. Ils entretiennent avec le paysage des relations fortes et la forme en peigne démultiplie les ouvertures vers l'extérieur. » Le restaurant, quant à lui, est « disposé au centre du site, espace majeur de la vie de l'établissement, il est un élément de repère pour les patients qui peuvent être désorientés. »

Désormais décomposé en 4 pôles (dont Psychiatrie Adulte, Médecine SSR ou Pôle

Ehpad), l'Institut propose en particulier, en plus de départements destinés par exemple à la formation/recherche, un Pôle de Psychiatrie et de Psychopathologie de l'adolescent et du jeune adulte, particulièrement prometteur. Destiné aux jeunes de 13 à 25 ans, il propose des soins libres ou sans consentement pour des troubles tels décompensation psychique, troubles psychotiques, des conduites alimentaires ou de l'humeur, conduites d'attaques du corps, phobie scolaire, etc. Pour ce faire, la psychiatrie de l'adolescent (13-18 ans) en tant que telle dispose de 20 lits et d'une chambre de sécurité, d'un hôpital de jour de 4 places, d'une antenne de consultations pour l'Université Saint-Quentin-en-Yvelines et d'une consultation spécialisée d'avis.

Celle du jeune adulte se décline en 30 lits d'hospitalisation temps plein (dont 15 de court séjour) et un chambre de sécurité, un hôpital de jour de 3 places et une consultation spécialisée d'avis. Plus spécifique encore, l'offre se caractérise par 40 lits et trois places en hôpital de jour pour l'activité de soins et de préparation à la réintégration scolaire et professionnelle (20 lits pour les 17-25 ans, 20 lits pour les 14-16 ans). Comme l'indique le site de l'Institut, « à la différence des

structures existantes de soins/études, ce projet (...) participe au projet médical de territoire, s'inscrit dans une mixité du projet construit avec les structures et le personnel d'éducation nationale des établissements scolaires de proximité, prend en charge des adolescents ou jeunes adultes en situation de nécessité de soins psychiatriques actifs. »

Ainsi, « le travail soignant est centré à la fois sur le traitement de pathologie psychiatrique aiguë ou sub-aiguë et sur la réintégration des capacités psychosociales pour permettre aux patients une réintégration dans leurs groupes d'appartenance familial, scolaire, professionnelle. » Le tout « afin de permettre rapidement, après l'épisode aigu, que le patient réintègre sa dynamique d'apprentissage tout en poursuivant les soins nécessaires. » Une manière efficace de lutter aussi bien contre les conduites à risques en tant que telles que contre les risques de décrochage scolaire ou universitaire, en des périodes de la vie où les addictions, isolement et désorientation profonde sont malheureusement monnaie courante... ■

**Info+**  
[www.mgen-laverriere.fr](http://www.mgen-laverriere.fr)



PARCE QU'IL  
Y A CE QUE  
L'ON MONTRE  
LE JOUR...

... ET CE QUE  
L'ON PENSE  
LE SOIR



# Nightline Paris : des étudiants bénévoles en ligne

*Nightline Paris est un service d'écoute (par téléphone et par tchat) gratuit, destiné aux étudiants, qui a ouvert à Paris en 2017. En 2018-2019, une soixantaine de bénévoles étudiants se sont relayés le soir, de 21h à 2h30, pour prendre plus de 1400 appels en anglais et en français. Le service est financé par des établissements d'enseignement supérieur intéressés, ainsi que par ses autres partenaires, comme la Mairie de Paris ou le CROUS. En 2019-2020, des lignes d'écoute vont ouvrir, sur le même modèle, dans d'autres villes de France.*



L'ouverture de *Nightline Paris*, en novembre 2017 a permis de rattraper le retard de la France sur ses voisins : le premier service d'écoute tenu par des étudiants, à destination d'autres étudiants, a ouvert dans l'Essex (Grande-Bretagne) en 1960. Par la suite, 41 lignes supplémentaires ont été ouvertes, sous le nom de *Nightline*, dans le monde anglo-saxon, tandis que des réseaux étaient créés en Allemagne et en Belgique.

## Dé-stigmatiser la démarche d'appel à l'aide

Ces *Nightline* répondent à des besoins précis, identifiés tant dans les études

statistiques que par les acteurs de la santé étudiante : le mal-être étudiant, ainsi que la distance considérable perçue par les premiers concernés entre eux-mêmes et les services de santé professionnels mis à leur disposition. Les freins aux consultations psychologiques ou psychiatriques sont multiples : la méconnaissance des dispositifs existants, les représentations liées à la psychiatrie et la psychologie, voire un tenace sentiment de honte. C'est dans l'interaction entre ces deux problématiques qu'apparaît le besoin de la « prévention par les pairs » en santé mentale. Un dispositif comme *Nightline* peut paraître en effet plus accessible, en

raison du fait qu'il est géré par d'autres étudiants, anonyme et aisément mobilisable le soir (par simple appel ou lancement de tchat).

Face à ce double défi, *Nightline* peut d'ores et déjà jouer un rôle-clef. En ciblant essentiellement les étudiants, par l'intermédiaire d'une association étudiante, il est possible d'adapter la communication et de dé-stigmatiser la démarche de demande d'aide, y compris pour ceux qui n'ont pas recours au dispositif. En effet, les appelants peuvent appeler pour n'importe quelle raison, ce qui permet notamment d'aborder des "petits problèmes"

avant qu'ils ne deviennent plus sérieux, et d'agir comme un tremplin vers des services professionnels, à destination de ceux qui hésitent à consulter. Le service permet enfin de rompre l'isolement et la solitude, auxquels sont sujets un grand nombre d'étudiants, notamment étrangers, grâce à une solution pilotée par d'autres étudiants.

### Quatre principes

En pratique, le service fonctionne autour de quatre principes, qui ont fait leur preuve dans la majorité des services d'écoute français et internationaux. D'abord, les bénévoles-écoutants comme les appelants restent anonymes. Ni les appelants, ni les bénévoles ne doivent donner d'informations permettant de les identifier. Cela permet aux premiers de s'exprimer sans crainte d'être identifiés et évite la création d'une dépendance de l'appelant vis-à-vis des bénévoles. Exceptionnellement, l'anonymat peut être brisé lorsque l'appelant court un danger immédiat, ses informations personnelles devant alors être communiquées à un service d'urgence.

Ensuite, le contenu des appels est confidentiel. Les bénévoles gardent

pour eux les détails de la conversation avec les appelants. Essentiel pour installer un climat de confiance, ce principe est commun à la plupart des services d'écoute existants. Cependant, cela n'empêche pas de tenir des statistiques sur le sujet des appels (études, solitude, pulsions suicidaires...). Ces dernières peuvent ainsi être utilisées par des organismes rattachés au Ministère de la Santé, tels que l'Observatoire National du Suicide. De même, si un thème revient fréquemment dans les appels issus d'une même communauté d'étudiants, il demeure possible d'en informer la direction des établissements concernés.

Enfin, d'une part, le service est réalisé sans jugements : les bénévoles n'émettent pas d'opinion personnelle concernant les propos des appelants - ceci afin de leur permettre de parler le plus librement possible. C'est en particulier utile pour les appelants qui hésitent à se confier à leurs proches, par crainte de leur réaction. D'autre part, les bénévoles ne donnent pas des consignes aux appelants : le service est non-directif. Les équipes sont formées pour écouter, mais ne disposent pas des compétences nécessaires pour guider. Il s'agit plutôt d'aider les appelants à

clarifier leur situation et à retrouver leur initiative.

Au cours de ses deux années réussies de fonctionnement, l'association Nightline Paris s'est parfaitement intégrée dans l'écosystème parisien du bien-être et de la santé mentale étudiante, en apportant une approche innovante qui met l'accent sur le rôle des pairs et l'initiative étudiante. L'association travaille étroitement avec un certain nombre d'établissements d'enseignement supérieurs partenaires (Sorbonne-Université, PSL, la Faculté de Médecine de Paris-Descartes, mais aussi le CROUS), qui la financent et lui permettent de recruter et former ses bénévoles. Elle déploie une communication multiforme (stands, goodies, affiches, réseaux sociaux...) destinée à dé-stigmatiser les questions de santé mentale et faire connaître le service. Elle travaille en outre avec d'autres services d'écoute à Paris, avec lesquels elle au sein de l'Union Nationale pour la Prévention du Suicide, ainsi qu'avec des psychiatres et psychologues d'horizon divers, qui encadrent les bénévoles. ■

**Info+**  
<https://nightline-paris.fr>

**En sortant du ciné, en rentrant de soirée ...**

Bus - Noctilien

... il n'y a pas de mauvaises raisons d'appeler

Every day by phone and online chat from 9PM to 2.30AM (except Tuesday & Wednesday)  
 Ligne francophone - 🇫🇷 01 88 32 12 32

f /NightlineParis  
 @NightlineParis

**Anonyme**

**Sans Jugement**

**Confidentiel**

**Non-directif**

# Prévention personnalisée : la MGEL à la manœuvre



Depuis 2016, la Mutuelle générale des étudiants de l'Est (MGEL) a mis en place une « prévention personnalisée » pour ses assurés, dont les résultats concrets commencent à pouvoir être quantifiés. État des lieux.

Afin de proposer à ses assurés des conseils personnalisés sur différentes thématiques, la MGEL a initié en novembre 2016 une action de prévention personnalisée. Pour ce faire, l'outil principal d'évaluation consiste en une enquête par mail envoyée quotidiennement aux étudiants venus en agence ou ayant contacté la mutuelle par téléphone.

Les étudiants y sont invités à évaluer, en lui attribuant une note de 1 (le minimum) à 10 (le maximum) leur état de santé physique et psychique, en particulier dans quatre domaines : état de santé général, niveau de stress, niveau de renoncement à des soins, niveau d'optimisme face à l'avenir.

Ainsi, une récente enquête sur la période 2017/2018 indique que 5138 étudiants ont répondu au questionnaire, soit suite à un passage en agence (pour trois quarts d'entre eux, principalement dans les agences de Strasbourg (21%), Nancy (19%), Metz (15%) ou Reims (11%), et dans une moindre mesure Mulhouse, Troyes, Vandœuvre, Epinal), soit suite à un échange via plateau téléphonique (le quart restant). Les notes moyennes d'auto-évaluation s'élèvent à 8,21 sur dix pour l'état général, 7,59 sur l'optimisme, 7,25 pour le renoncement aux soins et 6,8 sur le stress.

Dès l'instant où la moyenne des quatre notes est inférieure ou égale à 5, ou que l'une des quatre notes est inférieure ou égale à 3, le dispositif se met en branle : les étudiants sont contactés, des salariés de la MGEL ayant alors pour mission de leur apporter des conseils de prévention adaptés à leur situation, voire de les orienter, lorsque cela s'avère nécessaire,

vers un professionnel de santé ou une structure compétente.

Pour remplir au mieux cette mission, lesdits salariés suivent la même formation que l'ensemble des conseillers santé de la MGEL, ce qui leur permet d'être formés, par des professionnels de santé, à l'ensemble des thématiques d'intervention de la mutuelle.

Une étude de ce dispositif a été réalisée pour l'année 2017/2018, qui atteste que 670 échanges téléphoniques ont ainsi été réalisés par la MGEL sur la période avec des étudiants de la région Grand Est. Soit près de la moitié des 30% d'étudiants concernés par l'action de prévention selon les notes attribuées par leurs soins.

Mieux : à quelques exceptions près, l'accueil par les étudiants est toujours positif. La thématique la plus fréquemment abordée étant celle de la gestion du stress, les

salariés apportent des conseils en matière d'équilibre alimentaire, de bonnes pratiques favorisant le sommeil, ou encore des exercices de respiration abdominale.

Concernant les renvois des étudiants vers des structures adaptées, les appelants transmettent de manière systématique, suite à un échange téléphonique, les coordonnées de structures en fonction du territoire et de la thématique qui a été abordée lors de la conversation. Lorsqu'ils sont en échange avec un étudiant de l'une des Universités du Grand-Est, par exemple, ils indiquent les coordonnées du Service de médecine préventive universitaire concerné, avec une présentation des différentes consultations et services accessibles.

Les salariés sont en outre souvent interrogés par les étudiants sur les centres de santé auxquels ils peuvent avoir accès, c'est-à-dire ceux des CPAM ainsi que de la Mutualité Française. Ils leur présentent également le dispositif des bilans de santé pris en charge par l'Assurance Maladie. ■

Info+  
<https://www.mgel.fr/>

## Un projet de téléconsultation pour l'agence de Vandœuvre

Depuis le 11 juin, une solution de *Hopi Medical* intitulée *Telemedica* a été installée dans l'une des agences de la MGEL, avec recrutement d'une étudiante en santé publique, diplômée en soins infirmiers, pour la période estivale, sur un poste d'auxiliaire. Cette solution rassemble les éléments logiciels, matériels, logistiques et organisationnels permettant à un médecin de réaliser une téléconsultation (en l'occurrence, une téléconsultation de médecine générale par adhérent). Ceci afin de faciliter l'accès aux soins sur l'ensemble du territoire, y compris dans les zones où les professionnels de santé se font rares...



# Apporter une aide aux étudiants et organiser des actions de prévention de la souffrance psychique

L'INFIPP, Santé Mentale France et l'UNAFAM ont décidé de mettre en œuvre sur l'ensemble du territoire français le programme de formation « Premiers secours en santé mentale » (PSSM). Pour mettre en œuvre dans les meilleures conditions ce programme, les trois structures viennent de créer une structure commune appelée « Premiers secours en santé mentale France » (PSSM France).

Cette association a pour objectif de lutter contre la stigmatisation des personnes atteintes de troubles psychiques. Pour cela, elle adapte à la France le programme créé en Australie sous le nom de « Mental Health First Aid », se donnant comme objectif de former en France 500 000 personnes en 10 ans. Pour ce faire, la Direction générale de la santé (DGS) et l'Agence nationale de santé publique (Santé publique France) participeront à son pilotage. Le démarrage du programme « Premiers secours en santé mentale France » est également soutenu par la Fondation de France.

## Premiers secours

Ces PSSM constituent l'aide qui est apportée à une personne victime d'un début ou d'une détérioration de trouble de santé mentale, ou qui se trouve dans une phase de crise de santé mentale. Ainsi, les premiers secours sont donnés dans l'attente d'une aide professionnelle, ou jusqu'à ce que la crise soit résolue. Ils sont l'exact équivalent, en santé mentale, des gestes de premier secours qui, eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté. A terme, ce programme vise à toucher un large public, afin de pouvoir apprendre aux personnes concernées à se comporter de façon adaptée et à se familiariser avec le système de soins et d'accompagnement ainsi qu'avec le tissu associatif. Ceci afin de les aider, voire à aider leurs proches à s'orienter vers un dispositif adapté, susceptible d'apporter l'écoute et les soins requis par leur état de santé. La formation délivrée met en œuvre une démarche pédago-

gique participative, afin que les personnes formées prennent confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale, puissent revoir leurs représentations concernant cette dernière, et ainsi puissent maximiser l'aide apportée aux victimes. Elle s'adresse à tous les publics, et l'évaluation des acquis en continu se fait à partir d'exercices pratiques ou de temps d'échange en groupe. Un quiz pratiqué au début de la formation, puis révisité à son terme, permet au participant de mesurer l'impact de la formation sur ses représentations en matière de troubles psychiques. Un questionnaire d'évaluation est également rempli en ligne, à l'issue de la formation. Ce questionnaire permet d'évaluer la pertinence des méthodes et des transferts, et de s'auto-évaluer quant à l'amélioration de son niveau de confiance en cas de crise.

## L'Australie, pionnière en ce domaine

Depuis sa création en Australie en 2001, sous le nom de Mental Health First Aid (MHFA), ce programme a formé 540 000 personnes, et il est désormais mis en œuvre dans plus de 20 pays, dont le Japon, le Canada, le Royaume-Uni, l'Irlande, le Danemark, les Pays-Bas et la Finlande et bientôt la Suisse, la France et l'Allemagne. C'est la raison pour laquelle la Direction générale de la Santé, l'Agence nationale de Santé Publique ainsi que la Fondation de France ont décidé d'apporter leur soutien au projet, en contribuant au financement du démarrage. Le Conseil interministériel



pour la santé, réuni le 26 mars 2018, a même inscrit la formation des étudiants aux premiers secours en santé mentale comme l'une des 25 mesures-phares du Programme national de santé publique.

En outre, une délégation du MHFA International doit venir en France du 9 au 13 juillet, afin de former les futurs instructeurs, c'est-à-dire les « formateurs de formateurs », délégués à cette occasion par les trois institutions. Ces instructeurs rédigeront ensuite le guide de référence français, traduit et adapté du guide anglophone, et assureront, dans la foulée, les formations des futurs formateurs, ainsi que celles d'« aidants » situés dans des régions-pilotes et auprès de publics-pilotes - en particulier les étudiants, à la demande des pouvoirs publics. La formation de formateur sera ensuite largement ouverte, de manière à ce que les Premiers Secours en Santé Mentale puissent être diffusés largement sur l'ensemble du territoire et provoquer un impact durable sur les représentations et comportements. Dans les faits, effectivement, l'objectif de l'association PSSM, en améliorant la connaissance des troubles psychiques et des dispositifs de soins et d'accompagnement, est de contribuer à faire reculer la stigmatisation des personnes malades ou en situation de handicap d'origine psychique (ainsi que de leurs familles), à faciliter et accélérer l'accès aux soins et leur acceptation quand ceux-ci s'avèrent nécessaires. ■

Info+

[pssmfrance.fr/](http://pssmfrance.fr/)

<http://www.mhfainternational.org/>

# Deux campagnes exemplaires



## 1 Besançon : réduire les risques liés à l'alcool et à la fête

Depuis 2008, la Ville de Besançon s'est mobilisée sur les questions liées à la gestion des soirées festives et sur la réduction des risques lors de ces soirées - notamment celles du jeudi soir, en centre-ville. Certaines formes de consommation d'alcool (première ivresse précoce, banalisation de la consommation, recherche de l'ivresse immédiate - « binge drinking ») sont maintenant bien ancrées au sein de la jeunesse bisontine, et préoccupantes au vu de leurs conséquences en termes de santé publique : comas, dépendance, accidents de la route...

Pour lutter contre ces risques, un plan global d'actions de prévention et de lutte contre l'alcoolisation massive des jeunes, « La fête à Besac, - d'alcool c' + cool », est mené conjointement par la Ville de Besançon, la Préfecture, l'ADDSEA (Association départementale du Doubs de Sauvegarde de l'Enfant à l'Adulte) et les nombreux partenaires concernés par ce sujet.

En outre, la ville a mis en place depuis plusieurs années, des soirées « Réductions des Risques » (RDR), qui ont pour objectif de réinvestir le centre-ville avec présence rassurante et préventive six fois par an. Ces soirées prévoient dans un premier temps une action de prévention et de médiation par les pairs, puis en deuxième partie de soirée la mise en place d'actions de RDR (stand et déambulation). Depuis 2015, toujours dans le cadre du plan de prévention et de lutte contre l'alcoolisation massive des jeunes et des soirées « Réductions des Risques » qu'elle conduit depuis 2013, la Ville de Besançon propose environ six fois par an des soirées « Alternatives sans alcool ».

Dans le cadre de ces soirées spéciales, la médiation par les pairs (personnes de

même âge, contexte social, fonction, niveau d'éducation ou expériences) a été identifiée comme un axe de travail intéressant et efficace, en matière de prévention des conduites à risques et des troubles à la tranquillité publique. Ces interventions de médiation par les pairs interviendront en compléments de l'action des correspondants de nuit de la ville, ainsi que des stands mis en place par le collectif « Ensemble - limitons les risques ».

Afin de mener cette prestation de médiation par les pairs, la Ville de Besançon a souhaité faire appel à la SMERRA, qui développe de nombreuses actions de prévention de la santé (notamment sur le risque en soirée), en collaboration avec

Avenir Santé. Ainsi, pour assurer cette mission, la SMERRA a obtenu une subvention de la Ville de Besançon, visant à monter une équipe « prévention » composée de deux à trois étudiants bisontins. Cette équipe déambulera dans le centre-ville de 19h30 à 22h30 pour informer, conseiller, distribuer du matériel et de la documentation. L'objectif est de sensibiliser les étudiants avant les temps de fêtes, mais aussi de faire la promotion de bonnes pratiques et de distribuer des outils de prévention.

Pour mener à bien ces opérations, ces étudiants médiateurs reçoivent une formation « prévention » de plusieurs jours, dispensée par Avenir Santé, qui porte sur les questions de prévention d'alcool et de sexualité, pour intervenir sur les espaces publics, en journée et soirée auprès d'un public jeune. Ces étudiants sont recrutés en tant que Services Civiques SMERRA, par le biais d'une intermédiation avec l'Afev. ■

Info+

<https://smerra.fr/35-votre-sante/25-votre-sante-nos-actions>



## 2 La SMERRA ou les bénéfices d'une bonne alimentation

*D'après l'enquête santé nationale emeVia, « La santé des étudiants », en 2015, 30% des étudiants consomment des légumes seulement 3 à 4 fois par semaine, alors qu'ils sont 62,5% à juger leur alimentation équilibrée. Ces étudiants souffrent parfois de carences dans leur alimentation, dues à des moyens financiers limités.*

Il n'existait à ce jour aucun dispositif permettant aux étudiants d'accéder à des produits frais, de saison, issus de circuits courts et à tarif réduit. Face à ces constats, la SMERRA propose aux étudiants depuis 2015 un panier de fruits et légumes à cinq euros. L'objectif est de les accompagner vers une démarche de consommation responsable.

Pommes, poires, clémentines, endives, pommes de terre, courgettes, et un poireau. 2,5 kilos de fruits et légumes de saison pour seulement cinq euros. Chaque mercredi, des primeurs lyonnais préparent des paniers qui seront vendus aux étudiants, avec une sélection variée de produits locaux, ceci afin de susciter la curiosité des néophytes. « Si les jeunes mangent bien, il y aura un suivi, derrière, pour notre profession », estime l'un des primeurs participant à l'opération.

Comme le décrivait une blogueuse

étudiante lyonnaise : « Hello les fines bouches ! Aujourd'hui je partage avec vous un nouveau bon plan que j'ai découvert récemment : le panier bio ! Comme tout bon étudiant qui se respecte, tu as certainement dû souscrire à une mutuelle étudiante proposée par ta fac. Pour ma part, j'ai opté pour la SMERRA et finalement j'ai bien fait ! Un moyen de me procurer des fruits et légumes bios pas chers ! Personnellement je suis archi-fan du concept ! Je trouve que c'est une super initiative pour les étudiants comme moi qui galèrent pour trouver de bons fruits et légumes dans leur supermarché sans qu'ils soient hors de prix ! »

Cinquante paniers hebdomadaires sont ainsi commandés par cette mutuelle étudiante, l'équivalent de trois à quatre jours de nourriture. L'initiative est partie d'un constat simple : un étudiant sur trois ne consomme pas assez de fruits et légumes. Elle en est à sa troisième année et rencontre toujours un succès grandissant, au

point qu'elle a essaimé à Grenoble.

La SMERRA propose un panier au volume limité pour faire découvrir des produits variés, sans avoir trop à cuisiner. Des idées de recettes en rapport avec le contenu des paniers sont désormais proposées. Les étudiants réservent et payent leur panier en ligne. Ils viennent ensuite récupérer leurs fruits et légumes le mercredi à l'agence de la SMERRA.

Une initiative sans engagement car le concept s'adresse aux adhérents. Baptiste Mougeot, étudiant et président de la SMERRA, souligne : « 18-25 ans constitue un âge-charnière, où les choix alimentaires sont décisifs. La santé se construit jour après jour, tout au long de la vie, avec les bénéfices d'une bonne alimentation à court terme - meilleure concentration intellectuelle, tonus, performance physique -, mais également, on sait qu'à long terme, elle permet d'éviter l'apparition des maladies cardio-vasculaires, de cancers, de l'obésité, du diabète... Nous souhaitons proposer une solution facile et peu chère pour les étudiants. » ■

Info+

<https://smerra.fr/35-votre-sante/25-votre-sante-nos-actions>





# Développer le goût **des enfants** avec le **Service Sanitaire**

*Pour la faculté de Créteil, le service sanitaire des étudiants en médecine aide au déploiement des Classes du Goût, un dispositif créé en 1974 et visant à éveiller les sens gustatifs des enfants de 8 à 11 ans.*

**D**epuis 1974, l'Institut du Goût, association fondée par Jacques Puisais, s'attache à actualiser en permanence les Classes du Goût, en intégrant les avancées des Sciences du Goût dans cette pédagogie. Il assure également un lien privilégié avec le « terrain », source d'observations et de questionnements : comment gérer la diversité des réactions des enfants, les difficultés à exprimer la subjectivité d'une expérience sensible, comment analyser les effets d'imitation au sein du groupe, comment sensibiliser les parents à cette pédagogie... ?

## Pourquoi les Classes du Goût ?

Il faut attendre 2005 pour que soit menée la première évaluation scientifique des effets des Classes du Goût. Les résultats montrent un enrichissement du vocabulaire sensoriel des enfants et une diminution de leur réticence à goûter des aliments nouveaux, préalable incontournable pour augmenter la variété alimentaire.

Au-delà de ces résultats, les enseignants relatent d'autres effets des Classes du Goût, qui dépassent largement le champ des apprentissages sensoriels et alimentaires :

- l'enfant apprend à faire confiance à ses propres sensations ; ce gain de confiance en soi permet également de libérer l'ex-

pression personnelle de la subjectivité ;  
- le climat de la classe évolue au fil des séances ; l'écoute, la tolérance, le respect des autres se développent ; le projet crée des liens inédits entre l'école et les parents, qui sont sollicités pour prendre part à certaines séances.

## Le rôle du service sanitaire

Impulsé par le Ministère de la Santé, le service sanitaire, entré en vigueur dès l'année scolaire 2018-2019, s'inscrit dans le Plan National Priorité Prévention, et vise à développer des actions concrètes de prévention primaire tout en favorisant l'inter-professionnalité et en prenant en compte les inégalités sociales et territoriales.

Dans ce cadre, la Faculté de Médecine de Créteil a sollicité l'Institut du Goût pour contribuer au service sanitaire de ses étudiants en 2ème ou 3ème année. En effet, l'éducation au goût est un outil de prévention permettant de modifier durablement le comportement alimentaire de l'enfant, dans le sens d'une alimentation plus variée, alliant hédonisme et santé.

Lors des Classes du Goût, l'enfant apprend à se familiariser avec les caractéristiques sensorielles de divers fruits et légumes, afin de les apprécier davantage. Ces apprentissages sont essentiels car

en France, comme dans de nombreux pays occidentaux, les consommations infantiles de fruits et de légumes sont inférieures aux recommandations - cinq unités par jour (on connaît pourtant l'importance de la consommation des légumes dans la prévention du surpoids et de certaines maladies : cancers gastro-intestinaux, maladies cardio-vasculaires, diabète, etc.).

En 2019, la contribution de l'Institut du Goût au service sanitaire a pris la forme de cours magistraux (auprès de 130 étudiants), d'ateliers pratiques (auprès de 24 étudiants) et d'un accompagnement des étudiants sur le terrain, dans des écoles élémentaires d'Île-de-France. Cet accompagnement des étudiants par un tuteur professionnel constitue un point crucial pour la réussite du projet pédagogique. Cependant, les facultés de Médecine n'ont actuellement aucun moyen financier pour assurer ce suivi.

Afin de pérenniser ce projet centré sur l'éducation sensorielle et alimentaire des enfants, et de proposer des interventions de qualité de la part des étudiants en médecine, l'Institut du Goût et la Faculté de Médecine de Créteil recherchent des partenaires privés qui pourraient apporter leur soutien financier au coaching des étudiants en médecine dans le cadre de leur service sanitaire. ■

**Info+**

Contact Natalie Politzer  
[npolitzer@idg.asso.fr](mailto:npolitzer@idg.asso.fr)

# i-Share : un regard avisé sur la santé des jeunes

Par François Perrin

Depuis 2013, l'étude médicale i-share suit une cohorte sans cesse enrichie d'étudiants, afin de livrer un diagnostic au temps long de l'état de santé, aussi bien épidémiologique que mentale, ainsi que des comportements des jeunes. Retour sur quelques résultats, après 6 ans de récolte de données.



Dans le cadre des du programme public « Investissements d'avenir » lancé en décembre 2009, les universités de Bordeaux et de Versailles/Saint-Quentin-en-Yvelines ont imaginé le projet i-Share.fr (pour Internet-based Students HeAlth Research Entreprise), une étude épidémiologique d'une ampleur inédite, sélectionnée en 2011. Deux ans plus tard, en février 2013, aidé par une dotation de 8 millions d'euros de la part de l'Agence nationale de la Recherche, le site internet était ouvert, et une cohorte d'étudiants constituée, qui atteignait 14140 individus l'an dernier (pour les cinq ans, soit la moitié d'un projet pensé sur dix ans), et a désormais dépassé le chiffre de 20000.

L'objectif ? « Suivre sur dix années l'état de santé de 30 000 jeunes » (sur les 2 millions que compte le pays), comme l'indiquait à l'époque Christophe Tzourio, neuro-épidémiologiste désigné avec le spécialiste des maladies infectieuses Didier Guillemot comme l'un des investisseurs principaux de l'étude – et ce sur cinq domaines principaux : la migraine, les IST (human papillomavirus et chlamydiae), la neuro-imagerie, la santé mentale et les conduites à risques.

Ainsi, la cohorte, qui s'étoffe en permanence (et sur une pure base de volontariat), répond chaque année à un ou plusieurs questionnaires, généraux ou plus ciblés sur tel ou tel domaine. A plus de la moitié du projet, il est d'ores et déjà possible de tirer quelques enseignements : si la cohorte est essentiellement féminine (76%), plutôt inscrite dans un cursus de santé (22%) ou de Lettres et Sciences Humaines (16%) qu'en sciences (12%)

ou Sciences économiques (8%), son âge moyen est de 21 ans. Ses membres sont 80% à avoir leur famille comme principale source de revenus, 29% à vivre en colocation, 54% à résider seuls en appartement – par ailleurs, 38% d'entre eux exercent une activité rémunérée en parallèle de leurs études.

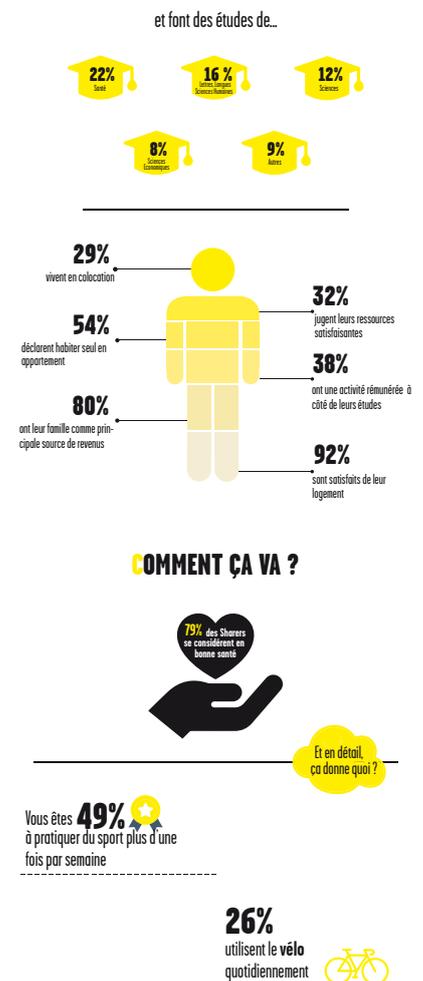
Plus précisément, aujourd'hui, 79% des « Sharers » se considère en bonne santé, d'autant que la moitié d'entre eux font du sport plus d'une fois par semaine (et un quart pratique quotidiennement le vélo). En revanche, 46% ont déclaré n'avoir pas consulté de médecin alors que c'était nécessaire (principalement « par flemme, oubli, report » mais aussi, dans une moindre mesure, « par crainte »), 36% estiment manquer de sommeil plusieurs fois par semaine... et 12% prennent même un traitement pour dormir. Bien vaccinés (83%) contre le ROR, ils le sont moins (69%) contre l'hépatite B, et juste la moitié (51%) contre le *human papillomavirus* (HPV).

En matière de santé mentale, 22% déclarent avoir été traversés par des pensées suicidaires (4% à plusieurs reprises), un nombre comparable (19%) prend un traitement contre l'anxiété, l'angoisse ou le stress (et encore 22% pour la concentration), et on trouve tout de même 14% de ces jeunes ayant eu des troubles anxieux, et 12% ayant fait une dépression (à chaque fois diagnostiqués par un médecin).

Sur le terrain de la consommation et des comportements, 13% suivent un régime alimentaire, 31% fument, 22% boivent

de l'alcool plus d'une fois par semaine, et plus de la moitié (54%) déclare avoir déjà fumé du cannabis. En outre, plus d'un tiers de l'échantillon (37%) a déjà eu recours à une contraception d'urgence. L'usage systématique du préservatif, enfin, concerne 31% de ces jeunes. ■

Info+  
www.ishare.fr



# Prévention par les pairs



*Pour la Fage, organisation de jeunesse et d'éducation populaire dont l'objectif consiste à informer, sensibiliser, orienter et agir directement sur les thématiques particulièrement importantes et propres au milieu étudiant, la santé joue un rôle déterminant, y compris en termes d'accès, d'égalité et de réussite dans l'enseignement supérieur. Ainsi, elle travaille en complémentarité des actions réalisées par les autres acteurs de santé, notamment ceux qui agissent au sein dudit enseignement supérieur.*

Deux axes principaux d'action, pour la Fage : lutter contre les comportements à risques – la période étudiante multipliant aussi les occasions de céder aux excès dans de nombreux domaines – et promouvoir le bien-être, de manière générale. Pour ce faire, elle a misé sur la prévention par les pairs.

## Formation et accompagnement

Un mode d'intervention qui a nécessité d'attribuer un rôle primordial à la formation et l'accompagnement des asso-

ciatifs étudiants de son réseau, afin de favoriser le déploiement de campagnes, de garantir la bonne transmission des messages adéquats et d'apprendre aux acteurs locaux à savoir orienter si besoin les étudiants concernés vers les structures idoines.

Sur le terrain de la lutte contre les comportements à risques, la Fage a notamment pour objectif de sensibiliser les étudiants quant à leur mode de vie, de les accompagner vers des comportements plus responsables et citoyens, et d'intervenir sur les différents thèmes de santé publique fortement liés aux

usages étudiants. Concernant la promotion du bien-être en milieu étudiant, la Fage mène des actions visant à intervenir auprès des principaux concernés, afin de prévenir les situations de mal-être et/ou de vulnérabilité. Il est en effet avéré, aujourd'hui, que cette question du bien-être est directement liée – voire constitutive – aux questions de santé.

Ainsi, les programmes développés ont pour objectif de susciter une prise de conscience à tous les niveaux, afin que les jeunes appréhendent leurs situation, habitudes et comportements – parfois à risques –, puis de leur donner des moyens pour y remédier. Dans ce cadre, les étudiants impliqués dans ces dispositifs sont là pour faciliter le contact et l'échange. Ainsi, comme le rappelle un document de la Fage à propos de la lutte contre le suicide : « Il ne s'agit pas pour l'étudiant de prendre la responsabilité d'évaluer le risque de passage à l'acte, mais bien de lui donner les outils pour que cette personne, si elle en ressent le besoin, puisse aller consulter un professionnel, en le rassurant sur cette démarche et sur sa « normalité ». Enfin, si l'étudiant est très inquiet, libre à lui d'en parler au professionnel qui encadre l'action et d'aiguiller la personne vers celui-ci. »

## Des campagnes thématiques

Imagines par la Fage, les campagnes nationales sont relayées par les associations locales qui le souhaitent. Pour les mener à bien, des « Kits de mobilisation » sont édités, qui contiennent à la fois des ressources sur les sujets abordés, des conseils pratiques pour l'organisation et la liste des partenaires potentiels, susceptibles d'être mobilisés. Parmi ces campagnes, on peut citer par



exemple « Bouge ton blues ! », sur la prévention du suicide, ou « Bien dans ton assiette », pour sensibiliser à l'équilibre alimentaire. La première, en partenariat avec l'association le Passe-Âge et Macif Prévention, se décompose en deux volets : les associations locales mettent d'abord à disposition un espace de dépistage et d'orientation, où l'étudiant peut avoir accès, depuis un ordinateur portable, à plusieurs échelles interactives sur la qualité de vie, l'humeur, les addictions dont la consommation d'alcool.

Un échange avec des psychologues est ensuite proposé, à l'occasion duquel l'étudiant peut discuter, en aparté, des résultats de ces tests avec les spécialistes de l'association le Passe-Âge. Le « Kit de mobilisation » propose également aux associations intéressées d'organiser une conférence ou un débat en présence d'intervenants spécialisés sur les questions de suicide, et/ou de choisir une thématique d'intervention en lien avec les différentes causes de l'isolement en milieu étudiant : « Orientation sexuelle et tabous d'aujourd'hui », « Questions sur l'intégration à l'Université », ou encore « Pression, stress, difficultés liées au travail, comment gérer une double vie » (cette fois à destination des étudiants salariés).

Concernant « Bien dans ton assiette », campagne organisée avec Macif Mutualité, le guide dédié le rappelle : « Il y a de bonnes et de mauvaises habitudes alimentaires ; mais faut-il encore savoir lesquelles ! » Partant du constat que les étudiants, souvent confrontés à un changement de mode de vie dès leur entrée à l'Université, ont tendance à adopter, parfois sans s'en rendre compte, de mauvaises habitudes dans leur vie de tous les jours, l'association a imaginé cette campagne et édité son guide en 2014. Et elle a fait mouche, l'alimentation constituant le troisième

thème le plus cité par les étudiants quand on leur demande sur quel sujet ils aimeraient être mieux informés...

En matière d'actions possibles, il est conseillé de les penser à la fois ludiques et pédagogiques, là encore en présence de professionnels de santé. Sur cette base, elle peuvent se décliner en une campagne d'informations sur la consommation des jeunes en graisse, sucre et sel - une animation nommée « le self » complétant le dispositif (au cours de laquelle l'étudiant doit recomposer trois plateaux-repas pour les trois repas quotidiens) ; en une animation « Manger bien avec un petit budget » (25 euros par semaine) ou « Frigo » (pour apprendre à respecter les conditions d'hygiène et d'organisation d'un

réfrigérateur, mais aussi d'un petit four, d'un micro-ondes, de plaques chauffantes, etc.)

Si des pistes précises sont ainsi balisées, la Fage compte aussi sur l'ingéniosité de ses fédérations pour inventer des animations de sensibilisation. Ainsi l'Association nationale des étudiants en STAPS (ANESTAPS) a imaginé « Active ton bien-être », un atelier dédié à l'activité physique. C'est là l'une des bases d'une démarche participative efficace : chacun peut enrichir le programme au moyen d'outils ou d'idées originales... ■

**Info+**

<https://www.fage.org/innovation-sociale/campagnes-prevention/>

