



Restitution Atelier Santé

Mardi 27 mars 2018 à Caen

Amphithéâtre Rouelle

Animatrices :

Corinne Renault, Vice-Présidente C.F.V.U, Commission de la Formation et de la Vie Universitaire, Université Le Havre Normandie

Corinne Leroy, Responsable adjointe du pôle prévention et promotion de la santé, Direction de la santé publique, Agence régionale de santé (ARS) de Normandie

Témoins :

Judith Fischer, Médecin Directeur Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé (SUMPPS) de Rouen,

Laure Bidaux, Chargée de projets, Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé de Haute-Normandie

Rapporteur :

Arthur Le Coz, VP Etudiant Normandie Université

PROBLÉMATIQUES ÉVOQUÉES, POINTS DE QUESTIONNEMENTS

Les animateurs ont fait remplir des post-it remplis le matin sur la définition de la santé.
Retour sur les idées-clés ressorties de cette animation :

Finalement, la notion de soins est minoritaire dans les réponses.

Apparaît l'idée d'un **équilibre entre prévention et soins**.

De nombreuses réponses relèvent du **bien-être** (équilibre, pas de stress, etc) et de **l'hygiène de vie** (notamment le sommeil, l'alimentation, ainsi que l'activité physique) :

La question du sommeil est particulièrement présente > Quelles actions mener autour du sommeil ?

La question de l'alimentation est également très présente > Comment avoir un bon équilibre alimentaire ?

L'importance de la pratique d'une **activité sportive**.

Quel est l'impact des études sur ces thèmes ?

Définition de la santé

Ressort habituellement la définition de l'OMS. Absence de maladie, bien-être physique, social et mental ressort aujourd'hui.

Après 1945, "La santé est un état complet bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladies ou d'infirmités". Difficulté d'atteindre complet bien-être.

1986 : OMS met l'accent sur la promotion de la santé, perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non plus comme un but. Mise en avant sur l'accent social, psychique et physique. Définition positive, faisant de l'individu un acteur de sa santé.

Définition actuelle : Identifier et réaliser ses ambitions, satisfaire ses besoins, évoluer avec son milieu ou s'y adapter. Bien cernée par les étudiants.

RAPPEL DES ÉLÉMENTS DE CONTEXTE

Rappel SDVE :

AXE 2 : Renforcer l'accueil et l'accompagnement des étudiant.e.s

Mesure 12, Améliorer l'accès aux soins et proposer l'offre de soins la plus diversifiée possible au public étudiant

- Volonté de mettre en place des centres de santé, avec réseau de professionnels et droit de prescription.

Mesure 13, Renforcer les politiques de prévention des comportements à risques, des conduites addictives et du mal être étudiant.

- Multiplier les actions de prévention des comportements à risques, des conduites addictives et du mal-être étudiant
- Améliorer la communication sur les SUMPPS à destination des étudiant.e.s, notamment en utilisant les nouvelles technologies

APPORT DES TÉMOIGNAGES

Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé (SUMPPS)

⇒ Rappel de son rôle

De taille variable selon les établissements/lieux, ils peuvent comprendre les services d'un.e psychologue, d'assistance sociale, selon les moyens. C'est une entité vraiment liée à la prévention. S'il existe un droit de prescription dans certains cas, il n'y a par contre pas de remboursement sécurité sociale. Le SUMPPS de Rouen bénéficie d'un statut particulier, car a obtenu un numéro FINESS (Fichier national des établissements sanitaires et sociaux) permettant de faire des prescriptions remboursables aux étudiants. Mais le SUMPPS n'a pas vocation à remplacer un médecin généraliste.

Les problématiques de sommeil ou de stress sont une partie importante des missions des SUMPPS sur la prévention.

Difficulté d'accès aux soins pour les étudiants internationaux.

Le SUMPPS peut être une porte d'entrée pour orienter vers un médecin traitant mais il existe une grande disparité des territoires en terme de démographie médicale.

Mise en route de l'autonomie à l'entrée de l'ESR, avec tout ce que cela peut comporter (Evolution des liens sociaux, intégration d'un groupe, gestion du quotidien, pression des études très fortes, avenir parfois incertain et crainte de l'échec, injonction à la réussite parfois très fortes et génératrice de stress)

Rôle des SUMPPS : Prévention dans le déroulement des études et la vie de jeune adulte. Les médecines et équipes sont en lien avec la mission handicap, d'autres structures / associations handicap, participant à adapter les conditions d'études, d'examens, de stage, etc pour étudiant en situation de handicap.

Le SUMPPS intervient également sur l'alimentation, le sommeil, les addictions, la vie affective et sexuelle, psychologique et émotionnelle, liées aux études, sur l'orientation, la famille, les situations médicales particulières / handicap, etc.

Travail en cours en terme de prévention sur l'alcoolisation en milieux festifs et compétences psychosociales, etc.

IREPS : Déterminants de la santé : Le modèle Dahlgren

Trois portes d'entrée :

- L'individu : hérédité, comportement, valeurs : prise de risque, mode de vie sain, etc... Possibilité d'intervenir sur tous sauf hérédité,
- Le milieu de vie : Milieu de travail, quartier, service de proximité, milieu scolaire, réseaux sociaux, environnement physique,
- L'environnement global : Pays d'une manière générale, ses lois, image renvoyée par les médias, modèle socio-économique, etc...

IDENTIFICATION DES POINTS DE FORCE DES DISPOSITIFS, DES RÉUSSITES

Par rapport au SDVE : (Université, milieu de vie) : Environnement physique, scolaire, politique universitaire, services de proximité, accès aux soins, culture, soutien social, etc...

Le SDVE met l'étudiant au cœur de la réflexion et des actions, et traite en réalité énormément de la santé et du bien-être.

Exemples :

- Améliorer l'offre de transport : bien être politique publique.
- Transport doux : collectivité et environnement physique, activité sportive.
- Accueil étudiants internationaux, dispositif de tutorat : soutien social
- Discriminations : politique université, soutien social, etc.

Interrogation notion de sommeil : Composante santé ou difficulté liée au sommeil ? Point de vigilance

Problématique : Un étudiant a besoin de loisirs, il est parfois dans une situation compliquée avec un emploi qui peut finir tard, il doit rattraper le retard sur ses études, et donc dort moins que les 8h de sommeil nécessaire.

On constate des rythmes différents, avec un déplacement du temps d'éveil : se coucher plus tard, se lever plus tard. Constat que l'on voit dans les Bibliothèques Universitaires que de nombreux étudiants fréquentent jusqu'à 23h00.

Le sommeil est-il perturbé quand vous vous couchez ?

Les étudiants ressentent le stress des examens, des cours, sont « toujours en train de penser ». Sommeil court dû à la stimulation permanente pour l'étudiant par rapport à son milieu social, son milieu d'étude, etc.

Question de phénomène de société ?

D'une manière générale, le temps de sommeil a diminué dans toutes les tranches d'âge de la société, phénomène dû notamment à l'omniprésence du numérique, la socialisation à outrance, etc...

Difficulté de déconnexion : On pense régulièrement à beaucoup de choses, parfois des difficultés des conditions de vie ayant un impact important sur le sommeil (problématique financière notamment).

POINTS D'AMÉLIORATION

Enchaînement de cours, manque de temps pour l'alimentation, etc... Problématique de l'utilisation de la plage horaire Lundi 8h00 - Samedi 13h00.

- Agir sur les rythmes étudiants en général**, Pas uniquement le soir mais aussi sur l'ensemble de la journée

Problématique de la dépression, de l'anxiété avec le lien aux écrans :

Il y a un grand décalage entre une vie très active et stimulante en journée (bruit, monde, pas d'endroit où se poser), et le soir où plus rien, vide.

L'activité intellectuelle trop poussée trouble le sommeil.

- Nécessité de préserver les services au niveau du CROUS le soir (type psychologue, assistante sociale) pour sortir du "cadre universitaire"
- Organiser des zones de repos pour les étudiants (grand manque sur les campus de lieux ouverts, de convivialité, pour se reposer)
- Réflexion sur des tiers lieux, avec mise en place de mobilier dans les BU pour travailler en gardant un lien social (lieu de convivialité, de travail en groupe)

Alimentation : quelle forme d'alimentation, quel équilibre alimentaire ?

Manger correctement, c'est éviter la malnutrition. L'équilibre alimentaire a un impact sur la vie étudiante, sur le sentiment de bien-être, la stimulation intellectuelle dans la journée, avant de dormir, etc. Reste la question financière de la bonne alimentation, 3€25 est très abordable mais conséquente pour quelques étudiants. Le repas a une fonction sociale et de plaisir. L'étudiant est autonome, il doit pouvoir se faire plaisir.

- Faire davantage de prévention sur l'alimentation, mais plus parlante, moins répétitive
- Permettre à l'étudiant de prendre ce temps pour se poser, et manger de manière qualitative également
- Avoir une offre plus attractive autour des campus
- Nécessité d'une réelle intégration du repas au sein du campus

Exemple. Rouen, repas social : repas à 1€10 le soir, mais 40 repas / soir. D'où l'importance du facteur social. Méconnaissance de ce dispositif (réservé étudiants boursiers exonérés), qui reste à MSA. Étudiants ne vivent pas forcément à MSA.

Activité physique :

Il existe une bonne offre des établissements, avec de bons créneaux horaires, mais il y a beaucoup de cours le jeudi après-midi, temps qui devrait être dédié aux loisirs.

Il y a une méconnaissance de la possibilité de jouir de l'offre des SUAPS pour les établissements non universitaires.

- Mettre en place et valoriser les partenariats avec les infrastructures déjà existantes.

Saturation des SUAPS actuellement, la CVE rentrée 2018 pourra peut-être permettre le développement de ces services.

- Lieux de proximité à mettre en valeur, qui devrait pouvoir accueillir pour le sport sur recommandation.

Changement sur le comportement très complexe avec l'identification de l'activité sportive comme traitement. Ordonnance de médicament ne sera pas forcément suivie par le patient, idem pour l'activité physique. Exemple. Sport sur ordonnance à Caen (50 personnes, avec parcours adapté).

MESSAGE FINAL COLLECTIF, RECOMMANDATIONS ET ACTIONS POTENTIELLES

- Travailler sur les rythmes étudiants, sur l'ensemble de la semaine, que ce soit pour la pause méridienne, la gestion du temps, etc.

- Il y a un grand manque sur les campus de lieu ouvert, de convivialité pour se reposer. Il est nécessaire d'avoir une réelle ambition de renforcement du lien social au sein des établissements en créant des zones de détente. Nécessité de préserver les services au niveau du CROUS le soir (type psychologue, assistante sociale) pour sortir du "cadre universitaire".

- Amorcer une réflexion des tiers lieux, avec la mise en place de mobilier dans les BU afin de garder un cadre fermé mais convivial.

- Faire davantage de prévention sur l'alimentation, mais plus parlante, moins répétitive.

- Permettre à l'étudiant de prendre ce temps pour pouvoir se détendre, et manger de manière qualitative également, notamment en développant une offre plus attractive autour des campus, pour avoir une réelle intégration du repas au sein du campus.

- Communiquer davantage et développer les initiatives comme le repas social à Rouen, repas à 1€10 le soir, mais 40 repas / soir. D'où l'importance du facteur social. Méconnaissance de ce dispositif (réservé étudiants boursiers exonérés), qui reste à MSA. Étudiants ne vivent pas forcément à MSA. jeudi après-midi, temps qui devrait être dédié aux loisirs.
- Méconnaissance de la possibilité de jouir de l'offre des SUAPS pour certains établissements non universitaires. Il faut mettre en place et valoriser les partenariats avec les infrastructures déjà existantes afin de toucher au maximum les étudiants.
- Développer le sport sur ordonnance Caen (50 personnes, avec parcours adapté), avec un suivi des personnes en bénéficiant.

Toutes les formations ne bénéficient pas des mêmes droits, notamment l'accès à différents services universitaires (SUAPS, BU, RU, etc), principalement en formation sanitaires et sociales. Il est nécessaire d'amorcer le travail avec ces acteurs en vue de leur universitarisation prochaine.