

Chaque mois, le Service de Santé Etudiante (SSE)  
de l'Université Paris-Saclay,  
vous présente ses actions de prévention et d'éducation pour vous  
informer, pour comprendre, pour débattre, pour agir ensemble.



La lettre de prévention

Juin 2023

# Vacances, fêtes et rentrée universitaire

La santé est une ressource  
de la vie quotidienne.

**Préservez votre santé pour favoriser votre réussite.**

**université  
PARIS-SACLAY**

*Retrouvez en fin de lettre des astuces pour bien préparer votre rentrée universitaire !*

## Prévention des risques festifs en soirée

Fin des cours, fin des partiels, fin des levers aux aurores... Si nous sommes autant attachés aux vacances d'été, c'est sans doute parce qu'elles respirent la liberté et l'insouciance après une année studieuse. De plus les mois de juillet et août sont aussi connus pour leurs températures « torrides ».

Toutes les conditions sont donc réunies pour faire la fête... mais pas n'importe comment pour ne pas mettre en péril votre rentrée !



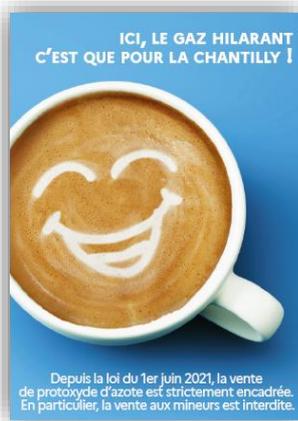
# Ces drogues « tendances » qui sont consommées en soirée, parlons-en !

## Protoxyde d'azote : un gaz hilarant pas si drôle

L'usage détourné du protoxyde d'azote est un phénomène identifié depuis plusieurs décennies notamment dans le milieu festif. Mais la recrudescence de cet usage, chez des collégiens, lycéens et étudiants avec des consommations répétées, voire quotidiennes, au long cours et en grandes quantités, contribue à expliquer la gravité des dommages signalés plus récemment.

### Qu'est-ce que c'est ?

Le « gaz hilarant » ou « proto », ou « protoxyde d'azote (molécule :  $N_2O$ ) » est un gaz incolore et de saveur légèrement sucrée, utilisé notamment en milieu hospitalier en tant qu'analgésique. Il est consommé de façon détournée à partir d'aérosols notamment, de capsules de chantilly, ou ballons.



### Pourquoi c'est dangereux ?

Inhalé, il provoque des réactions euphorisantes : rires incontrôlés, sensation d'ébriété, distorsions auditives ou visuelles. Les effets apparaissent et disparaissent très rapidement. Son usage est de ce fait banalisé chez les jeunes. Il a un potentiel d'abus et de dépendance avéré, mais largement sous-estimé, avec un risque de perte de contrôle : certains en consomment jusqu'à 200 cartouches par jour. Le syndrome de sevrage peut être important avec anxiété, agitation, douleurs abdominales et tremblements.

L'intensité des effets varie selon chaque personne, le contexte dans lequel elle consomme, la quantité et la qualité du produit consommé. Les effets sont quasiment instantanés et disparaissent en 2 à 3 minutes d'où parfois des consommations très importantes lors d'une soirée pour rester "sous effet" En cas de consommations répétées et à intervalles rapprochés et / ou à fortes doses, de sévères troubles neurologiques, hématologiques, psychiatriques ou cardiaques peuvent survenir. La consommation associée à d'autres produits (alcool, drogues) en majore les risques.

### Que faire si j'ai consommé du protoxyde n'azote. ?

- Eviter de consommer debout, car la perte d'équilibre peut faire chuter.
- Respirer de l'air entre les inhalations de gaz pour éviter l'asphyxie.

- Ne jamais inhaler en sortie de détonateur, de cartouche ou de siphon car c'est un gaz très froid qui peut provoquer des brûlures.
- Ne pas augmenter les doses des prises (la recherche de l'effet de la 1ère fois ne se renouvelle jamais même si on augmente la dose ou la fréquence des prises- seuls les effets secondaires seront immédiats).
- Ne pas multiplier les prises malgré l'effet fugace du produit.
- Ne pas prendre le volant juste après la prise.
- Le protoxyde d'azote est inflammable, il faut garder les cartouches éloignées de toute flamme.
- En cas de symptômes inhabituels après consommation, en cas d'urgence, prévenir les secours (15 ou 18).
- En cas de difficulté à contrôler et à stopper sa consommation, consultez un médecin ou une structure spécialisée dans la prise en charge des addictions.

## Témoignages



« Son addiction au protoxyde d'azote : un message de prévention »



« La lean et les ballons : pourquoi les nouvelles drogues inquiètent ? »

Avec le professeur Laurent Karila



Si vous êtes en questionnement sur votre consommation, vous pouvez bénéficier d'une consultation confidentielle d'addictologie gratuite et sur RDV en ligne avec le CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie).

## Cannabis

### Qu'est-ce que c'est ?

« Cannabis » est le nom latin du chanvre. C'est une plante originaire des régions équatoriales, présente dans la plupart des régions du monde.

### Pourquoi c'est dangereux ?

La consommation de cannabis va généralement induire une euphorie modérée et un sentiment de bien-être mais aussi une diminution de la mémoire et des troubles de l'attention. La prise diminue les capacités cognitives (mémorisation, apprentissage) mais peut également provoquer des symptômes psychiatriques.

Bien que le cannabis puisse avoir pour effet de vous faire sentir détendu et heureux, votre corps et votre cerveau peuvent également subir des effets néfastes, indésirables, désagréables.

Parmi ces effets à court terme sur votre cerveau, on trouve :

- la confusion
- la somnolence (fatigue)
- une capacité réduite de :
  - se souvenir
  - se concentrer
  - prêter attention
  - réagir rapidement
- l'anxiété, la peur ou la panique

Parmi les effets à court terme sur le corps, on trouve également :

- des vaisseaux sanguins endommagés par la fumée
- une baisse de la tension artérielle pouvant provoquer un évanouissement
- une accélération du rythme cardiaque pouvant représenter un danger pour les personnes souffrant de problèmes cardiaques et entraîner une augmentation du risque de crise cardiaque.

La consommation de cannabis peut également conduire à des épisodes psychotiques caractérisés par :

- la paranoïa
- les délires
- des hallucinations



« L'avis de l'expert : Cannabis & sommeil »



## Que faire en cas de « bad trip » ?

Le bad trip ou « mauvais voyage » en Français, est une expérience traumatisante liée à la consommation de drogues hallucinogènes. On parle aussi de « crise blanche » dans le cas particulier d'un bad trip faisant suite à une surconsommation de cannabis. Il peut se manifester dès les premiers effets de la drogue ou apparaître plusieurs heures après la prise.



Le bad trip avec le cannabis, se caractérise généralement par les symptômes suivants :

- Des crises de phobie
- Une forte montée d'angoisse
- Une psychose
- Des crises de panique
- De la paranoïa

Celui qui vit un bad trip doit impérativement être accompagné. Son entourage doit rester près de lui, le rassurer et faire acte de présence jusqu'à ce que les effets retombent. Une ambiance calme et apaisante sera favorable à un retour plus facile. Il sera donc préférable d'isoler le sujet qui vit un bad trip si celui-ci se trouve dans un lieu bruyant. Si la situation devient ingérable, que le consommateur d'une drogue hallucinogène souffre ou est agressif, il est conseillé de l'accompagner chez un médecin ou directement aux urgences de l'hôpital.

## Ecstasy et MDMA

### Qu'est-ce que c'est ?

Le principe actif de l'ecstasy est la MDMA (méthylènedioxyméthamphétamine), molécule de la famille des amphétamines. Le nom chimique de l'ecstasy est 3,4-méthylènedioxyméthamphétamine, abrégé en MDMA.

La composition chimique et les effets de la MDMA sont similaires à ceux de l'amphétamine (un stimulant) et de la mescaline (un hallucinogène). Un comprimé d'ecstasy peut contenir plus ou moins de MDMA, toutefois, certains ne contiennent pas de MDMA mais d'autres substances actives, qui peuvent être des médicaments ou des drogues de synthèse.

## Pourquoi c'est dangereux ?

Quelle que soit la fréquence de consommation, même lors d'une première prise :

- L'ecstasy peut provoquer une forte élévation de la température du corps (hyperthermie) accompagnée de déshydratation. Liés à une activité intense, ces symptômes peuvent entraîner une insuffisance rénale et même, dans de rares cas, être mortels.
- La MDMA peut être toxique pour le foie et déclencher une hépatite aiguë, immédiatement après la consommation ou dans les quinze jours qui suivent.
- Activité continue, non contrôlée et anormale des ventricules du cœur pouvant entraîner l'arrêt cardiaque (fibrillation ventriculaire).
- Troubles du comportement pouvant survenir pendant, immédiatement après ou, plus rarement, plusieurs jours après la consommation sous la forme de crise de panique ou de paranoïa, de phases de dépression et d'anxiété renforcées par une fatigue intense.



Usage régulier et risques à long terme :

- Troubles de la mémoire et de la concentration.
- Troubles du sommeil (insomnie).

## Que faire après une « descente » de MDMA ?

Les principaux effets recherchés sont la désinhibition, l'empathie, l'exacerbation des sens et l'euphorie. Ces réactions arrivent environs une heure après la prise orale et se prolongent pendant trois à six heures. Ces effets sont entraînés par la libération massive de sérotonine (l'hormone du bonheur), de dopamine (l'hormone du système de récompense et de la prise de risques) et de noradrénaline (hormone augmentant l'excitation, la vigilance, et ayant des effets sur le cœur).



Passée cette phase « active » de la prise (qui dure environ trois à six heures), une phase de « descente » peut survenir, témoin du manque de sérotonine du cerveau. Cela se traduit par une baisse de moral pendant deux à trois jours, simulant une véritable dépression.

Durant cette période, il est important d'essayer de vous changer les idées en faisant par exemple des activités qui vous plaisent. L'idée étant d'essayer d'éviter de vous focaliser sur votre mal-être, au risque de l'accentuer.

Sources : Drogue Info Service, Santé Publique France, MIDECA, CAMH

# Fin de soirée : faites attention sur la route !

## Drogue au volant ?

Devenez étudiant.es  
ambassadeur  
prévention routière



Devenir ambassadeur



Il est interdit de conduire après usage drogues (substances ou plantes classées comme stupéfiants) : cannabis, ecstasy, cocaïne, opiacés, LSD : Diéthylamide de l'acide lysergique...

Cf: <https://www.instagram.com/mildecagouv/>

L'interdiction s'applique quelle que soit la quantité de drogue consommée. Si vous conduisez après avoir consommé de la drogue, vous risquez jusqu'à 2 ans de prison et 4 500 € d'amende. Vous risquez également des peines complémentaires, sans parler des dégâts que vous pourriez causer à une tierce personne.

Que risque-t-on en cas d'infraction routière ?

Découvrez le simulateur en ligne ICI



## Sam, celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas !

Cet été, pour faire la fête l'esprit léger et rentrer en toute sécurité, n'oubliez pas de désigner votre SAM, le conducteur qui s'engage à ne pas boire et à raccompagner tout le monde.

L'alcool au volant reste l'une des premières causes de mortalité chez les 18-24 ans. En effet, 23 % des jeunes auteurs présumés responsables d'accidents mortels sur la route, étaient sous l'emprise de l'alcool.

### Conseils :

- Si vous avez bu, ne prenez pas le volant, ou passez-le à une personne qui n'a pas bu.
- Refusez de monter dans le véhicule d'une personne qui a bu.

En cas d'alcoolémie positive, vous risquez jusqu'à 3 ans de prison et 9000€ d'amende.

## Votre consommation d'alcool représente-t-elle un risque pour votre santé ?

Evaluez votre consommation d'alcool en ligne ICI

**Alcoomètre**



Lire la vidéo





## Où trouver des éthylotests gratuitement ?

Vous pouvez également obtenir un éthylotest gratuit dans les centres de prévention routière ou certains centres de secours d'associations comme la Croix Rouge.

## Consultations gratuites d'addictologie sur votre campus :

- **Consultation jeune consommateur gratuite avec le CSAPA** : Si vous êtes en questionnement sur votre consommation, vous pouvez désormais faire le point, éventuellement vous voir proposer une aide avant que la consommation ne devienne problématique. Toutes les types d'addiction peuvent être abordés (alcool, drogues, jeux vidéo, internet...). Vous pourrez bénéficier d'une consultation confidentielle d'addictologie gratuite, sur RDV au SSE Pôle d'Orsay Vallée Bat 336.
- **Consultation de tabacologie et hypnothérapie, pour augmenter ses chances d'arrêter** : Fabrice CHERUEL, Maître de conférences à l'Université de Paris-Saclay, Tabacologue et Hypnothérapeute, vous reçoit en présentiel, tous les mercredis entre 9h00 et 17h30, sur Orsay vallée (pôle SSU bâtiment 336) ou sur le Plateau du Moulon (pôle SSU de l'IUT d'Orsay). Téléconsultation possible, groupée ou individuelle.

Prise de rendez-vous en ligne [ICI](#). Le code d'accès qui vous sera demandé pour valider votre rendez-vous vous a été adressé par mail.

# Prévention des Violences Sexistes et Sexuelles en soirée

Sans oui, c'est non ! Pourquoi parler de violences sexistes et sexuelles dans les soirées étudiantes ? Le #consentement c'est quoi exactement ?

## Victime ou témoin de violences ?

Contactez la Cellule HarcèlementS [ICI](#)  
ou : [harcelements@universite-paris-saclay.fr](mailto:harcelements@universite-paris-saclay.fr)

Plaquette « Harcèlements »



# Comment bien préparer sa rentrée universitaire ?

## Mes démarches santé !



*Mes 1ères fois avec l'Assurance  
Maladie : j'ouvre mon compte  
Ameli*



À 18 ans, vous devenez un « assuré autonome ». Vous bénéficiez désormais de la prise en charge de vos soins sous votre propre numéro de sécurité sociale. Votre meilleur ami : votre compte AMELI !

Votre compte ameli.fr, est votre espace personnel et sécurisé sur internet pour :

- Suivre vos remboursements Sécurité sociale en temps réel,
- Télécharger vos attestations de droits,
- Commander une Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) ou une carte Vitale,
- Contacter votre CPAM par messagerie

Afin de préparer au mieux votre rentrée universitaire, pensez à faire vos démarches auprès de l'assurance maladie. Avoir une assurance santé (ou sécurité sociale) est obligatoire pour réaliser vos études. L'assurance maladie ne rembourse en moyenne que 70% de vos frais médicaux. Pour accéder à une meilleure couverture de vos frais, vous pouvez souscrire à une complémentaire santé (ou mutuelle).

## Pour vous aider dans vos démarches

- **Des webinaires d'information à la rentrée** : pour vous aider à comprendre le système de santé en France et les différentes démarches à effectuer, le SSE organise une campagne d'information sur l'accès aux droits à la santé.
- **Des permanences d'information et d'aide aux démarches** par la CPAM ouvriront dans les locaux du GATE à Orsay Vallée au bât 407.
- **Mon guide santé en France / My health guide in French** : Afin de vivre au mieux votre séjour en France, le Service de Santé Etudiante (SSE) de l'Université Paris-Saclay met à votre disposition « Mon guide santé en France » en français et anglais. Ce guide vous aidera à comprendre le système de santé français, facilitera les différentes démarches administratives à faire dès votre arrivée sur le territoire français afin de bénéficier d'une prise en charge optimale de vos frais de santé (sécurité sociale, mutuelle complémentaire). Vous y trouverez également les différentes coordonnées des services ressources proposés par l'Université Paris-Saclay, et celles des dispositifs de santé nationaux utiles.

Télécharger le guide / Download guide

- **Le Service de santé étudiante (SSE) :** Vous pouvez prendre rendez-vous auprès des professionnels du Pôle Santé du SSE directement en ligne auprès de votre établissement de rattachement sur votre intranet. Le code d'accès qui vous sera demandé pour valider votre rendez-vous vous sera adressé par mail et est disponible sur votre Intranet.
  - Réservation en ligne accessible uniquement pour les étudiants inscrits dans les établissements suivants : Faculté de Droit-Eco-Gestion/Jean-Monnet, IUT de Sceaux, IUT de Cachan, Faculté de Médecine, Faculté des Sciences, Faculté des Sciences du Sport, Faculté de Pharmacie, Polytech, IUT Orsay, AgroParisTech.
  - Retrouvez les différents pôles SSE ICI
- **Téléconsultation médicale :** L'Université Paris Saclay met à votre disposition des étudiants de l'Université Paris-Saclay un accès illimité à Qare, une solution de consultation médicale, à distance, et sans avance de frais. Inscription ICI

## Formations de sensibilisation

Vous êtes pair'aidants et souhaitez acquérir des compétences pour bien accompagner vos collègues, copains, etc ... Le SSE propose 3 formations gratuites qui reprennent dès la rentrée de septembre 2023 :

- Prévention Information Sensibilisation en Santé Mentale (PrISSM)
- Mener des actions de prévention en milieu festif
- Formation Prévention et Secours Civique de niveau 1 (PSC1)

Pour en savoir plus sur les programmes et modalités d'inscription : <https://www.universite-paris-saclay.fr/vie-de-campus/sante-et-bien-etre>



## Flash info santé mentale

Le SSE vous propose une liste de ressources en santé mentale : des numéros d'urgence, des lignes d'écoute et des structures de santé. Pour les découvrir, scannez le QR ci-contre :



nous contacter  
 sante.etudiants@universite-  
 paris-saclay.fr  
 01 69 15 65 39  
 instagram @ssu\_upsaclay

aller plus loin...

Prevention routière  
 Drogues Info Gouv  
 SSE