

PREVENTION

BDE UTT

Livret de prévention



MEMBER OF



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	2
Fonctionnement général	3
Lieux de soins de l'agglomération troyenne	4
Lieux de soins de Nogent	5
Bien-être	6
Gestes de premiers secours	7
Alcool	9
Drogues	11
Risques liés à la surconsommation	12
Tabac	13
Risques routiers	14
Violences Sexistes et Sexuelles (VSS)	15
Sexualité	17
Harcèlement	19
Audition	20
Activité physique	21
Nutrition	23
Aides sociales	25
Conclusion	26

INTRODUCTION

Bienvenue à toi cher.e UTTien.ne !

En études supérieures, tu vas découvrir les libertés de la vie d'étudiant, mais celles-ci sont aussi accompagnées de responsabilités. Pour avoir les bons réflexes face aux situations dangereuses dès à présent et garantir la sécurité de toutes et tous, la prévention est essentielle.

Ce livret est donc à ta disposition afin de t'informer sur des sujets tels que la sexualité, les addictions, mais également le bien-être ou le sport. Il te fournira des explications claires, astuces pratiques et contacts utiles pour te guider tout au long de ta vie étudiante.

Si tu rencontres des difficultés lors de ta vie à l'UTT, n'hésite pas à solliciter le pôle santé de l'UTT pour obtenir de l'aide. Nous tenons à ce que tu profites à 100% de tes années parmi nous.

À l'UTT et dans toute ta vie étudiante, le mot d'ordre est :

”Personne n’a le droit de te contraindre à faire quoi que ce soit contre ta volonté.”

Bonne lecture !

La team prévention du BDE

FONCTIONNEMENT GÉNÉRAL

Le fonctionnement durant les événements organisés par le BDE est toujours le même : les activités sont supervisées par des coordinateurs étudiants et des postes de secours sont présents à tous les gros événements. Ils sont tenus par des étudiants de l'association de secourisme UTTienne "Sec'UTT", et tu peux voir leur position sur les plans des événements communiqués en avance. La prévention est gérée par des étudiants bénévoles qui travaillent à ce que chacun de tes événements soit le plus safe possible.

L'infirmerie : elle reste ouverte à l'UTT aux étudiants durant les semestres, et même pendant l'intégration. N'hésite pas à les rencontrer, que ce soit pour avoir des conseils ou pour des soucis ponctuels ou du quotidien : de santé, familiaux, financiers... Ils font le lien entre tes problèmes et la scolarité, mais ils sont soumis au secret médical, rien n'est transmis sans ton accord.

L'équipe prévention : elle est là pour répondre à toutes tes questions liées à la prévention et t'orienter en cas de problème, tu peux aller les voir dès que nécessaire. N'hésite pas à aller voir qui sont tes responsables prévention du semestre sur le trombinoscope du BDE !

Les étudiant.e.s de l'association Sec'UTT : ils sont secouristes et font partie de la Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme. En contact permanent avec le SAMU (15), l'équipe peut gérer tous les cas liés à la santé, qu'ils soient physiques ou psychologiques. Sec'UTT a pour mission de te venir en aide sans que tu n'aies forcément besoin d'aller à l'hôpital. Reconnaisables à leurs tenues réfléchissantes bleues et jaunes, tu peux les retrouver à leur poste de secours ou lors de leurs rondes sur chaque événement. Travaillant en toute discrétion, sans jugement et tenus par le secret professionnel, tu peux aller les rencontrer sans appréhension ! N'hésite surtout pas à aller les voir pour des problèmes de santé qui nécessitent des traitements lors des longs événements (par exemple pendant le WEI).

A noter : il n'existe pas de transmission automatique d'informations entre Sec'UTT et l'infirmerie. Toute démarche liée à un événement doit donc être effectuée individuellement.

LIEUX DE SOINS DE L'AGGLOMÉRATION TROYENNE

Quel que soit ton besoin, **contacte le 15** avant de te rendre dans l'un des lieux suivants. L'infirmier peut te guider dans tes démarches.

Centre hospitalier de Troyes : 101 av. Anatole France, Troyes

- Urgences générales.
- Maison médicale : accès par l'entrée des urgences, ouvert du lundi au vendredi de 20h à 0h00, le samedi de 12h à 0h00 et le dimanche de 8h à 0h00. Toutefois, la maison médicale n'est pas toujours située au centre hospitalier : il est recommandé de contacter le 15 afin de connaître le lieu exact de consultation.

Urgences dentaires : Il est nécessaire de contacter le 15 pour savoir quel cabinet est de garde. Seules 3 à 4 consultations sont généralement disponibles : il est donc recommandé d'appeler dès 8h du matin, uniquement le dimanche.

SOS Médecin : 2 rue Louise Michel, La Chapelle Saint Luc

Appelle le 3624 ou rends-toi sur le site SOS Médecin pour prendre rendez-vous.

Nouveau service d'accès aux soins : Un nouveau service a été mis en place : le service d'accès aux soins. Il oriente les patients vers des cabinets de médecine générale. Pour en bénéficier, il est également nécessaire de passer par le numéro 15.

Laboratoires d'analyses , centres d'imagerie et/ou de radiologie , maison des associations :

Regarde les liens dans le Linktree.

Il existe d'autres lieux de soins pouvant t'accueillir selon certaines conditions. Tu peux contacter le Pôle santé de l'UTT par mail ou par téléphone pour être redirigé dans un lieu de soin en adéquation avec ta problématique de santé. Des téléconsultations peuvent être proposées via l'infirmier, en fonction des symptômes et des besoins éventuels.

LIEUX DE SOINS DE NOGENT

Centre Hospitalier de la Haute-Marne, 4 Rue du Val Barizien, 52000 Chaumont

Maison médicale de garde de Chaumont, 2 Rue Jeanne d'Arc, 52000 Chaumont :

- De 20h à minuit en semaine + journée le weekend.
- Appel au 15 avant.

Maison médicale de garde de Langres, 10 Rue de la Charité, 52200 Langres :

- Appel au 15 avant.

Maison de santé pluriprofessionnelle de Bourbonne les bains, 43 rue Walferdin,
52400 Bourbonne-les-Bains :

- Sur RDV seulement.
- 03 25 90 05 60

Maison de santé pluriprofessionnelle la Saulamance

- Sur RDV seulement.
- 03 25 84 04 11

À noter que l'infirmerie peut également être sollicitée par Nogent, notamment pour des téléconsultations

BIEN-ÊTRE

Durant les études, tu peux ressentir le besoin de parler de difficultés personnelles que tu traverses (vie seul, orientation, problèmes de santé ou familiaux, agressions...). A l'UTT, plusieurs possibilités s'offrent à toi :

NOS CONSEILS

- Tu peux aller à l'**infirmierie** au rez-de-chaussée du bâtiment S, ou contacter les infirmiers à **infirmierie@utt.fr**. Ils pourront t'accompagner ou te proposer de voir un psychologue gratuitement si tu en ressens le besoin. **Ils sont soumis au secret médical, ce que tu diras à l'infirmierie ne sortira pas de l'infirmierie !**
- Durant l'intégration et encore après, **tes parrains/marraines et chefs d'équipe** sont là pour t'écouter et t'aider. Ils sont sensibilisés et sauront t'apporter de l'aide. Tu peux également te rapprocher **de Sec'UTT ou des membres de l'équipe de prévention**.
- Pour rencontrer de nouvelles personnes ou participer à l'organisation d'événements, tu peux **rejoindre les associations et clubs** de ton choix. Si tu veux être guidé, tu peux te rendre au **rideau (BDE)**, ils sauront te présenter les différentes possibilités. C'est un excellent moyen de rencontrer d'autres étudiants qui partagent tes centres d'intérêts.
- Si tu es un étudiant venant de l'étranger, on te propose de te rapprocher de l'**association Interlink** qui te proposera des activités pour découvrir Troyes, ses alentours et la France, accompagné d'autres étudiants.



GESTES DE PREMIERS SECOURS

Lorsqu'une personne **ne te répond pas ou ne réagit pas**, on dit qu'elle est **inconsciente**. Dans ce cas, mets-la sur le dos afin de vérifier sa respiration durant 10 secondes :

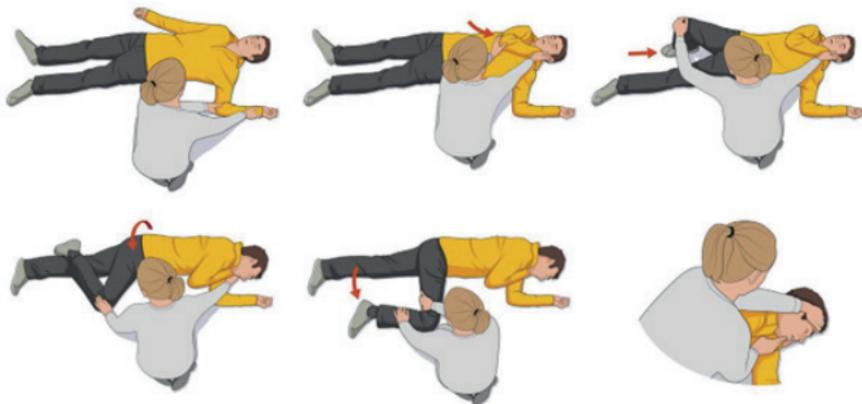
- Penche doucement sa tête en arrière et ouvre lui la bouche ;
- Vérifie qu'elle n'a rien dans la bouche qui puisse bloquer sa respiration ;
- Positionne ton oreille ou ta main au-dessus de son visage afin d'écouter et/ou de sentir sa respiration ;
- Mets ta main sur son ventre afin de sentir son ventre se lever et se baisser au rythme de sa respiration.

Donne l'alerte :

- **Pendant les activités d'intégration et les événements étudiants** : le poste de secours Sec'UTT ou les organisateurs.
- **À l'UTT** : les Sauveteurs Secouristes du Travail (SST).
Depuis un poste interne à l'UTT, appelle le 11 00.
Depuis un poste externe, appelle le 03 51 59 11 00.
- **À l'extérieur** : directement les secours
(Samu : 15, Pompier : 18, Police : 17).

GESTES DE PREMIERS SECOURS

Si tu n'as **aucun doute qu'elle respire**, positionne-la en **PLS** (Position Latérale de Sécurité) :



- Prends le bras le plus proche de toi et place-le à angle droit par rapport à la victime ;
- Prends son autre main, paume contre paume ;
- Positionne le dos de sa main contre son oreille et sa joue ;
- Soulève le genou le plus loin de toi ;
- Ramène le talon le plus proche de ses fesses ;
- Appuie sur ce genou pour basculer la victime vers toi ;
- Retire délicatement ta main de sous la tête de la victime ;
- Remonte le genou supérieur à angle droit pour terminer la stabilisation ;
- Vérifie que la personne peut bien respirer dans cette position, comme expliqué plus haut.

ALCOOL

Même à faible dose, l'alcool agit directement sur le cerveau, mais il a aussi une influence sur le développement de nombreuses maladies.

NOS CONSEILS

- Évite de boire sans avoir mangé.
- Évite de faire du sport en lendemain de soirée alcoolisée : tu es déjà bien assez déshydraté et fatigué ! Laisse ton corps se reposer. De même, ne fais pas de sport lorsque tu prévois d'aller en soirée et de boire le soir, ton corps sera trop fatigué et les effets de l'alcool seront accentués.
- Alterne les boissons alcoolisées avec des boissons non alcoolisées (privilegie l'EAU).
- Apprends à connaître et à écouter tes limites, ne te mets pas en danger.
- Dis "NON" quand tu ne souhaites pas consommer.
- Prépare ton retour à domicile à l'avance et ne conduis pas sous l'influence d'alcool.
- Si tu as des maux de tête le lendemain, ce sont des symptômes de déshydratation. La seule solution pour te sentir mieux est de boire beaucoup d'eau, même si tu n'as pas soif.
- Fais attention lorsque tu prends de l'alcool au bar : même si les verres servis pour certains alcools sont moins remplis que les autres, il y aura toujours la même quantité d'alcool dedans. C'est le concept du verre standard.



Le BDE met en place pendant ses soirées :

1. Des bracelets de couleurs différentes (pour distinguer les mineurs des majeurs).
2. Des postes de secours tenus par les secouristes de l'association Sec'UTT (association affiliée FFSS : Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme) qui viennent en aide aux étudiants, quelles que soient leurs nécessités, qu'ils soient en état d'ébriété, blessés ou autres.
3. L'association Revivre : des bénévoles déguisés en "Charlie" (t-shirt rayé rouge et blanc) distribuent des verres d'eau, que tu peux également aller chercher au bar gratuitement tout comme les boissons non alcoolisées (coca, jus d'orange, oasis...).

Même à l'extérieur des événements BDE, tu peux demander des verres d'eau gratuitement dans tous les bars, c'est une obligation légale.

CONDUITE À TENIR SI TU VOIS QUELQU'UN EN DIFFICULTÉ :

Dans tous les cas, ne te mets pas en danger et suis ces étapes :

1. **Demande aux gens autour de prévenir les secours.**
Lors d'un évènement BDE : poste de secours Sec'UTT.
Hors soirées BDE : SAMU (15).
2. **Si la personne est inconsciente et respire, positionne-la en PLS (voir pages 5 et 6).**
3. **Reste auprès de la victime, surveille-là, vérifie qu'elle respire toujours, parle-lui et facilite l'arrivée des secours. Il est important que quelqu'un reste à côté de la victime de manière continue pour noter son évolution.**
4. **Si la personne ne respire pas et que tu t'en sens capable, effectue un massage cardiaque. Sinon, appelle quelqu'un pour le faire et préviens les secours.**

DROGUES

Le BDE te met en garde contre les drogues et leurs effets :

- **Le cannabis et ses dérivés** : troubles anxieux, dépressifs et psychotiques.
- **La MDMA ou MD ou ecstasy** : hypertension artérielle, insuffisance rénale ou cardiaque, accidents vasculaires cérébraux, crises d'épilepsie.
- **La cocaïne** : troubles neurologiques, cardiologiques, vasculaires, respiratoires, psychiatriques, infectieux, dermatologiques, ORL...
- **Le GHB ou le GBL** : sédatif puissant entraînant un sommeil profond durant lequel la personne peut vomir et s'étouffer, troubles respiratoires, convulsions.
- **Les opioïdes** : sentiment d'euphorie, somnolence, difficulté à se concentrer, diminution de la fréquence respiratoire, nausées, vomissements...
- **Le protoxyde d'azote** : asphyxie par manque d'oxygène, perte de connaissance, brûlures par le froid du gaz expulsé de la cartouche, perte du réflexe de toux, désorientation, vertiges, risques de chute.
- **Le tabac** : forte dépendance, responsable de près de 6 millions de décès par an dans le monde, participe à l'apparition de maladies cardiovasculaires et de cancers.

NOS CONSEILS POUR ÉVITER LES DROGUES À L'INSU :

- Mets un couvercle d'écocup.
- N'accepte pas le verre d'un inconnu.
- Évite de lâcher ton verre des yeux.
- Reste avec des personnes de confiance et évite de t'isoler.
- Sois attentif lorsque tu es dans la foule pour éviter de te faire piquer par une seringue.

À la moindre suspicion de consommation de drogues à l'insu :

- Rends-toi au poste de secours de Sec'UTT ou amènes-y la victime.
- Préviens la sécurité de l'évènement. Les personnes en faisant partie portent des badges rouges.

RISQUES LIÉS À LA SURCONSOMMATION

La surconsommation d'alcool ou de produits stupéfiants peut entraîner des **troubles chez le consommateur**. Une personne inconsciente à cause de la surconsommation est en **danger immédiat**. Elle doit être mise en Position Latérale de Sécurité (PLS) si elle respire (voir pages 5 et 6), pour protéger ses voies aériennes respiratoires d'un potentiel vomissement. Il est important d'**appeler les secours** pour que la personne puisse être prise en charge (Sec'UTT lors d'un événement BDE ou le 15 dans le cadre personnel).

NOS CONSEILS

- Ne consomme pas de drogue.
- Ne fais pas de mélanges : tout mélange de drogues entre elles ou avec de l'alcool, même en petites quantités, peut entraîner des complications importantes.
- Sois vigilant lors de tes premières expériences alcoolisées.
- Entoure-toi de personnes responsables et de confiance.
- Un intervenant d'Addiction France peut être sollicité pour une consultation destinée aux jeunes consommateurs. Ce service est confidentiel et gratuit. Pour en bénéficier, contacte l'infirmerie.

Pour rappel :

- La consommation de stupéfiants est un délit puni d'une peine maximale de 1 an d'emprisonnement et de 3 750 € d'amende.
- L'alcool est interdit aux mineurs et est à consommer avec modération.

TABAC

Fumer **endommage gravement la santé** et surtout tes poumons. Les substances toxiques contenues dans les cigarettes peuvent réduire considérablement ta qualité et ton espérance de vie.



Les effets de la cigarette à **long terme** sont ravageurs. Elle affaiblit ton système immunitaire et peut t'apporter des problèmes de santé tels qu'un cancer (des poumons, de la bouche, de la gorge, etc.), et des maladies cardiovasculaires ou respiratoires.

Pendant les soirées, ou à n'importe quel autre moment, **ne te sens jamais obligé.e d'aller fumer**. Ne te sens pas non plus obligé.e de rester à côté de personnes qui fument. Pense à ta santé avant tout et profite de ta vie étudiante sans te forcer !

N'oublie pas que la cigarette est l'une des drogues **les plus addictives**, alors n'essaies pas de commencer juste pour plaire aux autres ! Fumer régulièrement a des conséquences pour ton corps et pour ton porte-monnaie que tu ne dois pas oublier.

Si tu fumes, **pense à ton entourage** : la fumée passive est extrêmement nocive pour tes amis, ta famille et même tes animaux de compagnie. Alors n'oublie pas de demander et respecter le consentement des gens qui t'entourent quand tu veux fumer à côté d'eux.

Quelques tips pour arrêter la cigarette :

- Fixer une date d'arrêt.
- Utiliser des substituts nicotiniques : patches, gommes, etc.
- Consulter un professionnel : thérapie comportementale, conseils médicaux d'un médecin ou d'un pharmacien, etc.
- Rejoindre des groupes de soutien.
- Adopter un mode de vie plus sain : exercice, alimentation équilibrée.

RISQUES ROUTIERS

Après une soirée, il faut prévoir comment rentrer ! Si tu veux conduire et que tu es apprenti, tu ne dois pas avoir plus de 0,2 g/L d'alcool dans le sang (**même pas un verre !**). Sinon, pas plus de 0,5 g/L (2 verres standards) et tu ne dois pas être sous l'emprise de stupéfiants.

NOS CONSEILS

- Prends une navette.
- Désigne un SAM avant la soirée (personne qui s'abstient de consommer de l'alcool ou des drogues au cours de la soirée pour pouvoir reconduire ses amis).
- Utilise un éthylotest.
- Dors sur place.

Conduire avec un taux d'alcool supérieur à celui autorisé est passible d'une amende de 135 € et d'un retrait de 6 points sur ton permis. Les sanctions peuvent être plus importantes selon la situation. Il en est de même pour les stupéfiants : si tu te retrouves à conduire sous l'emprise de stupéfiants, tu risques une amende importante (de 4 500 € à 150 000 €), une peine d'emprisonnement et un retrait de 6 points sur ton permis.

Rappelle-toi qu'il est aussi interdit de monter à vélo ou même en trottinette en état d'ivresse, ou sous l'emprise de drogues : tu risques une amende qui va de 135 € à 750 €. Il est interdit de circuler à vélo ou trottinette sur les trottoirs.

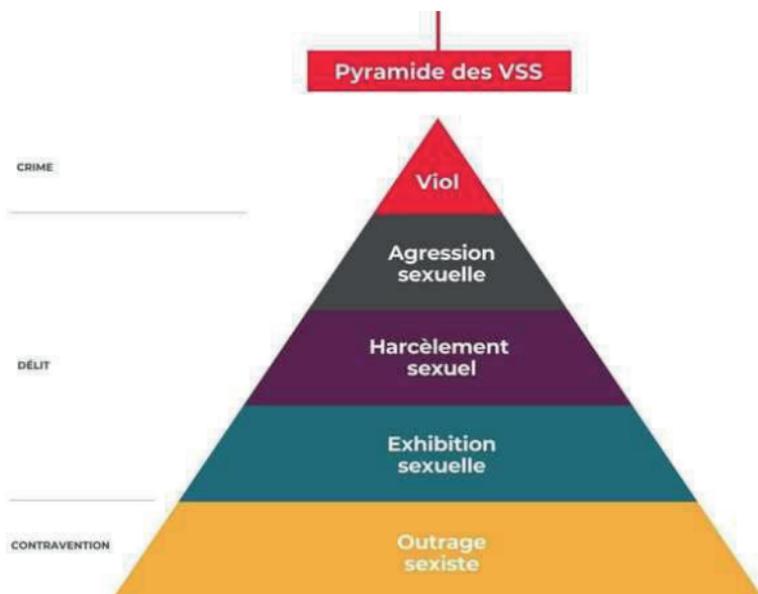
A noter : Sur les parkings, la priorité à droite doit être respectée, comme une vitesse maximale de 30 km/h.



VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES (VSS)

Le viol, l'agression sexuelle, le harcèlement sexuel ou encore les propos sexistes, constituent des VSS. Elles désignent tout acte de violence dirigé à l'encontre d'une personne, lui causant un préjudice ou des souffrances sexuelles, physiques ou psychologiques. Si tu veux plus d'informations, il existe des espaces dédiés uniquement à cela sur moodle, qui s'appellent "CONTRE les violences sexuelles et sexistes, les discriminations et POUR l'égalité femmes-hommes" et "Violences Sexistes et Sexuelles : STOP !".

Les auteurs de VSS s'exposent à d'importantes **sanctions disciplinaires**. On classe les différentes VSS dans une pyramide qui va de la plus petite sanction à sa base, à la sanction la plus grave au sommet :



NOS CONSEILS

Si cela t'arrive ou que tu en es témoin : **PARLES-EN !**

- À tes amis ou à tes proches.
- Au pôle santé qui pourra t'accompagner sur les plans physiques, psychologique ou administratif
- Utiliser la plateforme de signalement, qui te permet de rester anonyme ou non. Les référents échangeront avec toi via un tchat ou physiquement selon tes choix.(utt.signalement.net).
- À des professionnels d'un établissement de santé.

Lors d'un événement BDE, tu peux :

- Prévenir Sec'UTT, les agents de sécurité (en noir), l'équipe de prévention, ou n'importe quel organisateur de la soirée (repérables par leurs badges autour de leur cou) : ils sont tous formés à t'accueillir, t'écouter, et te diriger si tu le souhaites vers des structures adaptées.
- Dénoncer ton agresseur sur la plateforme de signalement de l'UTT : **utt.signalement.net**.

Il existe d'autres plateformes aptes à t'écouter et à t'aider :

- 116 006 : numéro d'aide aux victimes.
- AVIM : soutien psychologique et juridique, ils sont présents à Troyes.
- « En avant toutes » : chat d'écoute (tu peux y parler de VSS que tu aurais subies, mais il s'agit aussi d'un accompagnement sur la sexualité de manière générale).

Toutes ces structures disposent du secret professionnel qui les obligera dans tous les cas à garder ce que tu leur dis pour eux.

Si tu es victime d'une VSS, il faut que tu saches :

- Que tu n'es jamais responsable de cette agression : ce n'est en aucun cas ta faute.
- Qu'en parler te libérera et te sera bénéfique.

SEXUALITÉ

Depuis les années 1990, on observe une augmentation des **Infections Sexuellement Transmissibles (IST)**. Ce phénomène s'explique par une baisse de l'utilisation des moyens de prévention. Il est donc crucial de te protéger contre les **Maladies Sexuellement Transmissibles (MST)**.

Comment se protéger ? Le préservatif est un moyen de contraception qui permet d'éviter le risque de grossesse non désirée. C'est également la seule contraception adaptée pour éviter les IST. Il en existe avec ou sans latex et de toutes tailles.

- **Le préservatif externe** : s'utilise pour les rapports hétérosexuels comme homosexuels lors de pénétration vaginale, anale ou de rapports oraux.
- **Le préservatif interne** : peut être installé plusieurs heures avant le rapport (voir la notice) et s'utilise pour les rapports hétérosexuels et des relations homosexuelles masculines.
- **Les digues dentaires** : pour se protéger lors de rapports oraux.

Où s'en procurer ? Des préservatifs masculins sont distribués gratuitement lors des soirées BDE, et des préservatifs féminins et masculins sont en libre service à l'infirmerie de l'UTT. Tu peux aussi trouver des préservatifs masculins gratuitement à la pharmacie si tu as moins de 26 ans.

Attention ! Le consentement est primordial, que ce soit pour les pratiques sexuelles ou l'utilisation de préservatifs. Si un acte est consenti de manière protégée, ce choix doit être respecté.

NOS CONSEILS (en cas d'oubli ou de craquage)

- Fais-toi dépister (à l'hôpital ou en allant voir ton médecin), les tests sont gratuits.
- Effectue un bilan de santé au centre de santé sexuelle pour faire le point au 1 rue Charles Gros à Troyes.
- Prends une pilule du lendemain le plus vite possible. Elles sont disponibles en pharmacie ou au pôle santé.

SEXUALITÉ

Le BDE t'invite à te renseigner sur les **Infections Sexuellement Transmissibles (IST)** les plus courantes et leurs symptômes comme :

- **La gonococcie** : brûlures, écoulement jaune par la verge, le vagin ou l'anus, stérilité.
- **La chlamydiae** : pertes et saignements vaginaux, par le pénis ou par l'anus, peut entraîner l'infertilité et des infections.
- **Le VIH/sida** : ce virus détruit toutes les défenses de l'organisme et laisse se développer des maladies qui profitent de la faiblesse du système immunitaire.
- **La syphilis** : ulcères, symptômes semblables à ceux de la grippe, rougeurs, dommages au coeur, au cerveau, au foie et aux os.
- **Infections à papillomavirus** : dans 10% des cas, l'organisme ne parvient pas à éliminer le virus et l'infection peut évoluer vers un cancer, c'est pourquoi le vaccin contre cette bactérie est très important pour tout le monde.
- **Les hépatites D et B** : l'hépatite B est une infection du foie qui se développe lors d'une surinfection de l'hépatite D. Cette infection évolue rapidement vers la mort.



Tous les premiers mercredis du mois, une **sage-femme** du centre de santé sexuelle de Troyes est présente à l'infirmerie pour te conseiller et répondre à tes questions (quel que soit ton genre) sur la contraception, le couple, les IST, et la vie sexuelle de manière générale. N'oublie pas de prendre rendez-vous à l'infirmerie de l'UTT avant (infirmerie@utt.fr). **Ces consultations ne s'adressent donc pas que aux femmes !** Des dépistages sont également possibles directement en laboratoire. Si tu es à Nogent, tu peux aller voir **SOS femmes accueil 52** au 2 Rue Saint John Perse à St Dizier ou au **Centre de santé sexuelle de Chaumont** au 7 Rue Eugène Issartel.

HARCÈLEMENT

Le harcèlement se définit comme une violence répétée, dans le temps ou dans l'espace. Elle peut être verbale, physique ou psychologique, et est repérable grâce à trois caractéristiques : **la violence, la répétitivité et l'isolement de la victime**. Le harcèlement de rue entre également dans cette définition car il est répété même s'il s'agit d'une courte période.

NOS CONSEILS

Si tu es victime ou témoin, ne reste pas seul, parle-en autour de toi. De nombreuses opportunités s'offrent à toi pour en parler et pour t'aider à trouver des solutions :

- Les infirmiers de l'UTT
- Les plateformes de signalement
- L'équipe de prévention de l'évènement auquel tu participes
- Les organisateurs de l'évènement auquel tu participes
- Numéros d'écoute et de signalement : 17 (police, danger immédiat), 3919 (VSS), 3928 (discrimination)
- La plateforme de signalement (utt.signalement.net) ou Sandy de Wreede, référente plateforme.

Il est important dans ta vie d'étudiant, mais aussi dans ta vie de tous les jours, de faire attention à ce que tu dis aux autres pour ne pas les blesser. Certaines remarques ne sont peut-être pas blessantes pour toi, mais elles peuvent l'être pour d'autres sans que tu ne t'en rendes compte, sois attentif et bienveillant.

Pour rappel, le harcèlement est puni par la loi : jusqu'à 10 ans d'emprisonnement et 150 000 € d'amende. De même, être témoin et ne rien dire : jusqu'à 5 ans d'emprisonnement et 75 000 € d'amende.

AUDITION

Lors des soirées ou évènements, il est important de protéger tes oreilles. L'exposition à un bruit de plus de 80 dB commence déjà à affecter ton audition de manière définitive.



NOS CONSEILS

- Évite de te coller aux enceintes.
- Utilise des bouchons d'oreilles. Ils sont disponibles gratuitement à chaque stand prévention des événements BDE et permettent d'atténuer le volume alentour.
- Fais des pauses de 10 minutes toutes les heures.
- Prends en compte ton état de fatigue : tes oreilles aussi fatiguent.
- Il est possible de faire des moules personnalisées pour protéger au mieux tes oreilles. Si tu es souvent exposé à des sons importants (par exemple en tant que musiciens ou festivaliers) nous te conseillons vivement de t'en faire fabriquer.

N'oublies pas de jeter tes bouchons d'oreilles dans les boîtes de tri ecolow pour qu'ils puissent être recyclés par la suite.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

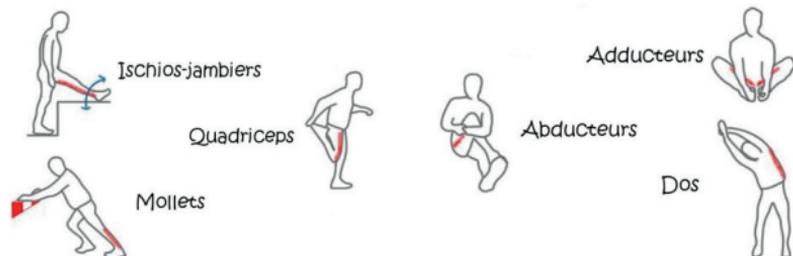
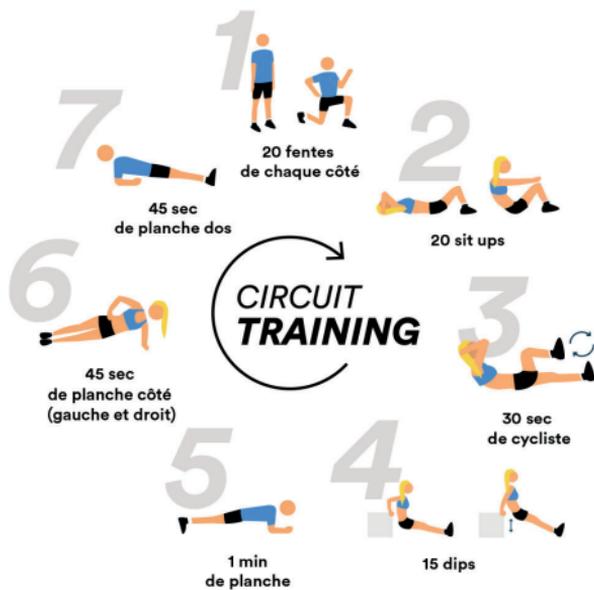
Pratiquer une activité physique, même si elle ne dure pas très longtemps et qu'elle n'est pas forcément très poussée, te permet de te sentir mieux dans ton corps, dans ta tête, et d'évacuer le stress. Tu peux ensuite repartir de plus belle pour vivre pleinement ta vie d'étudiant !

NOS CONSEILS

- Si tu pratiquais un sport qui te plaisait avant, essaie de continuer ! À l'UTT, de nombreux sports différents te sont proposés gratuitement !
- Si tu ne trouves pas ton bonheur à l'UTT, n'hésite pas à rejoindre un club extérieur.
- Fais attention à ta position lorsque tu travailles ou te détends, garde ton dos bien droit !
- Hydrate-toi le plus régulièrement possible pour être plus performant dans tes efforts physiques mais aussi mentaux : boire de l'eau, c'est parfait !
- Quand tu veux prendre une pause, va te balader dans des espaces éloignés de pollution directe et force toi à regarder le plus loin possible, cela te permettra de reposer tes yeux.
- Tu peux aussi pratiquer un peu de renforcement musculaire chez toi de temps en temps. Sur la page suivante, tu trouveras en haut des exercices simples à réaliser chez toi, sans aucun matériel.
- N'oublie pas de bien t'étirer après une séance de sport pour éviter les courbatures. Mais pense-y aussi avant, pour éviter les déchirures musculaires. Sur la page suivante, tu trouveras en bas quelques exemples d'étirements simples à effectuer.



ACTIVITÉ PHYSIQUE



NUTRITION

Si tu es très content de ne plus habiter chez tes parents parce que tu peux enfin manger ce que tu veux, alors c'est l'occasion de découvrir de nouvelles recettes !

Manger équilibré est important pour ta santé, ça ne prend pas forcément beaucoup de temps et ne coûte pas forcément plus cher si tu t'y prends bien.

Les études, c'est comme un marathon, ça se fait mieux en bonne santé et le ventre bien nourrit !

NOS CONSEILS

- Le Restaurant Universitaire (RU) sur la place Léonard de Vinci juste à côté de l'UTT est ouvert tous les midis du lundi au vendredi : tu peux y manger un bon plat cuisiné et équilibré pour 3,30 euros si tu n'es pas boursier, et 1 euro seulement si tu es boursier.
- Il existe des applications comme par exemple "Too Good To Go" ou "Phoenix" qui te permettent de récupérer les invendus de certains magasins à moindre coût.
- Le club Cocotte Min'UTT propose régulièrement des ateliers de cuisine ainsi que des recettes faciles à faire chez toi, n'hésite pas à essayer !
- L'association Ulisse donne accès aux étudiants à des paniers de saison de légumes bio, c'est l'occasion de découvrir de nouveaux aliments !

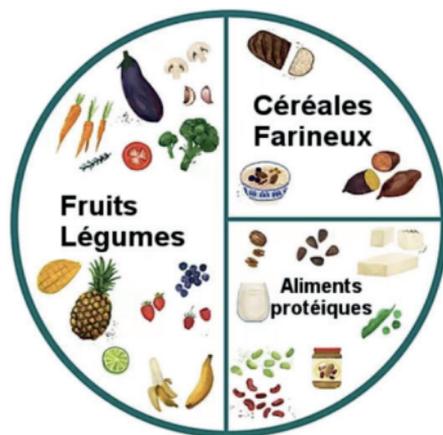
Si tu as un régime alimentaire particulier qui te convient (végétarien, végan,...), nous t'encourageons à continuer à le suivre si tu en as toujours envie. Fais attention à garder un bon équilibre alimentaire, mais cela vaut pour tout le monde, même sans régime particulier.

Tips : Une diététicienne consulte également tous les mardis après-midi au Pôle Santé. Les rendez-vous sont à prendre auprès des infirmiers.

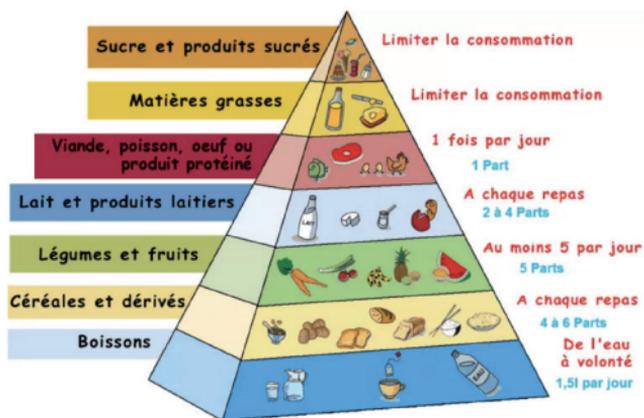


NUTRITION

Voici le schéma d'une assiette bien équilibrée :



Et voici le schéma d'une journée bien équilibrée :



AIDES SOCIALES

La précarité étudiante est une réalité pour beaucoup d'étudiants en France. Les aides sociales peuvent prendre différentes formes, telles que des aides à la santé, au logement, financières d'urgence, des bourses d'études, etc. Ces aides sont accessibles selon des critères sociaux, financiers, académiques, familiaux...

NOS CONSEILS

L'organisation locale "Campus 3" est là pour t'aider : séances de sophrologie gratuites, accès à des médecins partenaires, facilitation de l'accès au logement avec l'Aubaine, épicerie Agoraé (10x moins cher) et accompagnements juridiques à l'adresse : bureau@campus3.fr.

Accès à la santé :

- La CPAM propose un bilan de santé complet gratuit (tests de santé et consultations avec un médecin) afin de faciliter l'accès aux soins et la prévention des maladies. Il suffit de s'inscrire en ligne (voir le Linktree).
- L'association Futur en commun met à disposition dans les toilettes de l'UTT des protections hygiéniques et propose 1 fois par semestre l'achat de culottes menstruelles à prix très bas.

Aides financières :

- Renseigne-toi sur les aides sociales auxquelles tu as droit (CROUS, CAF, etc.).
- Rends toi à l'infirmerie qui te mettra en contact avec le Crous de Reims à service-social.reims@crous-reims.fr pour tout problème financier. Une assistante sociale pourra te fixer un RDV au sein du Pole Santé lors de ses permanences (dont les dates sont communiquées au fur et à mesure).
- L'UTT et la mairie de Troyes proposent des jobs étudiants variés.
- Chaque étudiant (boursier ou non) peut demander une fois dans son cursus la bourse Grand Est d'aide à la mobilité internationale (en ligne). N'hésite pas à te renseigner pour d'autres aides pour ton départ à l'étranger dans le cadre de ta scolarité.
- Il existe des offres de transport pour les étudiants en fonction des régions (voir le Linktree).

CONCLUSION

Nous espérons que ce livret te sera utile.

En cas de problème ou pour toute question, voici les contacts importants à retenir :

Pôle Santé de l'UTT (bâtiment S, rez-de-chaussée)

- infirmerie@utt.fr
- 03 25 71 76 96
- @pole-sante-utt (Instagram)

Psychologue, sage-femme, l'assistance sociale, le consultant en addictions, la diététicienne :

- Prendre RDV auprès de l'infirmerie

Référente VSS

- Bureau T206
- 03 25 71 84 53

BDE (rideau) :

- bde@utt.fr

Rappel :

SAMU	15
Pompiers	18
Police	17
Numéro d'appel d'urgence	112
Numéro d'appel d'urgence pour sourds et malentendants	114
SOS médecins	3624

Ce livret de prévention est à destination des étudiants de l'UTT. Il aborde différents sujets de prévention dont il est important de prendre connaissance dès le début de la vie étudiante.

Si tu veux plus d'informations sur certains points en rapport avec la prévention, n'hésite pas à consulter le lien suivant :

https://linktr.ee/bde_livret_prevention



Liens et infos
importantes