

PREVENTION

BDE UTT

Livret de prévention



utt
UNIVERSITÉ DE TECHNOLOGIE
TROYES

MEMBER OF



EUROPEAN UNIVERSITY
OF TECHNOLOGY



Contribution Vie Étudiante
et de Campus

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	2
Fonctionnement général	3
Contacts essentiels	5
Lieux de soins de l'agglomération troyenne	6
Lieux de soins de Nogent	7
Bien-être	8
Handicap et accessibilité	9
Gestes de premiers secours	10
Consommations à risque	12
Consentement	14
Risques routiers	15
Violences Sexistes et Sexuelles (VSS)	16
Sexualité	18
Harcèlement	19
Audition	20
Activité physique	21
Nutrition	23
Aides sociales	25
Pôle Santé	26

INTRODUCTION

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.

FONCTIONNEMENT GÉNÉRAL

Le fonctionnement durant les événements organisés par le BDE est toujours le même : les activités sont supervisées par des coordinateur·rices étudiant·es et des postes de secours sont présents à tous les gros événements. Ils sont tenus par des étudiant·es 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 étudiant·es bénévoles qui travaillent à ce que chacun de tes événements soit le plus safe possible.

L'infirmier·e : elle reste ouverte à l'UTT aux étudiant·es 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.

Les personnes de confiance : lors des soirées et événements organisés par l'UTT ou le BDE, tu peux également t'adresser aux personnes de confiance. Identifiables sur place, elles sont présentes pour t'écouter, t'accompagner et t'orienter si tu te sens mal, si tu es témoin ou victime d'une situation de harcèlement, de violences, de discrimination, ou de tout autre comportement inapproprié. Tu peux les solliciter à tout moment, quelle que soit la situation, même si tu as simplement besoin de parler ou d'être accompagné·e.

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 !

FONCTIONNEMENT GÉNÉRAL

Les étudiant.es 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. Reconnaissables 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 tenu.e.s 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

CONTACTS ESSENTIELS

PÔLE SANTÉ DE L'UTT (Bâtiment S, rez-de-chaussée)

Email : infirmierie@utt.fr

Téléphone : **03 25 71 76 96**

Instagram : **@pole-sante-utt**

Ouverture : Pendant les semestres et l'intégration

À distance possible pour étudiant·es de Nogent

RÉFÉRENCES SPÉCIALISÉES

Référente Violences Sexistes et Sexuelles (VSS)

Bureau T206 - 03 25 71 84 53

BDE (Rideau)

Email : bde@utt.fr

URGENCES - À CONTACTER AVANT DE TE RENDRE EN LIEU DE SOIN

SAMU (Aide médicale d'urgence)	15
Pompiers	18
Police	17
Numéro d'appel d'urgence général	112
Numéro urgence sourds et malentendants	114
SOS Médecins (non-urgent)	3624

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'infirmierie 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, ouverte 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 patient-es vers des cabinets de médecine générale. Pour en bénéficier, il est également nécessaire de passer par le numéro 15.

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.e dans un lieu de soin en adéquation avec ta problématique de santé.

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·e, 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.e psychologue gratuitement si tu en ressens le besoin. **Ils sont soumis au secret medical !**
- Durant l'intégration et encore après, **Tes parrains/marraines et chef-fes d'équipe** sont là pour t'écouter et t'aider. Ils sont sensibilisé·es et sauront t'apporter de l'aide. Tu peux également te rapprocher **de Sec'UTT ou 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·e, tu peux te rendre au **rideau (BDE)**, ils sauront te présenter les différentes possibilités. C'est un excellent moyen de rencontrer d'autres étudiant·es qui partagent tes centres d'intérêts.
- Si tu es étudiant·e venant de l'étranger, rapproche-toi de **l'association Interlink**. Ils te proposeront des activités pour découvrir Troyes, ses alentours et la France, accompagné·e d'autres étudiant·es.



HANDICAP ET ACCESSIBILITÉ

À l'UTT, le handicap ou les situations de santé (visibles ou invisibles) ne doivent jamais être un obstacle à ta scolarité ou ton bien-être. Si tu as besoin d'aménagements, tu as le droit de les demander.

Que cela soit une particularité physique, sensorielle, une neuroatypie, ou une situation de santé, tu n'es pas seul-e. L'UTT met en place des **aménagements d'études** pour faciliter ta scolarité si tu en as besoin.

NOS CONSEILS

- **Contacte l'infirmerie** : infirmerie@utt.fr ou 03 25 71 76 96. Ils pourront t'aider à constituer un dossier d'aménagement d'études.
- **Communique avec la cellule handicap** : handicap@utt.fr. Ils coordonnent les aménagements avec tes professeur.es.
- **C'est confidentiel** : tes informations ne seront partagées qu'avec les personnes concernées par tes aménagements.
- **Ces aménagements ne sont pas des "faveurs"**, mais un droit pour garantir l'équité dans tes études.

Les aménagements peuvent inclure : du temps supplémentaire aux examens, des adaptations d'environnement, des pauses régulières, ou tout autre dispositif adapté à ta situation.

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 :

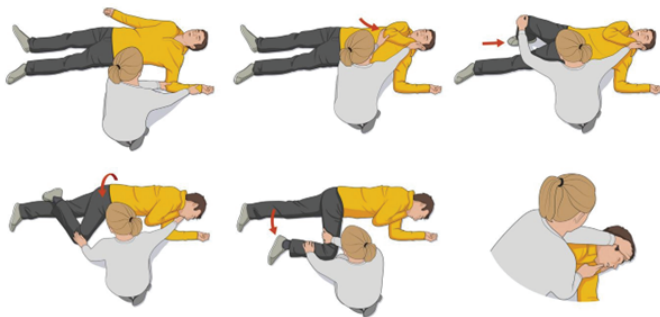
- Penche doucement sa tête en arrière et ouvre lui la bouche ;
- Vérifie qu'elle n'a rien dans la bouche qui puisse bloquer sa respiration ;
- Positionne ton oreille ou ta main au-dessus de son visage afin d'écouter et/ou de sentir sa respiration ;
- Mets ta main sur son ventre afin de sentir son ventre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

CONSOMMATIONS À RISQUE

Alcool, drogues et tabac sont les trois principales consommations à risque chez les étudiant-es. Ces substances peuvent causer des dégâts importants à ta santé physique et mentale, surtout à court et long terme. Comprendre ces risques te permet de faire des choix éclairés.

Alcool : Même à faible dose, l'alcool agit directement sur le cerveau et influence le développement de nombreuses maladies.

NOS CONSEILS

- Évite de boire sans avoir mangé.
- Alterne les boissons alcoolisées avec de l'eau.
- Apprends à connaître 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'effet de l'alcool.

Le BDE met en place pendant ses soirées : des bracelets de couleurs, des postes de secours Sec'UTT, et l'association Revivre distribuant de l'eau. Tu peux aussi demander de l'eau gratuitement dans tous les bars.

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.



CONSOMMATIONS À RISQUE

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.
- Reste avec des personnes de confiance.
- À la moindre suspicion : rends-toi au poste de secours Sec'UTT.
- Sois attentif·ve lorsque tu es dans la foule pour éviter de te faire piquer par une seringue

Tabac : Fumer endommage gravement ta santé, affaiblit ton système immunitaire, et peut causer cancers et maladies cardiovasculaires. **La cigarette est une des drogues les plus addictives.** Ne te sens jamais obligé·e de fumer, et pense à ton entourage : la fumée passive est nocive.

CONSENTEMENT

Le consentement est fondamental. C'est l'accord libre et éclairé d'une personne à faire quelque chose. Il est **permanent, réversible et spécifique** : tu peux changer d'avis à tout moment, et consentir à une chose ne signifie pas consentir à une autre.

Le consentement s'applique à **tous les actes** : sexuels, physiques (bisou, caresse), ou même relationnels (partager un moment, porter quelque chose à boire, accepter une photo ou encore participer à une activité). Personne n'a le droit de te forcer à faire quelque chose contre ta volonté.

POINTS CLÉS

- Le consentement doit être **donné clairement** (par des mots ou des actes évidents).
- L'absence de "non" ne signifie pas "oui".
- Une personne inconsciente, endormie, ou sous l'effet de l'alcool ou de substances ne peut pas consentir.
- Un consentement donné sous la pression du groupe ou par peur d'être exclu·e n'est pas un consentement libre.
- Tu peux **retirer ton consentement à tout moment**.
- Respecte le consentement des autres, toujours.

Certaines personnes, du fait d'un handicap invisible ou d'une situation de vulnérabilité, peuvent avoir du mal à exprimer un refus clairement. Sois attentif·ve aux signaux non verbaux et à la capacité réelle de l'autre à consentir librement.

Si tu es victime ou témoin d'une situation où le consentement n'a pas été respecté, parle-en : à l'infirmerie, aux organisateurs de l'événement, ou contacte la plateforme de signalement **utt.signalement.net**.

RISQUES ROUTIERS

Après une soirée, il faut prévoir comment rentrer ! Si tu veux conduire et que tu es apprenti·e, 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 ami·es).
- 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.

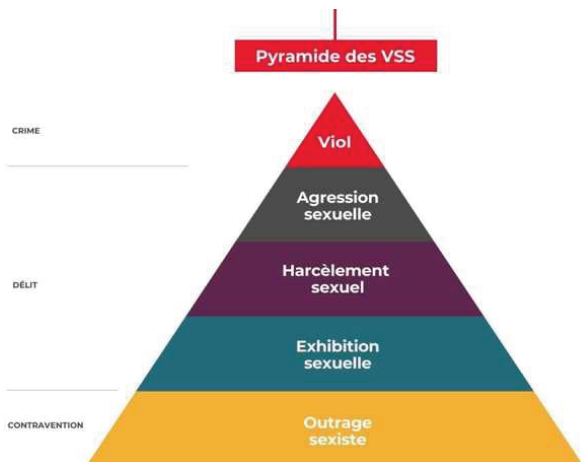
A noter : Sur les parkings, la priorité à droite doit être respectée, comme une vitesse maximale de 30 km/h.



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 auteur·ice·s 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 :



VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES (VSS)

NOS CONSEILS

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

- À tes ami·es 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 référent·es 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 agent·es de sécurité (en noir), l'équipe de prévention, ou n'importe quel·le organisateur·rice de la soirée (repérables par leurs badges autour de leur cou) : ils sont tous formé·es 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)**. Il est crucial de te protéger. Le préservatif est le seul moyen de contraception qui prévient à la fois la grossesse ET les IST.

Types de préservatifs :

- **Préservatif externe** : pour tous les types de rapports (vaginal, anal, oral).
- **Préservatif interne** : peut être installé plusieurs heures avant.
- **Digues dentaires** : pour se protéger lors de rapports oraux (= carré de latex).

Où s'en procurer ? Des préservatifs externes gratuits sont distribués lors des soirées BDE. À l'infirmerie, tu trouveras des préservatifs internes et externes en libre service. Si tu as moins de 26 ans, tu peux également obtenir des préservatifs externes gratuitement à la pharmacie.

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.

EN CAS D'OUBLI OU DE CRAQUAGE

- Fais-toi dépister (tests gratuits).
- Bilan de santé au centre de santé sexuelle, 1 rue Charles Gros à Troyes.
- Pilule du lendemain (pharmacie ou pôle santé).

IST courantes : gonococcie, chlamydiae, VIH/sida, syphilis, papillomavirus, hépatites B et D.



Une **sage-femme** consulte 2 fois par mois à l'infirmerie pour conseiller sur la contraception, les IST, et la sexualité (pour tous les genres). Prends RDV à infirmerie@utt.fr.

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-e, parle-en autour de toi. De nombreuses opportunités s'offrent à toi pour en parler et pour t'aider à trouver des solutions :

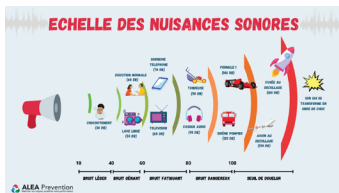
- Les infirmiers de l'UTT
- Les plateformes de signalement
- L'équipe de prévention de l'évènement auquel tu participes
- Les organisateurs de l'évènement auquel tu participes
- Numéros d'écoute et de signalement : 17 (police, danger immédiat), 3919 (VSS), 3928 (discrimination)
- La plateforme de signalement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

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 moulures personnalisées pour protéger au mieux tes oreilles. Si tu es souvent exposé-e à des sons importants (par exemple en tant que musicien-nes ou festivalier-es) nous te conseillons vivement de t'en faire fabriquer.

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



ACTIVITÉ PHYSIQUE

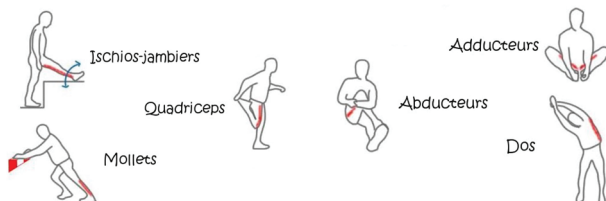
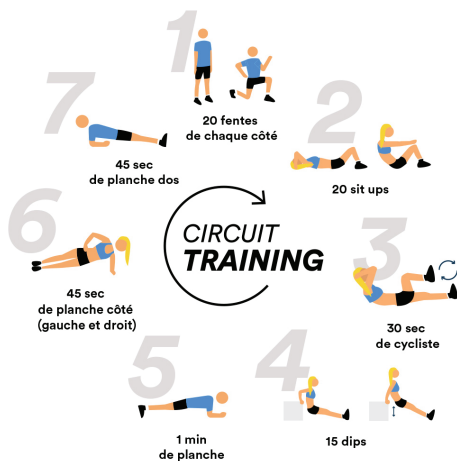
Pratiquer une activité physique te permet de te sentir mieux dans ton corps et dans ta tête, et d'évacuer le stress.

NOS CONSEILS

- Si tu pratiquais un sport, **continue !** À l'UTT, de nombreux sports te sont proposés gratuitement.
- Garde ton dos bien droit en travaillant.
- Hydrate-toi régulièrement.
- Fais des pauses en plein air, loin de la pollution.
- **Étire-toi avant et après le sport** pour éviter les blessures et courbatures.



ACTIVITÉ PHYSIQUE



Si tu es très content·e 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 pour 1 euro seulement, un tarif désormais généralisé à tous les étudiants ! Dans les Resto U', le repas à 1 € est composé : d'un plat principal, d'un pain et de deux périphériques (entrée, fromage, dessert, fruit...).
- Il existe des applications comme par exemple "Too Good To Go" ou "Phe-nix" 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 étudiant·es à des paniers de saison de légumes bio, c'est l'occasion de découvrir de nouveaux aliments !

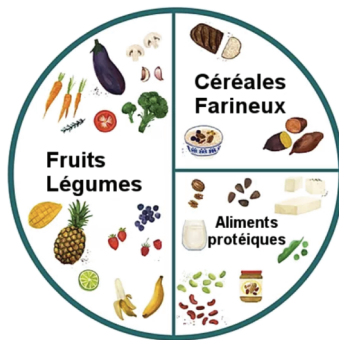
Si tu as un régime alimentaire particulier qui te convient (végétarien, végan,...), nous t'encourageons à continuer à le suivre si tu en as toujours envie. Fais attention à garder un bon équilibre alimentaire, mais cela vaut pour tout le monde, même sans régime particulier.

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'étudiant-es 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-e (boursier-e 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 étudiant-es en fonction des régions (voir le Linktree).

PÔLE SANTÉ

Tous les services du Pôle Santé sont gratuits et confidentiels. Les rendez-vous se prennent via l'infirmierie.

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

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

Professionnels disponibles :

- Infirmiers (lundi-vendredi)
- Psychologue (lundi toute la journée, mardi matin, vendredi après-midi)
- Diététicienne (mardi après-midi)
- Sage-femme (mercredi, 1 semaine sur 2 = 2 fois par mois)
- Assistante sociale (jeudi après-midi, 1 semaine sur 2)
- Consultant addictions (jeudi après-midi, 1 semaine sur 2)
- Permanences juridiques CDAD (1 après-midi par mois)

À Nogent : Pas d'infirmierie en présentiel. Services à distance. 2 visites par année possible.

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