



UNIVERSITÉ  
DE LORRAINE



# DÉCOUVREZ LE RÔLE DU SUMPPS ET DES ÉTUDIANTS RELAIS SANTÉ

● Santé-Social



Bienvenue à l'Université de Lorraine !

Chaque année, nous remarquons que beaucoup d'étudiants n'ont pas connaissance des aides disponibles sur les campus, et encore moins de l'existence ou le rôle des étudiants relais santé.

Dans ce petit livret, nous vous expliquons qui nous sommes, ce que nous faisons, et ce à quoi vous avez accès au Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé.

Bonne lecture !

# LE SUMPPS, C'EST QUOI ?

Le Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé – SUMPPS de Lorraine vous donne accès à ses différentes prestations ouvertes aux étudiants.

Avec un objectif principal de prévention, ce service vous permet d'avoir accès à un panel de professionnels de santé directement sur votre campus. N'hésitez pas à regarder l'ensemble des services à votre disposition.

## Santé

- Consultations gratuites et confidentielles
- Bilans de santé
- Bilans et conseils diététiques
- Vaccination
- Aide au sevrage tabagique et addictologie
- Aide médico-psychologique / Gestion du stress
- Médecine du sport
- Gynécologie, santé sexuelle, dépistages
- Rendez-vous dans le cadre du dispositif santé psy étudiants
- Accompagnement en situation de handicap
- Soins infirmiers
- Accueil et orientation des urgences

## Social

- Accueil
- Écoute
- Accompagnement
- Conseils
- Aides

## Formations

- Secourisme
- Gestes qui sauvent
- Premiers secours en santé mentale
- Unité d'enseignement libre
- Étudiants relais santé
- Gestion de bar



FLASHÉZ LE CODE OU CLIQUEZ DESSUS !



Lorraine Nord

### SUMPPS Metz / Saulcy

Ile du Saulcy  
Bâtiment Simone Veil -Rez-de-Chaussée  
57012 Metz cedex 01  
03 72 74 05 40  
*Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi, de 8h à 12h30 et de 13h à 17h*

### SUMPPS-Metz / Bridoux

Campus Bridoux  
Rue du Général Delestraint  
57070 Metz  
03 72 74 05 42

### SUMPPS-Longwy

Infirmierie - IUT Longwy  
186, rue de Lorraine  
54400 Cosnes et Romain  
03 72 74 05 48

Epinal

### SUMPPS-Epinal

Maison de l'étudiant  
Espace Louvière  
88000 Epinal  
03 72 74 05 85



Lorraine Sud

### SUMPPS-Nancy / Vélodrome

Rond-Point du Vélodrome  
6, Rue Jacques Callot  
BP 40042  
54502 Vandœuvre-lès-Nancy cedex  
03 72 74 05 51 (secrétariat médical)  
03 72 74 05 65 (secrétariat social)  
*Horaires d'ouverture : du lundi au jeudi de 7h45 à 17h, le vendredi de 7h45 à 16h30*

### SUMPPS-Nancy / Campus Lettres et Sciences Humaines

Maison de l'étudiant - Pôle Santé  
23, boulevard Albert 1er  
54015 Nancy  
03 72 74 05 71 (secrétariat médical)  
03 72 74 05 75 (secrétariat social)  
*Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h à 17h*

### Infirmierie IUT Nancy Brabois

Le Montet  
Rue du Doyen Urion  
CS 90137  
54601 Villers-lès-Nancy  
03 72 74 71 12

### Infirmierie Faculté des sciences et techniques

Boulevard des Aiguillettes  
Bâtiment ESA  
BP 239  
54506 Vandœuvre-lès-Nancy  
03 72 74 50 38  
*Horaires d'ouverture : du lundi au jeudi de 8h15 à 17h / le vendredi de 8h15 à 12h50.*

# ÉTUDIANTS RELAIS, KÉSAKO ?

Les étudiants relais sont des étudiants formés par le SUMPPS pour effectuer des missions de prévention de la santé sur les campus. Nos missions sont rythmées par différents mouvements de prévention nationaux, comme le Mois sans tabac ou la Journée internationale de lutte contre le SIDA.

Cette année fut assez spéciale. Au regard de la situation sanitaire, il nous fut impossible d'animer les événements en présentiel.

## Actions de promotion de la santé :

- *Je t'aime, un peu, beaucoup*
- *Boire Manger Bouger, atelier nutrition*
- *Faites la fête*
- *Zen'études*
- *Mois sans tabac*
- *Journée internationale de lutte contre le SIDA*
- *Journées thématiques*



# OÙ NOUS TROUVER ?

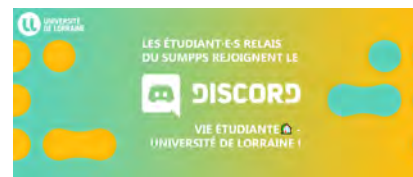
Nous partageons nos actions sur plusieurs plateformes



La page facebook du SUMPPS - Lorraine NORD  
La page facebook du SUMPPS - Lorraine SUD



La page Instagram officielle de l'Université



Le Discord de la Vie étudiante



Factual, le site d'informations de l'Université de Lorraine.

Retrouvez-y tout ce qui est important, nouveautés et événements.

Tous les étudiants peuvent y contribuer : rendez-vous sur le site et écrivez votre article ! Une fois approuvé, il sera visible par tous.

Vous allez rapidement apercevoir la newsletter de Factual, présentant les articles les plus importants de la semaine, directement dans votre boîte mail universitaire.

Nos actions ont toutes fait l'objet d'un article sur ce site.





# TRUCS ET ASTUCES

## Confinement

Pendant le confinement, privés d'accès aux campus, d'animations et de contact avec les étudiants, nous avons dû redoubler d'imagination pour continuer à leur proposer du contenu.

Nous avons proposé une compilation de ressources pour passer au mieux cette période.

En espérant que cela soit inutile pour la promotion 2021/2022 !



## RESTEZ CONCENTRÉ MÊME A DISTANCE !

- **Éliminez les distractions** : organisez vous un espace dédié et laissez votre téléphone de côté durant tout le cours.
- **Soyez bien équipé** pour vos cours en ligne. Pour cela, assurez-vous d'avoir une bonne connexion internet.
- **Participez activement** : continuez de poser des questions quand cela est possible en utilisant les outils mis à disposition (le "lever la main" sur Teams par exemple).



## CONTINUEZ A FAIRE DU SPORT !



**Faire du sport** vous permettra de vous vider la tête, de vous occuper, de vous dépenser et de rester en forme!

**Le SUAPS reste connecté** avec vous durant le confinement ! Les sites de Metz et de Nancy mettent à votre disposition des cours en ligne ou encore des tutos.

Rendez-vous donc sur leurs pages Facebook : [Metz](#) et [Nancy](#).

## CONTINUEZ DE BIEN MANGER !

Qui dit confinement, dit ennui, dit grignotage et repas à toute heure ! Nous vous avons concocté quelques astuces pour lutter contre ces fléaux...

- **Mettez un réveil** pour ne pas vous lever trop tard et ainsi ne pas décaler tous vos repas.
- **Mangez à heure fixe** et ne sautez pas les repas.
- **Prenez le temps de mâcher** : manger lentement accélère la sensation de satiété.
- **Grignotez intelligemment** : si vous avez envie de grignoter, ne vous privez pas, vous pouvez choisir des collations légères : fruits et légumes, fromage blanc, ou biscuits aux céréales.
- **Buvez de l'eau** car boire de l'eau réduit la sensation de faim et élimine les toxines. Petite astuce : vous pouvez ajouter du citron à votre eau ou boire du thé et de la tisane !



Vous pouvez également contacter la diététicienne du SUMPSS



## SOYEZ CRÉATIFS !

Vous pouvez profiter du confinement pour faire de nouvelles choses pour lesquelles vous n'avez pas le temps avant. Être toujours à la maison c'est avoir moins de temps de perdu dans les trajets quotidiens ! Ainsi voici quelques idées d'occupations :

● **Occupez vous de vos plantes** : si vous avez un jardin, vous pouvez planter des fleurs ou même faire un potager! Si vous n'avez pas de jardin, occupez vous de vos plantes d'intérieur. Peut-être avez-vous la main verte ? Voilà de quoi vous aider : [ici](#) et [là](#).

● **Bricolez** ! Si vous avez de vieux objets à retaper, de vieux cartons pour créer de nouveaux objets. Ces sites pourront vous inspirer : sur [Pinterest](#) ou [YouTube](#) en tapant "DIY bricolage", ou encore [ici](#).

● **Mettez vous à la couture** ! Vous pourriez donner une seconde vie à vos anciens vêtements en les customisant, en les coupant etc. La seconde main est également très en vogue et vous ferez un geste pour la planète. Pour l'inspiration, c'est [ici](#).

● **Lisez ou écrivez** ! Vous pourriez lire gratuitement [ici](#) : [Open Culture](#), [Cultura Gallica](#), [Enac](#). Comme lire, écrire libère l'esprit. Alors, laissez libre-cour à votre imagination ! [Scribbook](#) pourrait vous aider.

● **Dessinez et peignez** !



## GARDEZ UN BON RYTHME DE VIE !

Être confiné ne signifie pas se lever à midi, ne rien faire et rester en jogging toute la journée même si l'on adore ça ! Il est important de préserver son cadre de vie pour ne pas perdre le fil et être trop perturbé. Pour cela, voici quelques conseils.

- **Soyez organisé** ! Faites votre liste de choses à faire dans la journée et essayez de vous y tenir, respectez votre agenda et les horaires fixés pour chaque tâche.
- **Préparez vous** ! Lorsque l'on reste chez soi, on a parfois tendance à mettre ce qui nous passe sous la main et à ne pas se coiffer mais c'est une erreur qui peut nous faire entrer dans une routine déprimante. Prenez plutôt le temps de vous habiller comme si vous alliez en cours et de prendre soin de vous un minimum, vous vous sentirez mieux.
- **Gardez vos habitudes de vie** ! Par exemple, si vous avez l'habitude de prendre une douche tous les matins avant de partir en cours, continuez de même.



## DISTRAYEZ-VOUS !

● **Regardez des spectacles en ligne** : Vous avez accès gratuitement aux représentations de l'Opéra de Paris et même aux spectacles du Metropolitan Opera de New-York.

● **Visitez des musées en ligne** : Vous pouvez aussi faire des visites de musées en ligne : le Louvre, le Musée Van Gogh, le Château de Versailles, le Musée d'Orsay et plus encore.

● L'Université de Lorraine propose une [programmation culturelle gratuite en ligne](#), pour la recevoir abonnez vous [ici](#).

● **Vous pouvez aussi regarder des films** : [OpenCulture](#) propose des films gratuitement.



# CONTRACEPTION, IST ET VIH

1<sup>er</sup> décembre & 14 février



A l'occasion de la Journée Internationale de Lutte contre le SIDA, le 1<sup>er</sup> décembre, nous avons conçu un petit quiz autour du VIH et du SIDA que vous pouvez retrouver pour tester vos connaissances !



À l'occasion de la Saint-Valentin, le 14 février, nous avons réalisé plusieurs projets de prévention à la sexualité :

- Une vidéo
- Un quiz
- Un jeu de points à relier, dont vous trouverez la correction à la fin de ce livret
- Une grille de mots croisés (sur la page suivante)



LA VIDÉO



LE QUIZ

## Quelle contraception conviendrait le mieux à chaque femme ?



**Je m'appelle Alice,**  
je suis maman de 2 adorables enfants. Mon mari et moi ne souhaitons pas avoir d'autres enfants pour le moment.



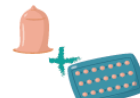
**Je m'appelle Camille,**  
je suis en relation libre depuis 1 an avec mon copain. Nous avons donc tous les 2 des relations en dehors du couple. Je ne souhaite pas avoir d'enfants.



**Je m'appelle Louise,**  
je suis dans une relation stable avec mon copain depuis 2 ans. Je n'envisage pas d'avoir un enfant dans les prochaines années. La pilule ne me convient pas, je l'oublie beaucoup trop souvent. Je souhaite donc trouver une méthode alternative.



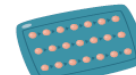
**Je m'appelle Héliène,**  
je suis en couple avec mon conjoint depuis maintenant 5 ans. Nous avons un enfant et aimerions en avoir un deuxième prochainement, mais j'aimerais d'abord finir ma thèse.



pilule + préservatif



stérilet



pilule



implant

1 : Mot désignant tous les moyens et techniques permettant de se protéger d'une grossesse non désirée.

2 : La contraception en est un avant tout.

3 : Elles sont les déclencheurs biologiques de tout cycle menstruel chez la femme.

4 : C'est une I.S.T très répandue dans le monde.

5 : C'est l'un des principaux remparts face aux I.S.T ; il peut être masculin ou féminin.

6 : Il est le complément du féminin.

7 : Moyen de contraception en forme de T, dont l'autre nom est D.I.U.

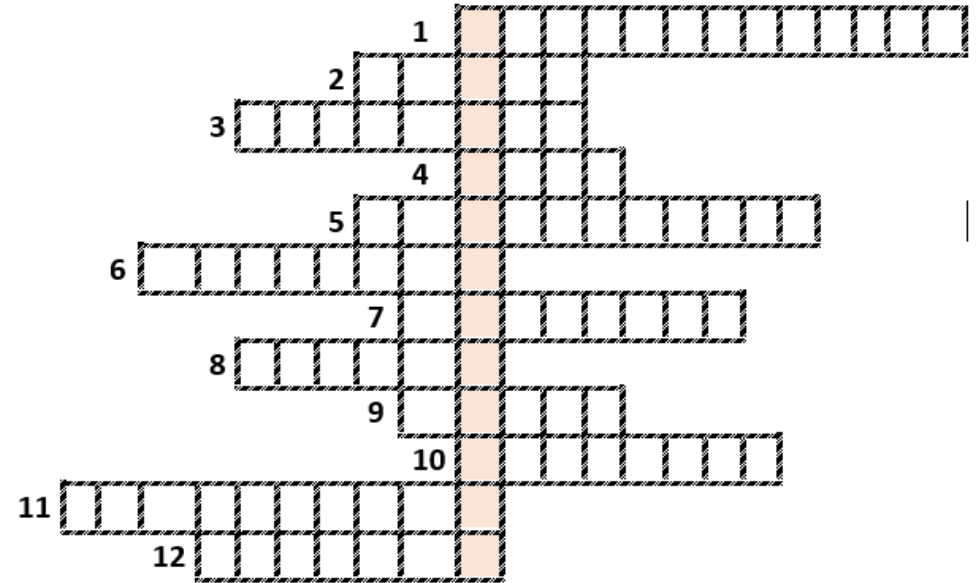
8 : On la prend comme moyen de contraception.

9 : C'est ce qui lie deux personnes.

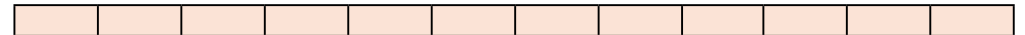
10 : Dans un couple, la contraception se choisit ....

11 : C'est le but du préservatif, qu'il soit masculin ou féminin.

12 : Il est sous-cutané et se place sous le bras.



Mot mystère :





# DES RENDEZ-VOUS EN LIVE

Rapidement, nous avons regretté l'absence de contact avec les étudiants durant nos actions de prévention. Pour y remédier, nous avons trouvé une solution, faire des Lives !

L'objectif ? Retrouver les étudiants pour faire des jeux et discuter, dans l'espoir de rompre la routine et l'isolement.

Nous espérons que ce format perdurera l'an prochain. Si c'est le cas, n'hésitez pas à nous rejoindre !

Puis nous avons vu grand ! Nous avons organisé un jeu culinaire, après avoir fourni un panier mystère aux participants. Chacun a dû proposer un plat avec les ingrédients fournis et le réaliser pendant le live.

Beaucoup de bonnes idées en sont sorties. Vous pouvez même admirer les photos des réalisations de tout le monde et trouver en lien un petit livret avec les recettes de chacun.

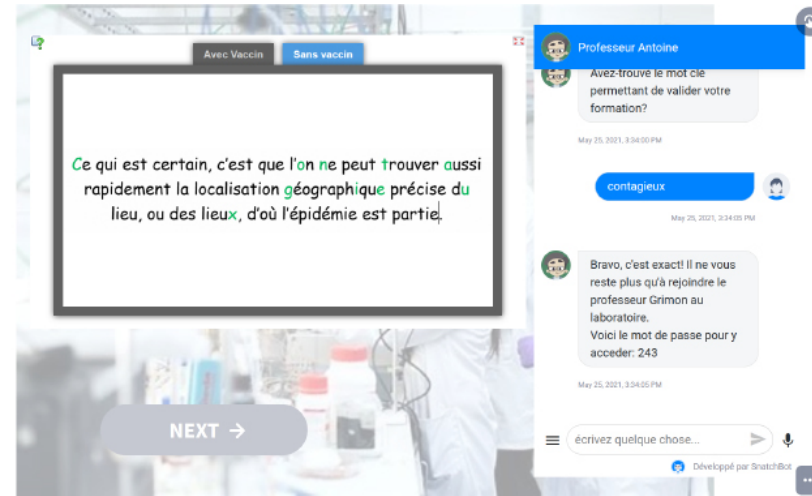




Pour terminer l'année en beauté, nous avons proposé un dernier Live en mai, avec un Escape Game en ligne autour du thème de la vaccination, dans le cadre de la Semaine Européenne de la Vaccination.

Un nouveau virus très inquiétant a fait son apparition en France : le virus du Citrus. Dans la peau de scientifiques, vous devez aider les autorités à mettre au point un vaccin afin de remettre la situation sanitaire sous contrôle.

Vous pouvez retrouver notre Escape Game et tenter de résoudre toutes les énigmes afin de trouver le vaccin contre le virus du Citrus !



## Solution - Points à relier



Alice = stérilet

Lorsqu'une femme a déjà eu des enfants et qu'elle ne souhaite pas en avoir d'autres, on lui propose souvent un stérilet. C'est une contraception moins contraignante au quotidien, mais dont la pose est plus délicate lorsque la femme n'a pas encore eu d'enfant (nullipare). Il existe aujourd'hui des stérilets spéciaux pour nullipares, mais leur pose est encore peu fréquente, car les jeunes femmes concernées pourraient avoir un désir de grossesse dans les prochaines années (un stérilet se garde entre 4 et 10 ans en fonction des modèles).



Camille = pilule + préservatif

On conseillera à Camille une contraception classique telle que la pilule. Sa relation libre l'oblige en revanche à continuer à utiliser des préservatifs pour se protéger des IST. On ne peut arrêter d'utiliser des préservatifs que si l'on se trouve dans une relation stable et que les 2 partenaires se font dépister avant l'arrêt. L'utilisation du préservatif reste pour autant recommandée chez les jeunes.



Louise = implant

On pourrait conseiller à Louise la pilule, mais la prise quotidienne ne lui convient pas. Comme elle ne souhaite pas avoir d'enfants dans les prochaines années, on peut lui proposer la pose d'un implant (qui reste généralement 3 ans).



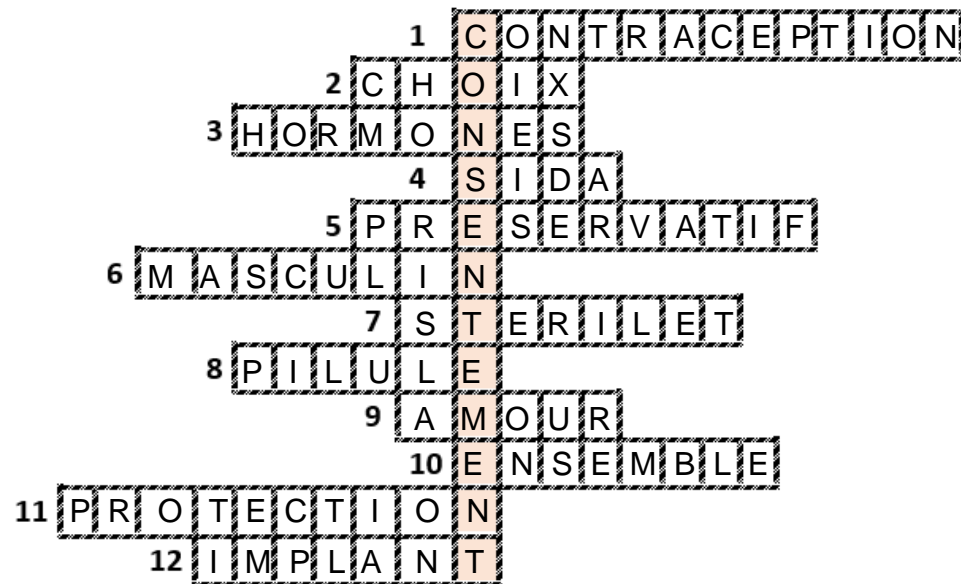
Hélène = pilule

Hélène souhaite avoir un enfant dans peu de temps, seule la réalisation de sa thèse repousse l'échéance. Avec la pilule, Hélène n'aura qu'à attendre la fin de sa plaquette pour arrêter ce contraceptif et espérer tomber enceinte.

Ile du Saulcy - Bâtiment Simone Veil  
03 72 74 05 40  
Prise de rendez-vous sur :  
[rdv-sumpps.univ-lorraine.fr](http://rdv-sumpps.univ-lorraine.fr)

**SUMPPS**  
service santé-social  
consultation gynécologique gratuite

Crédit : freepix ,pixisuperstar  
depuis fr.freepix.com



Mot mystère :

C O N S E N T E M E N T

## AUTRES INFORMATIONS UTILES

Il existe d'autres services autres que le SUMPPS à disposition des étudiants sur les différents campus.

Voici une liste non exhaustive de ces services et les liens utiles.



L'Université de Lorraine propose un accès à une offre culturelle variée.



Le SUAPS propose des cours de sport.

Durant l'année 2020/2021, l'offre a été prolongée à distance avec des cours de sport en ligne.



Les Maisons des Étudiants proposent des animations pour tisser du lien entre les étudiants et dynamiser la vie à l'Université de Lorraine.



Si vous ressentez le besoin d'obtenir un soutien psychologique, le BAPE offre cette possibilité sur le campus du Saulcy à Metz.

Si vous résidez dans une autre ville, contactez le SUMPPS de votre campus pour obtenir de l'aide.

Le **CPEF** (Centre d'Education et de Planification Familiale) est aussi disponible sur le campus du Saulcy.

Ile du Saulcy  
Bâtiment Simone Veil  
57000 METZ

Permanences les mardis et jeudis  
de 10h30 à 19h et sans RDV  
Tél. 03.87.37.83.35



**Plus d'informations :**

[www.univ-lorraine.fr/santesocial](http://www.univ-lorraine.fr/santesocial)

[fb.me/santesocialULnord](https://fb.me/santesocialULnord)

[fb.me/santesocialULsud](https://fb.me/santesocialULsud)