

Chaque mois, le Service de Santé des Etudiants (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.



PREV'MAG

Décembre 2023

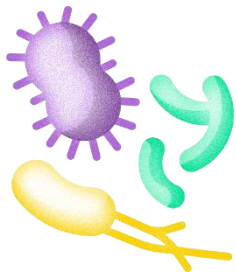
Santé sexuelle : tous concernés !

La santé est une ressource de la vie quotidienne.

université
PARIS-SACLAY

Préservez votre santé pour favoriser votre réussite.

La santé sexuelle est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme : « un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social en matière de sexualité, ce n'est pas seulement l'absence de maladie, de dysfonctionnement ou d'infirmité. » La santé sexuelle participe au bien-être et à la santé, mais plus globalement à la qualité de vie des personnes.



IST/VIH, de quoi parlons-nous ?

Les IST ou infections sexuellement transmissibles sont des virus, des bactéries, des champignons, des parasites qui se transmettent lors de relations sexuelles non ou mal protégées (comportements à risques). Sous cette appellation, on retrouve le plus souvent les chlamydiae dont LGV, le gonocoque, la syphilis, l'herpès génital, l'hépatite B... mais également le VIH. L'infection par le virus de l'immunodéficience humaine acquise (VIH) fait partie des IST. Le VIH se transmet par voie sexuelle ou par voie sanguine. Il existe aussi une transmission verticale, de la mère à l'enfant. En France, la transmission du VIH est principalement sexuelle.

En pénétrant dans l'organisme, le VIH attaque principalement certains globules blancs (les lymphocytes T4) responsables de l'immunité, affaiblissant ainsi les défenses immunitaires. Le sida est l'étape la plus avancée de l'infection par le VIH.

Pour plus de ressources en santé sexuelle :



QuestionSexualité
On Sexprime

En 2020, 30% des infections à VIH ont été découvertes à un stade avancé de l'infection, ce qui constitue une perte de chance en termes de prise en charge individuelle et un risque de transmission du VIH aux partenaires avant la mise sous traitement antirétroviral.

Pour en savoir plus ICI



Vidéo d'information sur la primo-infection au VIH.

Retrouvez les lieux de dépistage gratuit sur [AMELI.FR](https://www.ameli.fr)

En France, environ 25.000 personnes ignoreraient leur séropositivité pour le VIH



Comment savoir si j'ai une IST/VIH ?

Les IST, comme leur nom l'indique, se transmettent lors des rapports sexuels sans préservatif. Quand il y a pénétration, mais aussi parfois lors d'autres pratiques (anale ou orale).

Les principaux symptômes des IST ou de la primo-infection au VIH sont la fièvre, des douleurs dans le bas ventre, des écoulements anormaux au niveau des organes génitaux, des rougeurs des organes génitaux, des éruptions cutanées, un chancre (petit bouton avec un trou non douloureux) apparaissant dès les jours suivants un rapport non protégé. Mais attention, souvent, les IST n'ont pas de symptôme visible c'est à-dire qu'aucun signe extérieur ne montre la présence de l'infection et peuvent donc passer inaperçues donc contaminantes sans le savoir.

En cas de doute, éviter tous rapports jusqu'à votre dépistage !

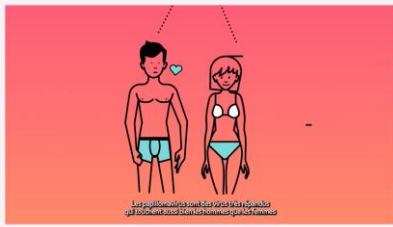
Outils de prévention du VIH et des autres IST

Il existe de nombreux outils de prévention concernant les ITS :

- **Le préservatif** est le moyen de prévention le plus répandu et reste la méthode de base pour se protéger et protéger les autres du VIH et des IST et prévenir les grossesses non prévues. L'utilisation d'un préservatif, lors de tous les rapports sexuels, crée une barrière étanche face aux IST. Des préservatifs masculins ou féminins sont à votre disposition gratuitement dans les infirmeries du Service de Santé Etudiante (SSE) de votre établissement.
- **Le Traitement Post-Exposition (TPE)** est un traitement d'urgence préventif qui peut réduire fortement les risques de transmission du VIH/sida après une exposition au risque de transmission du virus.
- **La Prophylaxie Pre-exposition (PrEP)** s'intègre dans une stratégie de prévention diversifiée de la transmission du VIH par voie sexuelle qui permet de diminuer le risque de contracter le VIH au cours d'une période d'exposition à un risque de contamination.
- **Le Traitement comme Prévention (ou TasP "Treatment as Prevention")** permet, si le traitement pris pour le VIH est efficace et la charge virale plasmatique indétectable depuis au moins 6 mois, de réduire le risque de transmettre le virus à son partenaire.
- **La vaccination**, contre certaines IST virales, pour prévenir l'hépatite B, les infections à papillomavirus et l'hépatite A.
- **Le dépistage** : En cas de doute il est important de se faire dépister pour limiter les risques de transmission à ses partenaires. C'est une démarche personnelle : elle ne peut être faite qu'à la demande de la personne ou avec son accord. Il s'agit d'un acte confidentiel, protégé par le secret médical.

Plus tôt les IST sont dépistées, mieux elles peuvent être soignées !

Pourquoi se vacciner contre les HPV ?



Environ 70 à 80 % des hommes et des femmes sexuellement actifs rencontreront un papillomavirus au moins une fois dans leur vie. L'infection à papillomavirus est en général silencieuse : les personnes infectées par les papillomavirus ne présentent pour la plupart aucun symptôme (Santé Publique France). Chaque année en France, plus de 6000 cancers causés par les papillomavirus sont recensés : cancer du col de l'utérus, de l'anus, de la bouche, etc. (HAS). Les pays ayant un taux de vaccination élevé, ont vu diminuer la prévalence des lésions précancéreuses du col de l'utérus et des verrues génitales (Vaccination info service).

La vaccination est préconisée pour les adolescentes et adolescents âgés de 11 à 14 ans, avec un rattrapage vaccinal possible de 15 à 19 ans. Pour les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes, le vaccin contre les HPV est recommandé jusqu'à l'âge de 26 ans révolus. Il s'agit uniquement d'un vaccin préventif et n'a aucun effet pour soigner une infection par HPV existante.

Il est important, pour les femmes de 25 à 65 ans, de réaliser un dépistage du cancer du col de l'utérus tous les 5 ans.

Vous souhaitez vous faire vacciner gratuitement ? N'hésitez pas contacter votre infirmerie pour prendre RDV



Comment traiter une IST ?

La plupart des IST peuvent être guéries sans laisser de séquelles si elles sont soignées à temps. C'est pourquoi, il ne faut pas laisser ces infections sans traitement sinon, elles peuvent avoir des conséquences graves (stérilité, cancer, etc.). Certaines IST, comme le VIH ou l'hépatite B, peuvent être traitées sans pour autant être guéries. On parle alors de maladies chroniques (qui restent dans le temps).

Si vous pensez avoir une IST, vous ne pouvez pas vous soigner seul, car chaque IST nécessite un traitement et une prise en charge spécifiques. Consultez votre médecin, suivez ses prescriptions et ses conseils de prévention.

Si vous avez été infecté·e par une IST, informez votre·vos partenaire·s pour qu'il·s ou elle·s puissent consulter et être traité·e·s également le plus tôt possible !

Cancer du sein chez la femme jeune ?

Tutoriel d'autopalpation



Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent, touchant les femmes, en France : 33 % des cancers féminins. En 2023, environ 62 000 nouveaux cas de cancer du sein ont été diagnostiqués chez la femme. Plus ce dernier est détecté à un stade précoce, plus les chances de guérison augmentent. Il est donc important, dès 25 ans, de réaliser une autosurveillance et un dépistage régulier afin de faire examiner vos seins (observation et palpation) une fois par an par un professionnel de santé (médecin généraliste, gynécologue ou sage-femme). À quelle fréquence réaliser une autopalpation mammaire ? Cet examen est facile et rapide à réaliser à la maison. Il est recommandé d'effectuer une autopalpation tous les mois, après ses règles et quand les seins ont repris leur volume habituel.

Il est nécessaire de consulter un professionnel de santé si vous remarquez des modifications inhabituelles tels que :

« • L'apparition d'une boule, d'une grosseur dans le sein ou sous un bras (aisselle) ;

• Une modification de la peau : rétraction, rougeur, œdème ou aspect de peau d'orange ;

• Une modification du mamelon ou de l'aréole (zone qui entoure le mamelon) : rétraction, changement de coloration, suintement ou écoulement ;

• Des changements de forme de vos seins » [Institut National du Cancer]

Le cancer du sein a un bon pronostic quel que soit l'âge : chez les femmes jeunes, avant 45 ans, la survie est élevée (90% à 5 ans). Une majorité des praticiens préconisent, dès l'âge de 40 ans, une mammographie systématique tous les 2 ans.



L'endométriose



L'endométriose est une maladie inflammatoire chronique de l'appareil génital féminin qui concerne une femme sur dix. Cette maladie gynécologique est liée à la présence de tissu semblable à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus. Elle peut être asymptomatique ou entraîner de fortes douleurs (notamment au moment des règles ou lors des rapports sexuels), une fatigue intense, une dépression, de l'infertilité... (CRIPS, INSERM, OMS). Un diagnostic et traitement précoce de la maladie permettent de diminuer les symptômes sur le long terme et de ralentir ou stopper son évolution naturelle. Les causes ne sont pas encore clairement identifiées et il n'existe pas de traitement définitif à ce jour (OMS). Cependant, afin de soulager la douleur ou endiguer l'évolution de cette maladie, il existe différents traitements médicamenteux et un traitement chirurgical. D'autres approches, en complément de la prise en charge médicale, afin de soulager l'endométriose peuvent être utilisées : l'acupuncture, le yoga, l'hypnose. (HAS)



Le consentement, c'est quoi ?

Points de vues d'étudiant(e)s sur le consentement



Lors d'une relation sexuelle, **le consentement c'est l'accord qu'une personne donne à son ou sa partenaire pour participer à une activité sexuelle.** Si le consentement n'est pas respecté, il s'agit de violences sexuelles.

Vous êtes libre de choisir ce que vous faites, avec qui et comment. Il est important, avec ses partenaires, de communiquer ses attentes, ses désirs et limites et de toujours s'assurer de leur consentement. Le consentement peut être réversible, c'est-à-dire, qu'il peut être retiré à tout moment, avant ou pendant l'acte sexuel. En cas de doute, il faut poser la question à votre partenaire car ne rien dire ou ne pas dire non ne signifie pas que le consentement est assuré.

Certaines situations font qu'une personne n'est pas en capacité de donner son consentement : être endormi ou inconscient, une consommation excessive d'alcool ou de stupéfiants, ne pas avoir la capacité mentale de consentir.



Informations concernant :

> **la politique de l'Université Paris Saclay contre les VSS**
> **la cellule harcèlements**



Ce mois-ci sur votre campus

Le SSE vous propose de découvrir différents stands, dépistages et webinaires de prévention en santé sexuelle.

Testez vos connaissances sur les IST



Webinaire : Etes-vous sûr de tout connaître sur le VIH et les IST ?

Le jeudi 14 décembre, de 17h30 à 18h30 :

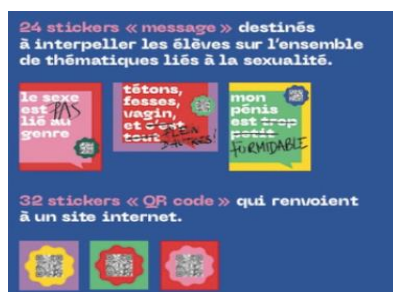
Le SSE vous propose, un webinaire animé par le CRIPS, pour répondre à vos questions avec : un temps d'information, d'explication et d'échanges sur les outils de prévention à disposition (préservatifs gratuits, dépistage sans rdv, PrEP...). *Animé par Bastien Vibert, Responsable des programmes VIH/sida au CRIPS IdF.*



SUR INSCRIPTION ICI

Exposition SX

Cette exposition, créé par l'association Sol En Si, a pour objectif de promouvoir une vie affective et sexuelle positive, respectueuse de soi et des autres, en apportant un panel d'informations nécessaires à une prise de décision éclairée. **Lieu et date de l'exposition à venir.**





Stands de prévention en santé sexuelle sur ton campus

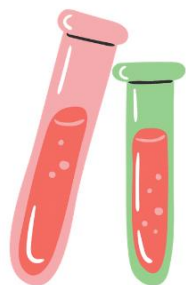
De 11 à 14 h

- **Lundi 4 décembre 2023** : Restaurant Universitaire des cèdres – campus Orsay vallée
- **Mercredi 6 décembre 2023** : Hall du bâtiment principal – Faculté de médecine au Kremlin Bicêtre
- **Jeudi 14 décembre 2023** : Hall d'entrée du Restaurant Universitaire – Faculté de Jean Monnet à Sceaux
- **Lundi 18 décembre 2023** : Hall d'entrée – IUT de Cachan
- **Jeudi 21 décembre 2023** : Restaurant Universitaire Lieu de Vie – sur le Plateau de Saclay



Animé par le CRIPS, le centre de santé sexuelle d'Orsay, l'association Sol En Si et les étudiants relais santé

Campagne de dépistage des IST/VIH sur votre campus !



Tout au long de l'année, l'Université Paris-Saclay organise des campagnes de dépistage IST/VIH gratuites & sans RDV, sans besoin de carte vitale, sur les campus ! Vous pouvez également vous faire dépister au centre de santé sexuelle du 91 à tout moment de l'année.

RAPPEL : Dernière date de dépistage organisée par le SSE pour l'année scolaire, gratuite & sans RDV, à ne pas manquer :

- **Jeudi 25 Janvier 2024, 10h-17h** : Faculté de Jean-Monnet, Sceaux - Salle Imbert, *Intervenant : HF prévention*

Consultation avec le centre de santé sexuelle sur le campus



Un lieu de consultations et d'écoute où l'on peut parler, se faire tester et dépister, poser des questions et trouver des informations sur la contraception, la grossesse, l'IVG, les IST/VIH et sur tout ce qui touche la vie affective et relationnelle, en toute confidentialité et gratuitement, au pôle Santé SSE du bâtiment 640 à Orsay Plateau ou à Orsay Vallée (69 rue de Paris, 91400 Orsay).



Prise de RDV en ligne ici



Flash info

Santé mentale



Formation gratuite à destination des étudiants : **Prévention Information Sensibilisation en Santé Mentale (PrISSM)**

En collaboration avec le CRIP-IDF, le SSE met en place un programme de sensibilisation à la santé mentale pour mieux être à l'écoute de soi et des autres.

← Pour s'inscrire, scannez le QR code ou cliquez [ici](#)

Des étudiant.es Relais Santé sur les campus de l'Université depuis octobre 2023

Retrouvez sur vos campus chaque jour, les étudiants relais santé (ERS) pour répondre à vos questions et vous informer sur les bonnes pratiques et les services proposés par le SSE. Goodies, jeux, quiz, etc.

J'peux pas, j'ai atelier ZEN !

Toujours soucieux de créer un environnement favorable à la prévention et au sentiment de bien-être, tant sur le lieu d'études que sur les lieux de vie universitaire, le SSE vous propose une série d'ateliers Zen visant à apporter des solutions à des problématiques rencontrées au cours de son cursus. Ces ateliers vous aideront à vous reconnecter à vous-même pour mieux vous reconnecter aux autres, vous libérer des tensions physiques, émotionnelles et mentales, à mieux gérer le stress, à favoriser le sommeil de qualité, à augmenter la concentration. Initiez-vous à la pratique d'activités qui deviendront un atout dans la réussite de vos études car elles vous apporteront des outils pour une vie plus équilibrée basées sur une meilleure connaissance et acceptation de ses ressentis corporels. Les ateliers se déroulent en présentiel et en distanciel, sur [inscription en ligne](#) (les places sont limitées).

Nutrition



Webinaire : Mieux manger pour optimiser ses examens

Le lundi 11 décembre, de 17h30 à 18h30 :

Le SSE vous propose un webinaire pour vous présenter ses conseils et astuces pour optimiser votre alimentation avant et durant les partiels.

SUR INSCRIPTION ICI



Animé par Julie Naves, diététicienne au SSE

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

Le mois prochain...

« Examens : comment gérer le stress ? »