



questions sociales
enseignement supérieur
international
prévention
solidarité
citoyenneté
jeunesse

KIT DE MOBILISATION "ÉTUDIANT BIEN DANS SA PEAU"

MONTER UNE ACTION DE PRÉVENTION ET DE SENSIBILISATION AUX
BONNES HABITUDES DE VIE ABOUTISSANT AU BIEN-ÊTRE !!



+ d'infos sur

www.fage.org



Sommaire

- Présentation de la FAGE p.5
- La prévention à la FAGE p.5

Partie 1 : Pourquoi monter une action de prévention sur les habitudes de vie favorisant le bien-être ?

- Des chiffres qui posent des questions : les étudiants sont-ils en bonne santé ? p.7
- Comment atteindre cet état de complet bien-être physique, mental et social ? p.8
- Quel rôle pour les assos étudiantes ? p.8

Partie 2 : comment agir ?

- Comment s'organiser ? p.9
- Quels outils ? p.9

Partie 3 : quelles actions ?

- Autour d'une thématique p.12
- Autour d'un événement p.23
- Des actions transversales p.28
- Des actions spécifiques p.30

Partie 4 : Récapitulatif

- Récapitulatif des animations de prévention proposées et des moyens nécessaires pour leur mise en œuvre p.31
- Récapitulatif du retro-planning pour organiser son action p.31

Annexe 1 : Bon de commande « étudiant bien dans sa peau » à retourner à la FAGE p.33

Annexe 2 : Fiche projet à compléter p.34

Annexe 3 : savoir rédiger une fiche projet p.35

Annexe 4 : Fiche bilan type à retourner à la FAGE après votre action p.36

Annexe 5 : Fiche pratique : Comment établir un budget ? p.38

Annexe 6 : Qui contacter ? Où prendre les infos ? p.39





Présentation de la FAGE :

La FAGE (Fédération des Associations Générales Étudiantes) créée en 1989 est un réseau de 1500 associations étudiantes implantées sur tout le territoire français. Ce réseau est structuré de deux façons : 27 fédérations de ville (regroupement d'associations étudiantes d'une même ville ou région) et 17 fédérations nationales par filières d'études. Les principales missions de la FAGE sont :

- La représentation et la défense des étudiants
- La formation des responsables associatifs
- Le développement de l'engagement des étudiants
- L'accompagnement de projets associatifs de solidarité, de prévention et de citoyenneté.

La prévention à la FAGE :

La FAGE a développé tout un volet d'activités axé sur la prévention des conduites à risques, le programme «Etudiants Responsables», avec pour approche globale l'information et la responsabilisation des étudiants, mais sans culpabilisation.

L'expérience de terrain nous montre que les messages de prévention sont souvent mieux acceptés quand ils sont diffusés par les étudiants eux-mêmes. Partant de ce principe, les associations étudiantes, actrices de la vie étudiante, se sont fixées pour mission l'accompagnement et l'orientation des étudiants face aux conduites à risques.

D'après l'OMS, Organisation Mondiale de la Santé, «la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité»



Partie 1

Pourquoi monter une action de prévention sur les habitudes de vie favorisant le bien-être ?

Pourquoi est-il primordial de sensibiliser les étudiants sur leur santé ? La réponse est simple : il y a les bonnes et les mauvaises habitudes de vie mais faut-il encore savoir lesquelles. Souvent confrontés à un changement de mode de vie dès l'entrée à l'université, les étudiants prennent souvent, parfois sans s'en rendre compte, de mauvaises habitudes dans leur vie de tous les jours. Beaucoup de facteurs rentrent alors en compte pour comprendre le mal être en milieu étudiant, c'est pourquoi la FAGE a décidé de vous sensibiliser aux habitudes favorisant le bien être et de vous donner les moyens de faire connaître les bonnes attitudes à adopter face à divers aspects de la vie étudiante. Ainsi cette campagne vous informe sur la nutrition et l'importance d'un bon équilibre alimentaire, une sexualité responsable ET épanouie, la pratique d'une activité sportive comme facteur de santé physique et de lien social.

Par ce message positif de promotion du bien être, la FAGE vous informe également des effets néfastes sur la santé du stress, de la fatigue et d'une consommation excessive d'alcool et de substances psycho actives.

Monter une action sur une ou plusieurs de ces thématiques vous permettra de créer des espaces d'échanges dans votre université ou établissement, de parler ouvertement et dans un cadre chaleureux de sujets parfois tabous, de partager vos expériences, de vous interroger sur votre propre «mode de vie» et de le comparer avec celui des autres... mais avant tout vous pourrez compléter vos connaissances et les transmettre à votre tour !

Des chiffres qui posent des questions :

Les étudiants sont-ils en bonne santé ?

D'après l'enquête de l'USEM* « La santé des Etudiants en 2007 », les étudiants s'estiment plutôt en bonne santé. Néanmoins 36.2% déclarent avoir des difficultés pour gérer leur stress ; 31% déclarent s'être sentis déprimés pendant plus de 2 semaines, parmi ces étudiants 21,9 % ont eu une consommation importante ou excessive de tabac, 11,9 % une consommation importante ou excessive d'alcool et 5,6 % une consommation importante ou excessive de cannabis. 18% déclarent avoir des problèmes de sommeil ; 10.4% consomment « parfois » ou « souvent » des médicaments pour les nerfs, tranquillisants ou antidépresseurs ; 8.8% indiquent avoir eu des pensées suicidaires au cours de l'année passée.

* *Union nationale des Sociétés Etudiantes Mutualistes régionales.*

Les risques d'une mauvaise hygiène de vie sur la santé ne sont pas négligeables : cholestérol, diabète, hypertension, obésité, accident cardiaque, cancer...

Un mauvais équilibre alimentaire, une consommation accrue d'alcool et ce de plus en plus tôt, tout comme les substances psycho-actives (tabac, cannabis...) une sexualité à risques ou encore l'absence totale d'activité physique sont les causes de dégradation de l'état de santé des étudiants. Le fait d'évoluer dans un environnement propice au stress qu'est la vie étudiante est d'autant plus un facteur pouvant précipité l'étudiant dans un état de mal-être.

Comment atteindre cet état de complet bien-être physique, mental et social ?

Il n'y a pas de recette miracle mais des habitudes de vie à adopter...

Constatant qu'un comportement à risque est souvent multi-factoriel, il paraît pertinent de faire le lien entre le mal-être psychique, les modalités de consommation d'alcool ou d'autres produits psycho actifs, la prise de risque lors de rapports sexuels, la gestion du stress, l'activité physique et les habitudes alimentaires.

Quel rôle pour les assos étudiantes ?

Puisque ces éléments inter-agissent sur la santé des étudiants, il convient pour les associations étudiantes qui animent les campus, écoles ou instituts, d'informer leurs pairs sur les bonnes pratiques et de sensibiliser aux risques dans une démarche globale de promotion de la santé, tout en tenant compte du contexte environnemental et de l'individu concerné. L'étudiant(e) est considéré(e) comme une personne ressource auprès de son public car il/elle est identifié(e) et reconnu(e) dans son environnement universitaire. Il sera plus facile pour vous d'être porteur du message à transmettre puisque vous côtoyez en permanence la population étudiante.

Le rôle des associations étudiantes est donc double : vous êtes vecteur d'information : vous diffusez, vous orientez ET vous êtes acteur de la prévention et de la vie étudiante lorsque vous sensibilisez vos pairs.



Comment s'organiser ?

Avant de monter une ou plusieurs actions de prévention au sein de votre université ou de votre établissement, il est important de savoir plusieurs choses. Il vous faut dans un premier temps définir votre action : objectifs, public ciblé, déroulement, date, durée, horaires, lieu, nombre d'organiseurs, nombre d'intervenants/partenaire, stratégie de communication etc.

En parallèle, il est nécessaire de prévoir des moments pour organiser l'événement, c'est-à-dire se réunir avec les étudiants organisateurs pour commencer la répartition des tâches, discuter des éventuelles évolutions du projets (amélioration, élargir le public ciblé, proposer une activité à côté, agir sur plus ou moins de jours...), sur l' «après action» si votre événement a connu un fort succès ou qu'il y a eu des demandes de réinitialisation de l'action par les bénéficiaires.

La réussite d'une action repose en grande partie sur la bonne organisation en amont. Les étudiants qui s'impliquent, une juste répartition des tâches sont des éléments clés dans le montage de projet tout comme la communication qui sera faite autour du projet ! En effet, une action mal ou peu annoncée ne sollicitera pas l'attention des étudiants et les participants qui viendront le jour J n'auront pas eu le temps de se demander en quoi consiste l'action, pourquoi il est important de se mobiliser etc.

Pour avoir une bonne communication de votre action, il vous faut procéder à un affichage dans tous les lieux stratégiques que vous trouverez : hall, entrées, restaurant universitaire, cafétéria, couloirs, salles, sorties d'amphis, local de l'association étudiante... Vous pouvez également faire part de votre projet à la presse locale, tracter à l'entrée de l'établissement, faire un phoning auprès des bénévoles pouvant être présents le jour J ou mobiliser des étudiants, diffuser l'information via un mailing ou sur le site internet de l'association s'il y en a un.

Quels outils ?

Afin de vous aider à monter une action «Etudiant bien dans sa Peau» de promotion du bien-être en milieu étudiant, vous recevrez un Kit d'action sur simple demande auprès de la FAGE.

Dans ce kit d'action vous trouverez :

- 1 affiche de «teasing» à exposer 10 à 15 jours avant votre action dans les différents lieux de vie étudiante (hall de la fac, local d'asso, salle de cours/amphi ...). Cette affiche interroge les étudiants sur l'existence de recette miracle au bien être. Un encart est prévu sur cette affiche pour que vous puissiez indiquer le lieu, la date et l'heure de votre action, sans pour autant dire de quoi il s'agit...
- 1 affiche d'action à exposer durant les différents événements mis en place, cette affiche apporte une réponse à la première et informe sur les bonnes habitudes de vie à adopter et donc des thèmes qui seront évoqués sur le lieu de l'action.





- 1 livret reprenant l'ensemble des informations sur la campagne et donnant quelques conseils sur l'état de «bien-être» des étudiants thème par thème. Ce livret pourra être diffusé aux étudiants et à vos partenaires pour valoriser vos actions et présenter la campagne.

- 1 mémo de poche au visuel attractif permettant à l'étudiant de se référer à cet outil à tout moment de la journée et ainsi d'auto gérer ses habitudes de vie selon les différents contextes de consommation : festif, seul, période d'examen etc.



- 1 tee-shirt «EBDSP» afin d'identifier les bénévoles de l'association étudiante présents sur l'action.



Partie 3

Quelles actions ?

La campagne Etudiant Bien dans sa Peau se décline en 5 actions thématiques et 3 actions multi-thèmes. Ainsi chaque association ou fédération peut se mobiliser selon ses capacités d'action et de mobilisation, problématiques locales, son budget, son calendrier

Se mobiliser autour d'une thématique :

- Monter une action sur la nutrition et l'équilibre alimentaire p.12
- Monter une action sur le thème de la sexualité p.14
- Monter une action de prévention de la consommation d'alcool et/ou de substances psychoactives p.17
- Monter une action sur les effets néfastes du stress et de la fatigue p.19
- Monter une action sur les bienfaits de l'activité physique p.20

Se mobiliser sur un type d'événement :

- Organiser une journée thématique sur le bien-être p.23
- Organiser une semaine thématique sur le bien-être p.24
- Organiser une Soirée «Etudiant Bien dans sa Peau» p.26

Les actions transversales :

- Monter et animer un stand p.28
- Animer un atelier film/débat, discussions avec des professionnels p.28
- Organiser un conférence p.29

Les actions spécifiques :

- Un message pour la Vie p.30
- Concours à C-Nario p.30



Monter une action sur la nutrition et l'équilibre alimentaire

Objet : Conseiller et orienter les étudiants sur l'équilibre alimentaire

Objectifs : Indiquer des recommandations de menu équilibré à l'entrée du RU, de la cafeteria, du lieu de restauration de l'étudiant en fonction de l'offre. Cette action a pour objectif d'interpeller les étudiants sur ce qu'ils mangent, sur les apports en vitamines, fibres, énergies des repas et de les amener à se questionner sur leur alimentation quotidienne.

Temps de l'action : 1 semaine de cours

A savoir :

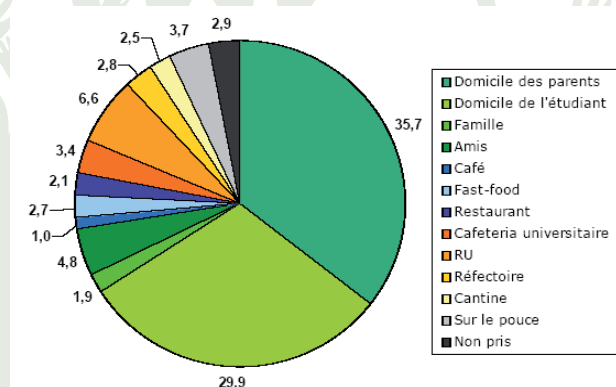
Les représentations des étudiants en termes d'équilibre nutritionnel sont parfois erronées et les mauvaises habitudes alimentaires ont des effets nocifs sur leur santé physique et psychique : 6 étudiants sur 10 déclarent avoir sauté au moins un repas au cours des 7 derniers jours, la plupart du temps il s'agit du petit déjeuner pourtant essentiel à l'apport énergétique pour la journée.

L'alimentation des étudiants peut donner aujourd'hui matière à débattre. En effet, beaucoup d'étudiants, en situation de précarité, peuvent souffrir de malnutrition (repas peu équilibrés, peu variés). L'alimentation a effectivement un impact sur notre santé et sur notre espérance de vie. Manger sainement dans notre jeunesse permet de fortifier notre organisme.

De nos jours, les activités des individus ne sont plus d'ordre physique mais plutôt intellectuel, on ne peut donc pas se nourrir de la même façon ! De plus, les étudiants consacrent peu de temps à leurs repas et mangent souvent rapidement, ils ont souvent des horaires décalés et ils recherchent, la plupart du temps, la facilité lorsqu'il s'agit de se nourrir. Nous assistons aujourd'hui à de graves problèmes d'obésité et de diabète chez les jeunes dus à une consommation excessive de sodas ou d'aliments à base de sucre.

Graphique : répartition hebdomadaire des repas chez les étudiants (en %)*

	Midi		Soir	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles
Domicile des parents	27,5	27,7	44,0	43,6
Domicile de l'étudiant	21,3	26,1	33,8	37,5
Famille	1,6	1,7	2,0	2,2
Amis	3,0	3,2	6,6	6,5
Café	1,6	1,7	0,4	0,3
Fast-food	3,8	2,9	2,5	1,6
Restaurant	1,6	1,6	2,4	2,9
Cafeteria universitaire	6,5	6,3	0,5	0,2
RU	14,5	9,3	2,5	0,6
Réfectoire	5,9	3,4	1,8	0,6
Cantine	4,2	4,0	0,9	0,6
Sur le pouce	5,0	8,1	1,0	0,9
Non pris	3,5	3,9	1,6	2,4
Total des repas	100	100	100	100



Répartition hebdomadaire des repas selon le sexe

*Données de l'observatoire nationale de la vie étudiante, paru en mai 2003.

Graphique : répartition hebdomadaire des repas selon la discipline des étudiants (en %)

Midi	Droit, eco, AES	Lettres	Sciences	Santé	CPGE	IUT	STS	STAPS	Ensemble
Domicile parents	36,0	32,4	32,2	30,6	23,6	31,4	34,7	38,7	32,5
Domicile étudiant	19,1	24,3	18,2	25,1	7,9	10,4	11,5	21,1	18,5
Famille	1,8	1,8	1,5	1,2	1,0	1,5	2,2	1,8	1,7
Total domicile	56,9	58,5	52,0	56,8	32,5	43,3	48,4	61,7	52,7
Amis	3,6	3,6	3,1	2,7	1,4	3,8	3,5	3,9	3,3
Café	1,7	1,7	0,8	0,7	0,9	1,2	2,3	0,6	1,5
Fast-food	4,8	3,8	3,1	2,8	2,5	3,8	4,2	4,6	3,8
Cafétéria	7,2	6,7	8,2	9,2	1,6	11,1	2,8	6,4	6,6
Restaurant	1,6	1,3	1,2	1,5	0,8	1,3	0,7	1,0	1,2
RU	11,2	8,4	21,7	16,5	4,8	25,2	3,7	13,7	11,9
Réfectoire	0,3	0,2	0,5	0,6	50,5	1,1	23,7	1,1	7,6
Cantine	1,9	2,8	1,3	1,0	0,2	1,4	0,7	0,8	1,6
Sur le pouce	6,4	7,4	4,7	5,8	3,5	4,9	7,6	3,2	6,1
Non pris	4,4	5,7	3,5	2,4	1,4	2,7	2,3	2,9	3,7
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Soir	Droit, eco, AES	Lettres	Sciences	Santé	CPGE	IUT	STS	STAPS	Ensemble
Domicile parents	56,1	48,3	54,4	47,2	45,8	52,9	63,9	55,4	53,5
Domicile étudiant	24,7	32,0	27,7	35,2	19,3	30,1	18,9	25,1	26,9
Famille	2,1	2,1	2,0	1,4	1,4	1,8	2,7	1,4	2,0
Total domicile	82,9	82,4	84,1	83,7	66,6	84,8	85,4	81,9	82,5
Amis	6,7	6,9	6,3	6,4	3,7	6,4	5,1	7,4	6,2
Café	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2
Fast-food	2,5	2,3	1,9	1,6	1,5	2,1	2,3	3,2	2,2
Cafétéria	0,2	0,3	0,4	0,3	0,7	0,3	0,2	0,1	0,3
Restaurant	2,4	2,1	2,0	2,0	1,7	1,4	1,4	1,5	1,9
RU	1,2	1,0	2,3	1,8	1,9	2,3	0,4	1,1	1,4
Réfectoire	0,0	0,1	0,1	0,4	21,9	0,2	2,1	0,2	1,9
Cantine	0,7	0,8	0,4	0,3	0,2	0,2	0,1	0,7	0,5
Sur le pouce	1,0	1,1	0,8	0,8	0,7	0,6	0,5	1,3	0,8
Non pris	2,2	2,7	1,6	2,3	1,0	1,7	2,1	2,3	2,1
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Mise en place du dispositif :

- Faire une demande auprès de votre restaurant universitaire/caféteria pour obtenir le menu des repas sur une semaine à venir
- Ajouter, de façon ludique, des informations utiles et des conseils nutritionnels selon le sujet que vous souhaitez mettre en avant pour chaque jour de la semaine en fonction du menu prévu, par exemple : le lundi «venez faire le plein de vitamines !!», vous mettrez donc l'accent sur l'apport en vitamines de chaque aliment prévu au menu. Le mardi, vous pouvez axer votre action sur l'importance des fibres, le mercredi sur les protéines etc le fait de diversifier l'offre favorisera l'intérêt porté à l'action par les étudiants et leur apportera beaucoup plus d'informations que la simple indication du nombre de calories, de graisses végétales ou animales etc. compris dans leur repas. Ils pourront désormais connaître les bienfaits de chaque type d'aliment et leurs actions sur le corps et la santé.
- Imprimer le menu une fois les informations ajoutées et l'afficher à l'emplacement habituel, voir à d'autres endroits supplémentaires pour attirer d'avantage l'attention.
- Installer un stand d'information et de diffusion des outils : livrets, mémos, tee-shirts (cf. action transversale : monter et animer un stand d'information/affichage) et savoir présenter la campagne «étudiant bien dans sa peau», faire en sorte que le public soit dans de bonnes conditions pour s'informer. Créer un échange avec les étudiants venant déjeuner et éventuellement les orienter vers des structures locales s'ils souhaitent plus de renseignements. Si vous souhaitez avoir des partenaires sur cette action, n'hésitez pas à contacter la FAGE !

Retro planning de l'action :

1 semaine avant	Du 1 ^{er} jour au dernier jour	1 semaine après
<ul style="list-style-type: none">• Faire la demande auprès de votre restaurant universitaire ou cafétéria du menu de la semaine suivante et en faire plusieurs photocopies• Communiquer l'action via les affiches «étudiant bien dans sa peau»	<ul style="list-style-type: none">• Après avoir ajouter les recommandations nécessaires à un menu équilibré, afficher les menus à l'entrée du RU et ailleurs si bon vous semble• Informer les étudiants sur l'importance de leur régime alimentaire• Créer un dialogue avec eux• Les orienter et les informer grâce aux outils de la campagne	<p>Dresser un bilan de l'action et renvoyer-le à la FAGE.</p>

Indices d'évaluation :

Intérêt porté à l'action par les étudiants venus déjeuner au RU.

Photos du menu et du RU, nombre de documentations distribuées pendant ou après l'action, nombre approximatif de personnes sensibilisées. Sachant que l'action se déroule sur une semaine de cours (du lundi au vendredi), vous pourrez recueillir les impressions à plus long terme.

Quels matériels ?

Pour cette action vous avez besoin des outils de la campagne «étudiants bien dans sa peau» (affiches, livrets, mémos, tee-shirts), d'une table pour exposer et diffuser ces outils dans un lieu de passage, par exemple à la sortie du RU et enfin d'une photocopieuse.

Monter une action sur le thème de la sexualité

Objet : Sensibiliser au bienfait de la sexualité sur la santé physique et psychique

Objectifs : Informer sur les zones érogènes du corps de l'homme et de la femme de façon ludique en interrogeant les étudiants sur leurs représentations à ce sujet.

Cette action permet aux étudiants de mieux connaître le corps de son/sa partenaire et de parler ouvertement de sexualité, de créer un échange autour du stand d'affichage et partout dans l'établissement, d'apprendre des informations souvent mal connus de façon ludique et d'informer les étudiants sur d'autres sujets en lien avec leur sexualité comme la contraception, les lieux de dépistage du sida/ MST anonyme et gratuit etc.

Temps de l'action : sur deux jours.

A savoir :

1 - Qu'appelle-t-on zones érogènes?

Ce sont des parties du corps particulièrement sensibles aux caresses, parce que disposant de plus de récepteurs sensoriels. La stimulation de ces territoires corporels, dans un contexte de

réceptivité provoque des sensations fortes ainsi que le déploiement des réactions sexuelles. La peau dans son ensemble est concernée, mais certaines parties du corps réagissent plus fortement, ce sont de la tête aux pieds : les lèvres, les lobes de l'oreille, la nuque, les aisselles, les seins, les mains, le ventre, les fesses, les organes génitaux, le périnée, l'anus, la face interne des cuisses, le creux des genoux, les pieds.



2 - Les zones érogènes sont-elles les mêmes chez tous les individus ?

Pas tout à fait. Chacun investit son corps à sa manière et même si on retrouve pour beaucoup les mêmes zones, il y a des différences. Alors, partez à la découverte de la carte érotique du corps de votre partenaire ! Demandez-lui ce qu'il aime, sans oublier que la manière de caresser compte autant que les caresses elles-mêmes. N'oubliez pas que vos cheveux, votre bouche...sont également sources de caresses.

3 - Pourquoi lors des caresses attentionnées de leur partenaire certaines personnes disent «ne rien sentir» ?

Les caresses ne suffisent pas à procurer des sensations. La réceptivité de la personne caressée intervient. Tout d'abord, vous devez vous sentir en confiance avec votre partenaire, c'est une condition indispensable à la réussite des échanges. La gêne ne permet pas le laisser-aller et la concentration sur les sensations. Au fil des rencontres la sensualité se développe. Relaxez-vous ! Et n'oubliez pas, que la sexualité est avant tout une activité ludique, rien de très sérieux... Prenez votre temps, parlez en couple, chercher ensemble vos zones sensibles et surtout pas de favoritisme : à chacun son tour de donner et de recevoir !

4 - Pourquoi les caresses provoquent parfois des sensations de chatouillement qui ne laissent pas la place au plaisir ?

Etre chatouilleux va de paire avec être tendu ! Un corps détendu ressentira une caresse comme agréable, par contre si le corps est sur la défensive, tendu, craignant d'être touché, la même caresse produira une réaction de rejet avec le sentiment d'être chatouillé. Bien sûr cela peut entraîner une belle partie de fou rire, mais la sensualité ne pourra pas s'exprimer. Seule une relaxation complète du corps permet un ressenti érotique.

5 - Les seins sont-ils une zone érogène importante pour toutes les femmes ? Les caresses font-elles grossir les seins ?

La plupart des hommes aiment «peloter» les seins de leur partenaire. Mais les femmes n'apprécient pas toujours. Pour certaines c'est même douloureux surtout à certaines périodes de leur cycle menstruel où les seins deviennent hypersensibles du fait d'un engorgement veineux. D'autres femmes ne peuvent s'abandonner à ses caresses car pour elles leurs seins ne sont pas conformes à leurs critères de beauté (elles les trouvent trop gros, trop petits...) elles se sentent gênées qu'un homme puisse s'y intéresser. Lors des préliminaires amoureux, les seins augmentent de volume et durcissent un peu. Les phénomènes vasculaires de l'excitation sexuelle sont responsables de ces modifications. Mais après l'orgasme, ces phénomènes disparaissent. Et les seins reprennent leur taille initiale !

Mise en place du dispositif :

Le 1^{er} jour

- Imprimer en grand format la silhouette d'un homme et d'une femme et les afficher dans le lieu de votre choix (hall, salle de cours etc), les originaux vous seront transmis par la FAGE
- Installer des tables avec de la documentation sur la campagne «étudiant bien dans sa peau» (livrets, mémos, tee-shirts) à côté des silhouettes (cf. action transversale : monter et animer un stand d'information/affichage)
- Eventuellement afficher une pancarte «quelles sont les zones érogènes chez l'homme et la femme?» pour attirer davantage l'attention sur le stand
- Munissez-vous de plusieurs petites punaises de couleurs à distribuer aux étudiants participant à l'action. Ces derniers pourront venir punaiser une partie du corps, du sexe de leur choix, où ils pensent

qu'il s'agit d'une zone érogène.

- Tout au long de la journée, les étudiants viennent punaiser les affiches ce qui crée, en fin de journée, des masses plus ou moins importantes au niveau des zones érogènes ciblées.

Le 2^{ème} jour

- Afficher, à côté des deux silhouettes exposées la veille, deux nouvelles affiches d'un homme et d'une femme avec les réelles zones érogènes et leur importance en fonction du sexe. Les étudiants pourront ainsi voir où étaient leurs erreurs ou non et mémoriser ces zones !
- Si vous souhaitez avoir des partenaires sur cette action, n'hésitez pas à contacter la FAGE !

Retro-planning de l'action :

1 à 2 mois avant	1 semaine avant	1 ^{er} jour	2 ^{ème} jour	J+5
<ul style="list-style-type: none"> • Demander l'autorisation (s'il en a besoin) auprès de votre établissement pour installer votre stand dans un lieu de passage, • Prendre contact avec des structures locales pouvant intervenir pour parler de la sexualité avec les étudiants de façon positive et non préventive • Imprimer en grand format les silhouettes de l'homme et de la femme 	<ul style="list-style-type: none"> • annoncer l'action via les affiches de la campagne «étudiant bien dans sa peau» • acheter des punaises 	<ul style="list-style-type: none"> • Afficher les silhouettes, • Disposer les outils de la campagne «étudiant bien dans sa peau» sur une table • Afficher une banderole pour annoncer l'action et attirer l'attention, • mobiliser les étudiants sur le sujet et les inviter à venir punaiser des zones érogènes et s'informer. 	<ul style="list-style-type: none"> • A côté des silhouettes de la veille, afficher deux nouvelles silhouettes avec, cette fois-ci, les réelles zones érogènes chez les deux sexes • Apporter aux étudiants des réponses suite à leur «test» de la veille • Informer et orienter les étudiants via les outils de communication à diffuser 	<ul style="list-style-type: none"> • Dresser un bilan de l'action et le renvoyer à la FAGE

Indices d'évaluation :

Photos du déroulement des deux journées d'action, photos du stand d'information, nombre approximatif d'étudiants sensibilisés, impressions et ressentis des participants, retombées médiatiques s'il y en a eu (communication extérieure : journaux, radios, partenaires), échos de l'événement.

Quels matériels ?

- Des feuilles grands formats pour imprimer les silhouettes de l'homme et de la femme, (originaux fournis par la FAGE)
- Des punaises en grande quantité
- Une table et éventuellement des chaises
- Les outils de la FAGE (affiches, livrets, mémos, tee-shirts)

Monter une action de prévention de la consommation d'alcool et/ou de substances psychoactives

Objet : Informer sur les idées reçues quant aux effets d'une consommation de substances psychoactives et/ou d'alcool

Objectifs : Organiser et monter une exposition sur l'alcool et les substances psychoactives légales (médicaments psychotropes) et illégales (cannabis etc.) et leurs effets afin de créer une autoévaluation des idées reçues des étudiants.

Temps de l'action : 1 ou plusieurs journées.

A savoir :

Plus le taux d'alcoolémie est élevé, plus les risques immédiats sont accrus.

L'alcool est un produit psychoactif, c'est-à-dire qu'il modifie le comportement. L'absorption d'alcool provoque dans un premier temps une période d'excitation, de désinhibition et de bien-être qui ne dure pas très longtemps. En réalité, la présence d'alcool dans votre corps altère vos réflexes, vos capacités de concentration, de coordination des mouvements. Vos capacités à prendre des décisions sont altérées. Plus la quantité d'alcool ingurgitée est importante, plus ces altérations sont élevées. Vous êtes alors en état d'ébriété. Si vous avez un taux d'alcoolémie (quantité d'alcool en gramme d'alcool par litre de sang) supérieur à 2 g / l de sang, il y a risque d'endormissement ; au-delà de 3 g / l de sang, vous risquez le coma éthylique profond. Une unité d'alcool fait monter le taux d'alcoolémie à 0,20 g / l de sang pour un homme de 70 kg, à 0,33 g / l de sang pour une femme de 50 kg.

La consommation régulière et excessive d'alcool peut entraîner une dépendance, d'autant plus si les effets de l'alcool se manifestent tardivement chez vous, autrement dit si vous «tenez bien l'alcool». Cette situation est dangereuse car vous ne vous rendez pas compte de votre accoutumance. Enfin, même si tout le monde n'est pas sur un même pied d'égalité face à l'alcool, sur le long terme, la consommation d'alcool est néfaste pour votre santé. De nombreuses maladies mortelles ou sérieuses peuvent en résulter : cancers de la bouche, de l'oesophage, de la gorge, cirrhose du foie, troubles du système nerveux, troubles psychiques (anxiété, dépression). Il s'agit de la 2e cause de mort évitable en France après le tabac.

Consommation d'alcool chez les étudiants :

23 % des étudiants consomment de l'alcool 1 à 2 fois par semaine ; 6 % en consomment 3 à 4 fois par semaine et 1 % en consomment tous les jours. Par ailleurs, 17 % des étudiants déclarent ne jamais consommer d'alcool.

La représentation de l'alcool par les étudiants :

L'alcool est associé à la fête pour 75 % des étudiants, à la convivialité pour 58 % des étudiants, suivent la détente (34 %), le plaisir (37 %), l'excès (23 %), la dépendance (18 %), la déprime (11 %). En grande majorité, l'alcool représente donc quelque chose de positif. Mais on remarque que ce sont les étudiants les plus jeunes qui associent l'alcool à la fête : 81 % des 19 ans et moins, contre 64 % des 26 ans et plus. Plus les étudiants sont âgés, plus ils évoquent le plaisir à consommer de l'alcool. Par contre chez ceux qui n'en consomment jamais, même si l'alcool est associé en 1er lieu à la fête, le breuvage est également associé à la dépendance, la déprime et l'oubli des problèmes. Il faut rajouter que certains étudiants ont conscience des problèmes que peut induire une consommation excessive d'alcool : près d'1/3 des étudiants a déjà eu le sentiment d'avoir trop bu au cours de sa vie, 42 % au cours des 12 derniers mois.

Consommation de cannabis chez les étudiants :

Selon une enquête sur la consommation de cannabis des étudiants parue dans psychomédia, la moitié des étudiants qui consomment en semaine le font pour se détendre, comme anti-stress ; les autres fument par plaisir, pour le goût, pour faire la fête ou par convivialité. Les filles tendent

à indiquer plutôt la détente ou l'habitude, tandis que les garçons sont deux fois plus nombreux à avoir indiqué la défonce ou l'évasion. Le week-end, les raisons évoquées pour la consommation de cannabis sont différentes, plus souvent la «défonce» ou le «trip». Seuls 4 % des étudiants fument plutôt seuls ou par désœuvrement. La plupart des comportements seraient sans suite lors de l'entrée dans l'âge adulte, la moitié des étudiants ayant arrêté leur consommation dans les quatre ans suivant l'expérimentation. 13,6 % des étudiants rapportent toutefois au moins un des problèmes définissant un usage problématique du cannabis. Les auteurs considèrent que 6 % des personnes interrogées peuvent être considérées comme dépendantes. Cette enquête a été menée auprès d'un échantillon de 869 étudiants de la Sorbonne, parmi lesquels 72 % vivent chez leurs parents.

Mise en place du dispositif :

- Une fois avoir trouvé un lieu et demander l'autorisation de monter une exposition, imprimer et afficher plusieurs informations ou conseils allant à l'encontre des idées reçues des étudiants sur la consommation d'alcool et/ou de substances psychoactives.
- Créer un décor convivial et attractif
- Prévoir des tables pour disposer en libre service les outils de la campagne « étudiant bien dans sa peau » : livrets, mémos, tee-shirts (cf. action transversale : monter et animer un stand d'information/affichage). Ce stand devra être tenu par une ou deux personnes capables de renseigner les étudiants et de leur expliquer l'objectif de cette action entrant dans le cadre de la campagne de prévention.
- Solliciter des partenaires ou professionnels de la santé via la FAGE ou structures locale si besoin est
- Ne pas hésiter à rajouter des dessins, photos, peintures etc. pouvant donner un peu de couleurs à l'exposition.

Retro-planning de l'action :

2 mois avant	2 semaines avant l'action	J-1	Pendant l'action	Après l'action
<ul style="list-style-type: none"> • Prendre contact avec des associations/structures locales spécialisées sur le sujet et pouvant être présentes le jour de l'action. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demander l'autorisation à votre établissement De disposer d'une salle, d'un couloir ou d'un hall Pour faire votre exposition. • Afficher les affiches «étudiant bien dans sa peau» pour communiquer la date et l'heure de l'action 	<ul style="list-style-type: none"> • Afficher les éléments de l'expo, Décorer le lieu, installer une table, prévoir éventuellement Des boissons et petits gâteaux ! 	<ul style="list-style-type: none"> • Inciter les étudiants à venir voir l'expo • Etre présents pour les recevoir • les renseigner, parler avec eux de la campagne de prévention 	<ul style="list-style-type: none"> Dresser un bilan de l'action, photos à l'appui si possible et le renvoyer à la FAGE.

Indices d'évaluation :

Photos du déroulement de la ou des journée(s) d'action, photos de l'exposition, nombre approximatif d'étudiants sensibilisés, impressions et ressentis des participants et des organisateurs, retombées médiatiques s'il y en a eu (communication extérieure : journaux, radios, partenaires), échos de l'événement.

Quels matériels ?

- Une salle, hall ou couloir
- Des panneaux d'affichage s'il y en a besoin
- Des impressions papiers des idées fausses, idées reçues, conseils, choses à savoir sur les thèmes de l'alcool et des substances psychoactives
- Une table pour disposer les outils de la campagne «étudiant bien dans sa peau»

Monter une action sur les effets néfastes du stress et de la fatigue

Objet : Sensibiliser sur les bienfaits de la relaxation et sur la gestion du stress

Objectifs : Créer un espace réservé à la détente et à la sieste au sein de l'établissement. Les étudiants pourront venir à tout moment de leur journée profiter du calme d'une salle dans laquelle ils pourront faire une petite sieste, écouter de la musique calme etc. Ce petit temps calme leur permettra de se reposer et d'ainsi pouvoir mieux profiter du reste de la journée.

Temps de l'action : 1 ou plusieurs jours, le mieux étant une semaine de cours (du lundi au vendredi)

A savoir :

Le stress est une réaction physiologique normale à des stimulations externes ou internes. Ce terme désigne à la fois l'action d'un agent anormal sur l'organisme, ainsi que la réaction de ce dernier. Le stress n'est pas forcément « négatif », d'aucuns le vivent comme un moteur, un dopant, et savent utiliser l'énergie qu'il dispense, on se retrouve là aux stades un et deux, d'autres se laissent submerger et subissent les stress. Il faut savoir profiter de cet élan sans en subir les désagréments, troubles du sommeil, épuisement nerveux. Chez l'étudiant, les difficultés d'adaptation au stress vont se manifester sous forme de fatigue surtout intellectuelle avec difficultés de mémorisation, troubles du sommeil souvent liés à l'abus de substances stimulantes, crises anxieuses, troubles digestifs.

Peur de l'avenir lointain, peur des échéances proches, trac, les sources de stress sont multiples. On comprend dès lors qu'il n'y a pas de tableau type, certains s'épuisent tout au long de l'année révisent sans fin de peur de ne pas y arriver, d'autres attendent le dernier moment, s'enferment et se plongent dans les livres, soutenus par le café et autres substances dopantes. Tous ne sont pas aptes à la compétition et il leur faut chercher en eux des ressources.

Pourquoi sommes-nous fatigués ?

La fatigue peut être provoquée par plusieurs facteurs.

• *Fatigue physique* : celle du muscle. Se fatiguer physiquement est courant mais n'a rien d'inquiétant. Cette sensation pénible survient quand vous avez dépassé vos limites et que vous avez été trop loin dans vos exercices physiques. Faites attention à ne pas faire trop d'efforts physiques sinon gare à l'épuisement ! Ensuite il vous faudra de longues heures pour récupérer votre énergie.

Seuls deux sports provoquent une fatigue relativement peu dangereuse : la natation et la bicyclette. La natation permet de mobiliser les muscles et les tendons. La bicyclette est également un sport non dangereux mais il faut pédaler à son rythme, sans forcer.

Conseil : Prévoyez toujours des périodes de récupération (Organisez-vous pour avoir des moments de repos). Elles soulageront vos muscles fatigués.

• *Fatigue psychique* : la fatigue physique mentale, celle de l'esprit, est l'une des plus désagréables et handicapantes qui soit. Elle se traduit par des symptômes précis : difficulté à se concentrer intellectuellement, à rassembler des idées, baisse de la mémoire avec impossibilité, par exemple, pour l'étudiant de retenir ses cours.

La fatigue s'accompagne souvent de désintérêt pour les tâches à accomplir. Elle s'associe pratiquement toujours à un certain degré de dépression nerveuse sans qu'on puisse d'ailleurs toujours bien déterminer si la fatigue est à l'origine de la dépression ou l'inverse.

Conseils : l'hygiène de vie a sa part de responsabilité dans ce surmenage. Veillez à dormir tôt et à ne pas regarder la télévision trop tard.

Remarque : la fatigue physique et la fatigue psychique sont souvent imbriquées. On les retrouve donc souvent ensemble. Nous connaissons tous ces éternelles fatigues. Cette sensation pénible qui laisse ces traces tout au long de la journée. La fatigue

du matin marque un état dépressif tandis que la fatigue du soir est physiologique, saine si elle n'est pas excessive. Elle est en rapport avec les activités du jour écoulé.

Mise en place du dispositif :

- Demander l'autorisation pour avoir une salle, si possible assez grande, pour pouvoir monter votre action de promotion du bien-être
- Y installer un coin «douillet» avec fauteuils, poufs, matelas etc.
- Il est important qu'une ou plusieurs personnes organisatrices soient présentes pour surveiller la salle et veiller à ce que le calme y règne tout au long de la journée.
- Proposer des ateliers de détente/ relaxation si vous en avez la possibilité
- Communiquer l'événement en amont via un affichage dans l'université ou au sein de l'établissement.
- Installer dans la salle un stand avec les outils de la campagne «étudiant bien dans sa peau» : mémos, livrets, tee-shirts (cf. action transversale : monter et animer un stand d'information/ affichage)

Si vous souhaitez avoir des partenaires sur cette action, n'hésitez pas à contacter la FAGE !

Retro-planning de l'action :

1 mois avant	1 semaine avant	J-1	Pendant le ou les jours d'action	J+5
<ul style="list-style-type: none"> • Faire la demande auprès de votre établissement pour les locaux • Prendre contact avec des professionnels de la santé et de la relaxation (kinés, associatifs, étudiants) 	<ul style="list-style-type: none"> • Annoncer l'action via les affiches «étudiant bien dans sa peau» 	<ul style="list-style-type: none"> • Installer les matelas, fauteuils poufs etc. dans la salle, l'aménager de façon conviviale • Eventuellement prévoir de la musique • Dégustation de fruits et légumes frais, cocktails de fruits • Prévoir un lieu à l'intérieur ou à l'extérieur de la salle où seront diffusés les outils de la campagne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliser les étudiants de l'établissement à l'action • Veiller au calme de la salle • Tenir le stand de diffusion des outils de la campagne et pouvoir en parler avec les étudiants participants 	<ul style="list-style-type: none"> • Dresser un bilan quantitatif et qualitatif de l'action et de son déroulement et le renvoyer à La FAGE

Indices d'évaluation :

Photos de la ou des journées d'action, nombre approximatif de personnes sensibilisées, satisfaction des participants et des organisateurs, retombées (communication extérieure : journaux, radios, partenaires), échos de l'événement.

Quels matériels :

- Une salle de cours
- Une table
- Des matelas, coussins, poufs, fauteuils, canapé (ce que vous pourrez trouver de confortable !)
- Des rideaux épais ou autres pour pouvoir tamiser la salle
- De la musique calme
- Eventuellement de quoi offrir un petit rafraichissement aux participants

Monter une action sur les bienfaits de l'activité physique

Objet : Informer les étudiants des bienfaits de l'activité physique sur la santé

Objectifs : proposer une initiation aux réflexes à adopter au quotidien pour garder la forme et informer les étudiants sur les offres d'activités physiques et sportives des structures locales.

Temps de l'action : 1 ou plusieurs jours d'une semaine de cours.

A savoir :

Le sport, quel qu'il soit, a des vertus bienfaitrices incontestables. Respiration sollicitée, pulsations cardiaques accélérées, éliminations des toxines... Autant de manifestations physiologiques qui activent votre organisme. D'autant plus que le sport vous aide à chasser vos tracas, petits soucis, stress et autres émotions négatives qui nuisent à votre épanouissement. Il n'y a plus à hésiter, foncez!

La pratique régulière d'une activité sportive associée à une alimentation équilibrée fait aujourd'hui partie intégrante de notre hygiène de vie quotidienne.

Rôle social du sport :

Les relations sociales créées par les manifestations sportives et les clubs sont des moyens d'intégration à un groupe, d'échanges et de convivialité permettant de lutter contre l'isolement.

La stabilisation du poids :

La sédentarisation de nos activités professionnelles et une alimentation souvent trop riche rendent nécessaire une dépense physique régulière. Un sport intensif de courte durée peut faire dépenser 200 à 300 calories mais ce sont les stocks glucidiques qui sont utilisés. Pour perdre du poids, mieux vaut opter pour des activités d'intensité moyenne, régulières et prolongées afin de brûler les graisses : marche, course à petites foulées, natation, ski de fond ou danse. Les dépenses énergétiques par sport sont difficiles à quantifier car elles dépendent de l'individu. Marche à pied : 5 km en 1h ou 2h font brûler la même quantité de calories. La marche rapide fait brûler davantage de calories : les marcheurs des JO sur 20 km à 14-15 km/h brûlent plus d'énergie que s'ils avaient couru. Jogging et course : 10 km en 1/2h ou en 2 h permettent de brûler 800 calories pour un homme de 80 kg. Allonger la foulée permet de brûler 15% de plus. Natation : pour la même distance, on brûle 4 fois plus de calories qu'à la course. La brasse est plus efficace que le crawl. Le muscle pèse davantage que le tissu adipeux, le résultat sur la balance est atténué.

Le sport favorise cependant la réduction de la graisse sous-cutanée et la silhouette est plus fine et tonique. En cas d'entraînement intensif et régulier, le tissu adipeux s'abaisse à 10% du poids corporel pour les filles et à 5% pour les garçons. Dans un corps entraîné, les calories des repas sont utilisées par le muscle plutôt que stockées dans la graisse. Après un amaigrissement, le sport est très utile pour stabiliser le poids sur le long terme, surtout en l'associant à une alimentation équilibrée.

Maintien du capital musculaire :

L'exercice physique modifie les muscles en augmentant leur volume et leur force. Ces modifications améliorent l'utilisation du glucose de la cellule musculaire. Toutefois cette amélioration n'est pas acquise et diminue à l'arrêt de toute activité sportive. Le volume musculaire peut augmenter sans que sa force soit modifiée : c'est la « gonflette ». Un entraînement sectoriel (ex. biceps) avec des poids légers (1 ou 2 kg) associé à une restriction du flux sanguin provoque ce type d'hypertrophie.

Mise en place du dispositif :

- Demander l'autorisation pour avoir un lieu où se déroulerait l'action (salle, hall, lieu de passage étudiant...)
- Aménager le lieu de façon à pouvoir recevoir une trentaine de personnes : tables, chaises, rétroprojecteur si besoin est
- Eventuellement, afficher sur les murs de la salle ou à l'extérieur des informations, conseils et astuces sur les gestes à adopter, présenter le tout sous forme de petite expo.
- Faire appel à des intervenants extérieurs issus des structures sportives locales. Ces derniers viendront présenter leurs programmes et leurs activités et discuter avec les étudiants présents. Si vous souhaitez avoir des partenaires sur cette action, n'hésitez pas à contacter la FAGE !
- Installer un stand d'information avec les outils de la campagne «étudiant bien dans sa peau» : mémos, livrets et tee-shirts (cf. action transversale : monter et animer un stand d'information/affichage)

Retro-planning de l'action :

1 mois avant	1 semaine avant	j-1	Jour J	J+5
<ul style="list-style-type: none">• faire la demande auprès de votre établissement pour avoir accès à un lieu• prendre contact avec les structures sportives locales et/ou associations proposant des activités physiques, des professionnels de la santé	<ul style="list-style-type: none">• Communiquer l'action via les affiches de la campagne «étudiant bien dans sa peau», phoning, articles dans la presse locale ou sur le site etc.	<ul style="list-style-type: none">• Aménager le lieu de façon à ce qu'il soit adapté à l'action prévue (tables, chaises, rétroprojecteur en fonction de la demande)	<ul style="list-style-type: none">• Inciter les étudiants à venir s'informer sur le sujet, à participer à l'action, les orienter, favoriser les échanges.	<ul style="list-style-type: none">• Dresser un bilan de l'action et le renvoyer à la FAGE.

Indices d'évaluation :

Photos de la ou des journées d'action, nombre approximatif de personnes sensibilisées, , satisfaction des participants et des organisateurs, retombées (communication extérieure : journaux, radios, partenaires), échos de l'événement.

Quels matériels ?

- Une salle
- Des panneaux d'affichages ou autres pour mettre en place une petite exposition des conseils et informations sur l'importance de l'activité physique pour la santé du corps et de la tête.
- Des tables pour les stands de diffusion des outils

Organiser une journée thématique sur le bien-être

Objet :

Organiser une journée dans le but d'informer les étudiants sur les différents thèmes de la campagne «étudiant bien dans sa peau» et réunir les étudiants en proposant des activités à réaliser ensemble et de manière conviviale !

Objectifs :

organiser un forum regroupant étudiants, organisateurs et intervenants extérieurs. Durant ce forum, les étudiants pourront venir dialoguer, échanger et s'informer sur bonnes habitudes de vie à adopter pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps !

Temps de l'action :

cette action peut se dérouler de la manière que vous souhaitez : lors d'une journée du bien-être, d'une semaine, d'un mois ou alors à différents moments de l'année les plus adaptés au sujet (après les exams, avant ou après les vacances, périodes des fêtes de fin d'année)

Mise en place du dispositif :

En fonction de la forme que vous souhaitez vous pouvez :

- Demander l'autorisation auprès de votre université pour avoir accès à une salle de cours ou un amphi. Aménager la salle de façon à recevoir une trentaine de personnes si vous y proposer des activités ou visionnages.
- Solliciter des partenaires via la FAGE
- Communiquer l'action via les affiches de la campagne «étudiant bien dans sa peau»
- Mettre en place un dispositif adapté aux demandes des intervenants (rétroprojecteur, télévision, tables avec documentations) et prévoir un stand de diffusion des outils de la campagne «étudiant bien dans sa peau» : mémos, livrets et tee-shirts (cf. action transversale : monter et animer un stand de diffusion/affichage)
- Présenter l'action sous forme d'exposition d'affiches, de conseils, de croquis, d'astuces sur la santé physique des étudiants et sur les gestes à adopter quotidiennement pour rester en bonne santé. Cette exposition peut avoir lieu dans une salle, dans les couloirs, dans la cafétéria, le restaurant universitaire, la cours et ainsi créer un échange entre les intervenants et les étudiants autour d'une table, dans les lieux de passages ou autres.
- Organiser, suite au visionnage d'un film ou reportage, un débat avec les personnes présentes sur le bien-être en milieu étudiant. Pour cela, référez-vous à l'action transversale : Animer un atelier film/débat, discussions avec des professionnels
- Si vous souhaitez avoir des partenaires sur cette action, n'hésitez pas à contacter la FAGE !

Retro-planning de l'action :

1 à 2 mois avant	1 semaine avant	J-1	Jour j	J+5
<ul style="list-style-type: none">• Contacter des intervenants des structures sportives ou de santé locales et les informer sur l'action que vous souhaitez mettre en place• faire une demande auprès de votre établissement pour avoir accès à une salle ou autres	<ul style="list-style-type: none">• affichage et communication de l'action via les affiches «étudiant bien dans sa peau» au sein de l'établissement• éventuellement contacter et inviter la presse locale (radio, journaux...)	<ul style="list-style-type: none">• aménager la salle ou le lieu• monter l'exposition	<ul style="list-style-type: none">• mobiliser les étudiants, animer le forum par des petites animations, jeux.• Informer les étudiants sur la campagne et les inciter à venir participer au forum	<ul style="list-style-type: none">• Dresser un bilan de votre action et renvoyer le à la FAGE

Indices d'évaluation :

Déroulement de l'action, photos des stands et affichages, nombre approximatifs d'étudiants sensibilisés, nombre d'intervenants extérieurs, leurs impressions, ressentis et participation. Retombées médiatiques s'il y en a eu, ressentis et avis des organisateurs.

Quels matériels :

- Une salle ou lieu de votre choix
- Des tables et chaises pour créer des lieux d'échanges conviviaux
- Outils de la campagne «étudiant bien dans sa peau»
- Panneaux, pancartes de présentation des infos et conseils sur l'importance de l'activité physique pour la santé physique et psychique

Organiser une semaine thématique sur le bien-être

Objet :

Sur une semaine entière, proposer aux étudiants de venir participer à plusieurs animations/activités sur le bien-être en milieu étudiant !

Objectifs :

Sur une semaine de cours, monter une action sur une thématique différente chaque jour. Ainsi, vous offrez aux étudiants un large choix d'actions traitant plusieurs sujets de leur vie de tous les jours.

Temps de l'action : 1 semaine de cours (du lundi au vendredi)

Mise en place du dispositif :

Sur le même modèle de la fiche pratique «organiser une journée thématique sur le bien-être» :

- Demander l'autorisation auprès de votre université pour avoir le droit de monter différents actions sur le bien-être dans l'enceinte de votre université ou établissement.
- Solliciter des partenaires via la FAGE
- Communiquer les actions via les affiches de la campagne «étudiant bien dans sa peau»
- Chaque jour, en fonction de l'action que vous avez décidé de monter, adapter votre organisation et prévoyez à l'avance la réservation d'une salle, d'un amphi, l'installation sur un ou plusieurs lieux de passage
- Contacter les intervenants que vous souhaitez inviter sur les actions (structures sportives, centres de médecine préventive, nutritionniste, tabacologue)
- Diffuser les outils de la campagne : livrets, mémos, tee-shirts (cf. action transversale : monter et animer un stand de diffusion/affichage)

Pour avoir plus d'informations sur le déroulement de cette semaine du bien-être, référez-vous aux fiches pratiques de chaque action en fonction du thème traité.

Retro-planning des actions :

1 à 2 mois avant	1 semaine avant	Pendant la semaine d'action	J+5
<ul style="list-style-type: none">• Contacter les intervenants Des structures locales que vous souhaitez mobiliser sur les actions• Contacter la FAGE pour recevoir les outils de la campagne «étudiant bien dans sa peau», être mis en contact avec nos partenaires et nous demander de l'aide et des conseils pour votre semaine• Demander l'autorisation à votre université d'avoir accès à des salles, des amphis etc. en fonction de ce que vous souhaitez mettre en place• Annoncer les actions via les affiches «étudiant bien dans sa peau», le tractage, le site de l'asso...	<ul style="list-style-type: none">• Relancer les intervenants	<ul style="list-style-type: none">• Mobiliser les étudiants• Diffuser les outils de la campagne et savoir informer les étudiants sur la question du bien-être	<ul style="list-style-type: none">• Dresser une bilan et le renvoyer à la FAGE• Remercier les intervenants et leur envoyer les photos de l'action, les retombées et impressions des étudiants, les articles parus dans la presse locale

Indices d'évaluation :

Déroulement de la semaine, photos des stands, affichages, des activités, forum, expositions etc. nombre approximatifs d'étudiants sensibilisés, nombre d'intervenants/partenaires extérieurs, leurs impressions, ressentis et participation. Retombées médiatiques s'il y en a eu, ressentis et avis des organisateurs.

Organiser une soirée «bien dans sa peau»

Objet :

Les événements festifs sont fréquents chez les étudiants et offrent aux porteurs d'un projet l'occasion de sensibiliser un grand nombre d'étudiants aux habitudes de vie favorisant le bien-être physique et psychique.

Objectifs :

A l'occasion d'une soirée, proposer aux étudiants différents ateliers de relaxation, des stands d'information et d'orientation, des dégustations etc.

Temps de l'action : 1 soirée étudiante

Mise en place du dispositif :

- Planifier le lieu, la date et le déroulement de votre soirée en demandant à la FAGE des conseils sur comment organiser sa soirée étudiante en toute sécurité (assurance, conditions, risques, sécurité) !
- Prévoir, dans la salle où se déroule la soirée, de disposer des petits stands de diffusion d'outils : mémos, livrets, tee-shirts (cf. action transversale : monter et animer un stand de diffusion/affichage), de goodies.
- Pour animer la soirée, n'hésitez pas à proposer des activités ou des jeux tournant autour des différents thèmes de la campagne et reprenant les actions proposées ci-dessus (relaxation, ciblage des zones érogènes, expositions, dégustation de fruits et légumes frais, cocktails de fruits etc.)
- La FAGE et son partenaire Voiture&Co peuvent vous aider à organiser votre soirée et vous fournir des boissons soft !
- Communiquer et annoncer la soirée via les affiches «étudiant bien dans sa peau»

Exemple concret : Soirée «Clean Party» organisé par Voiture&Co le 25 septembre 2008, de 20h à 1h du matin. Une soirée «soft» permet d'avoir de nombreuses animations qui ne seraient pas possible d'organiser lors d'une soirée «normale». Se passant dans une salle avec mezzanine, au rez-de-chaussée se sont succédés sur une scène 3 groupes de musique et un Comédie Club (passage successif de plusieurs humoristes) avec à leur côté un stand de customisation d'objets quotidiens et un bar soft. A l'étage nous pouvions bénéficier d'un massage par des étudiants en kinésithérapie, d'une entrevue avec une voyante ou d'un jeu avec des agents de la police municipale (un peu houspillés avec humour lors du Comédie Club) avec un 2^{ème} bar, gratuité des softs lors de la soirée. L'ambiance a été très bonne toute la soirée

Retro-planning de l'action :

3 mois avant	Jour J	J+5
<ul style="list-style-type: none">• faire votre demande auprès de discothèques, salles ou autres pour avoir l'autorisation de faire Votre soirée étudiante,• Passer commande auprès de la FAGE pour recevoir les outils «étudiant bien dans sa Peau»• Contacter la FAGE pour savoir comment assurer sa soirée	<ul style="list-style-type: none">• Aménager la salle selon vos envies• Installer les stands et activités• Gérer la sécurité des participants,• Veiller au bon déroulement de la soirée	<ul style="list-style-type: none">• Dresser un bilan de votre action et le renvoyer à la FAGE.

Indices d'évaluation :

Déroulement de la soirée, photos des stands, affichages et étudiants, nombre approximatifs d'étudiants sensibilisés, leurs impressions, ressentis et participation. Retombées médiatiques s'il y en a eu, ressentis et avis des organisateurs.

Quels matériels :

- une salle
- tables de stands
- boissons soft
- goodies
- ce que vous voulez !



Monter et animer un stand d'information/affichage :

Principe :

Mettre en place un stand d'information sur la campagne «étudiant bien dans sa peau» dans un lieu de passage des étudiants.

Mise en place du dispositif :

- Décorer le stand, mettre en place une signalétique afin d'indiquer où se trouve le stand sur le site
- Utiliser les outils de la campagne FAGE : affiches, livrets, mémos et tee-shirts.
- Mettre en place du matériel favorable pour privilégier la convivialité (chaises, tables)
- Savoir présenter la campagne et faire en sorte que le public soit dans de bonnes conditions pour s'informer sur un ou plusieurs thème(s) de la campagne. Pour avoir une information de qualité, n'hésitez pas à faire appel à des professionnels de la santé telle que la médecine préventive par exemple (SUMPPS : Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé) ou à bénéficier de la formation proposée par la FAGE et le Fil Santé Jeunes sur comment monter une action de prévention dans le cadre de la campagne «étudiant bien dans sa peau»

Indices d'évaluation :

Photos du stand, nombre de documentations distribuées, nombre approximatif de personnes sensibilisées, nombre d'intervenants extérieurs, retombées (communication extérieure : journaux, radios, partenaires), échos de l'événement

Animer un atelier film/débat, discussions avec des professionnels

Principe :

La diffusion d'un film ou d'un reportage sur la santé et les différentes conséquences gravissimes d'une mauvaise hygiène de vie peut révéler chez certains étudiants un malaise et une situation de mal-être enfoui.

Mise en place du dispositif :

- Prévoir un local adéquat et le matériel nécessaire (télévision ou rétroprojecteur+écran)
- Communiquer sur cet atelier auprès des étudiants
- Limiter le nombre de personnes pour favoriser l'échange ainsi que le débat
- Faire intervenir une personne extérieure, un professionnel
- Si vous souhaitez avoir des partenaires sur cette action, n'hésitez pas à contacter la FAGE !
- Le but peut être d'arriver à terme sur des idées de projets à mettre en place plus largement au sein de l'Université pour permettre au maximum d'étudiants de se questionner sur leur propre hygiène de vie.

Indices d'évaluation :

Photos de l'activité, vidéo du débat, nombre approximatif de personnes participantes, intervenants extérieurs, satisfaction des participants, ouverture du débat, compte rendu d'analyse de la réflexion.

Organiser une conférence

Principe :

permettre à l'association de créer un moment de dialogue, d'information et de débat autour du thème du bien-être et de la santé des étudiants. Une conférence est un bon moyen pour l'association de se faire connaître, de réaliser une opération de communication et d'améliorer son image auprès de l'ensemble de la communauté universitaire. Enfin, cette action peut vous donner l'occasion de faire intervenir vos professeurs, votre doyen ou le président de l'université, et ainsi développer les relations entre étudiants et enseignants, et avec l'université.

Mise en place du dispositif :

- Trouver le thème de votre conférence
- Dégager les problématiques et élaborer un conducteur de la conférence : en général il faut 3 parties correspondant à 3 problèmes déclinant du sujet. Pour chaque partie, vous pouvez ensuite développer une petite explication des points que vous souhaitez aborder. Ce conducteur sera essentiel pour votre animateur et pour les invités qui développeront leurs interventions sur vos problématiques
- obtenir l'autorisation d'utiliser une salle ou un amphithéâtre auprès des services administratif de votre établissement ;
- choisir un jour et un horaire adapté pour avoir un maximum de personnes. Renseignez-vous aussi sur l'horaire de fermeture des locaux pour le cas où le débat se prolonge tard, et l'autorisation éventuelle de déroger
- trouver un conférencier qui va animer les débats et inviter des personnes spécialistes du thème traité pour débattre . Si vous souhaitez avoir des partenaires sur cette action, n'hésitez pas à contacter la FAGE !
- préparer le lieu : table basse et fauteuils si possible, décoration, nappes et fleurs, petits cartons imprimés avec le nom des invités, micros et lumières, vidéo projecteur pour l'animation, verres et bouteilles d'eau, des hôtes ou hôtesse d'accueil pour gérer l'organisation, une plaquette de présentation de l'association
- prévoir peut être un petit cocktail de remerciement
- mettre en place une communication auprès des étudiants (affiches «étudiant bien dans sa peau», tracts, annonce dans le journal de la fac ou dans votre quotidien régional, à la radio du campus).



Mettre en place une action «un message pour la vie» pendant les Journées Nationales de Prévention du Suicide

Principe :

Participer à une action proposée en partenariat avec la Macif prévention et l'UNPS (union nationale de prévention du suicide) dans le cadre de la prévention du suicide.



Mise en place du dispositif :

La FAGE et ses partenaires vous aident à monter cette action. Une forte communication en amont est également nécessaire pour cet événement. Il vous faudra trouver un lieu de passage des étudiants et y installer des tables et des chaises pour créer un espace chaleureux où les personnes pourront discuter calmement avec des professionnels de la santé, prévoir également un espace fermé dans lequel se trouvera la borne «un message pour la vie» et la borne interactive. Ces bornes vous offrent deux possibilités : la borne «un message pour la vie» vous propose de venir écrire un petit texte, poème ou citation pour montrer votre soutien aux personnes en situation de souffrance psychique, la seconde borne vous permet de répondre à des tests sur votre propre consommation d'alcool et/ou de substances psycho actives ou tout simplement sur votre humeur générale. Au terme de ces petits tests, un imprimé pourra être retiré et interprété par et avec un psychologue.

Enfin, il est important d'installer un stand avec documentation et éventuellement rafraichissements.

Indices d'évaluation :

Photos de l'action tout au long de la journée, nombre de participants et d'intervenants, nombre d'organiseurs, remarques, ressentis, impressions des passants, échanges etc.

Participer au concours « C-Nario » de la Macif prévention

Principe :

Réaliser un très court métrage sur la prévention du suicide et tenter de gagner jusqu'à 5000 € (prix FAGE : 1000 €)

Participer également au concours photo sur la même thématique et tenter de gagner jusqu'à 1000 € (prix FAGE : 500 €)



Mise en place du dispositif :

Le concours sera lancé en avril 2009... surveillez le site internet de la FAGE pour y participer !

Partie 4

Récapitulatif des actions de prévention proposées et des moyens nécessaires pour leur mise en oeuvre

Récapitulatif des actions de prévention proposées et des moyens nécessaires pour leur mise en oeuvre.

Moyens suggérés pour chaque type d'événement/action	1 salle	Autre lieu de passage	Tables et chaises	1 intervenant extérieur	1 micro/ampli	outils de com. FAGE	1 télévision	1 magnéto/lecteur DVD	musique	Contact partenaire	nombre de participants (hors staff)	durée de la sensibilisation
Action sur la nutrition			x	Eventuellement	x					Fondation Louis Bonduelle	selon fréquentation du lieu	1 semaine
La sexualité : Les zones érogènes		x	x		x					Sida info service	indéterminé	2 jours
Exposition sur Consommation d'alcool et/ ou de cannabis	x	x	x	Médecine Préventive locale	x						indéterminé	1 ou plusieurs jours
Salle de repos et gestion du stress	x		x		x				x		selon fréquentation du lieu	1 ou plusieurs jours
L'activité physique	x	x	x		x						indéterminé	1 ou plusieurs jours
Journée ou semaine du bien-être	x	x	x	x	x	x	x	x	x	oui	Selon fréquentation du lieu	1 jour ou 1 semaine
Soirée du bien-être	x	x	x	x	x	x				Voiture&co	~500	1 soirée

Retro planning pour organiser son action

-2 mois avant selon le type d'animation	1 mois avant	J-15	J-7	J	J+5
Lister les besoins et contacter la FAGE	Autorisation de l'université ou de l'établissement	Réception des outils FAGE	Affichage	Installation du dispositif avant les 1ers cours de la journée	Faire le bilan

PROCEDURE A SUIVRE POUR RECEVOIR LE KIT «ETUDIANT BIEN DANS SA PEAU»

Afin de recevoir les outils d'animation de la FAGE pour votre ou vos action(s) de prévention quelques règles sont à suivre :

Vous devez retourner par mail, courrier ou fax les documents suivants complétés 3 semaines avant le début de votre action :

- ➡ le bon de commande «étudiant bien dans sa peau» (annexe 1)
- ➡ (17.6 pt) la fiche projet (annexe 2)
- ➡ la fiche bilan de votre action, à retourner une fois votre projet réalisé (annexe 3)

Pour bénéficier d'une aide dans la rédaction de la Fiche projet,
contactez Agnès au 01 40 33 70 70

Contact FAGE :

Coordinatrice des actions de prévention : Agnès CHERVATIN

Tel : 01 40 33 70 70

Fax : 01 40 33 70 71

Adresse postale : FAGE - 5 rue Frederick Lemaître - 75020 PARIS

Email : prevention@fage.asso.fr; agnes.chervatin@fage.asso.fr,



Annexe 1

Bon de commande «Etudiant bien dans sa peau» à retourner à la FAGE

BON DE COMMANDE - ÉTUDIANT BIEN DANS SA PEAU

Nom de l'Association :

Adresse complète de l'association : (où seront livrés les outils)

.....

Code postal : Ville :

Filière :

Etablissement :

Nom/prénom du (de la) responsable de l'action

.....

Fonction :

Nombre d'étudiants sensibilisés estimé :

Adresse E-mail :@.....

N° TEL :

	Date
ACTION 1	
ACTION 2	
ACTION 3	
...	

Si vous avez projeté un calendrier d'action sur l'année, veuillez le joindre au bon de commande et reporter les dates d'action dans le tableau.

Type d'action :

- Monter une action sur la nutrition et l'équilibre alimentaire
- Monter une action sur le thème de la sexualité
- Monter une action de prévention de la consommation d'alcool et/ou de substances psychoactives
- Monter une action sur les effets néfastes du stress et de la fatigue
- Monter une action sur les bienfaits de l'activité physique
- Organiser une journée sur le bien-être
- Organiser une semaine du bien-être
- Organiser une soirée du bien-être
- Message pour la Vie
- Concours à C-Nario
- Autres

Contact FAGE :

Coordinatrice des actions de prévention : Agnès CHERVATIN

Tel : 01 40 33 70 70

Fax : 01 40 33 70 71

Adresse postale : FAGE - 5 rue Frederick Lemaître - 75020 PARIS

Email : prevention@fage.asso.fr; agnes.chervatin@fage.asso.fr,

Annexe 2

Fiche projet à compléter

Intitulé du Projet	
Nom de l'asso porteuse du projet	
Nom du chef de projet	
Objet	
Objectifs	
Date	
Public(s) chiffrés	
Contenu	
Lieu(x)	
Indicateurs de performance	
Equipe	
Budget	

(cf. page suivante pour la méthodologie)

Annexe 3

Savoir rédiger une fiche projet

La Fiche Projet vous sera utile pour faire un bilan de votre action. Elle vous permettra également de vous fixer des objectifs afin d'éviter de voir trop grand par exemple.

Il est également possible de faire un retour d'action avec l'équipe organisatrice et le staff bénévole afin de récolter les différents ressentis et fêter la collecte.

Intitulé du projet :

Chef de Projet : désigné au sein de l'association

Objet : C'est l'objectif général de l'action, sa finalité sur l'ensemble de sa durée.

Objectifs : Les actions pour réaliser l'objet. (Verbe d'action à l'infinitif)

Date de réalisation :

Publics cibles :

Exp : les étudiants, le grand public, le personnel de l'établissement d'étude...

Préciser le nombre d'associations que vous souhaitez mobiliser :

Préciser le nombre d'étudiant que vous pensez pouvoir sensibiliser dans le cadre de vos actions (% du nombre d'étudiants présents sur le site) :

Contenu du projet : *Décrire le projet en termes d'outils, de manifestations, d'actions, de ressources humaines, de moyens.*

Préciser la nature des activités mises en oeuvre : formation, information, communication, coordination, évaluation, modifications de l'organisation ou des pratiques, études, enquêtes, collecte d'informations, création et/ou diffusion d'outils ...

Lieux de l'action :

Exp : Dans le Hall de la Fac, au RU, dans une salle, dans une boîte de nuit

Indicateurs de performance :

Objectifs du projet mis en parallèle des critères d'évaluation, indicateurs de résultats.

Equipe de projet : *Estimer le nombre de personnes nécessaires et répartir les rôles.*

Budget du projet :

CAMPAGNE «ÉTUDIANT BIEN DANS SA PEAU» BILAN DE L'OPÉRATION

Porteur du Projet (nom de l'association) :

Chef de Projet :

Intitulé du Projet :

Date de l'opération :

Objectifs fixés :

.....

.....

	Ce qui était prévu	Ce qui a été réalisé
Objectif 1 :		
Population(s) ciblée(s) (chiffrer)		
Lieu		
Types et Moyens mis en œuvre		
Partenariat		
Calendrier		
Budget		

	Ce qui était prévu	Ce qui a été réalisé
Objectif 2 :		
Population(s) ciblée(s) (chiffrer)		
Lieu		
Types et Moyens mis en œuvre		
Partenariat		
Calendrier		
Budget		

	Ce qui était prévu	Ce qui a été réalisé
Objectif 3 :		
Population(s) ciblée(s) (chiffrer)		
Lieu		
Types et Moyens mis en œuvre		
Partenariat		
Calendrier		
Budget		

Vous pouvez également demander cette fiche en format informatique sur prevention@fage.asso.fr et nous la retourner à cette même adresse.

Contact FAGE :

Coordinatrice des actions de prévention : Agnès CHERVATIN
 Tel : 01 40 33 70 70
 Fax : 01 40 33 70 71
 Adresse postale : FAGE - 5 rue Frederick Lemaître - 75020 PARIS
 Email : prevention@fage.asso.fr; agnes.chervatin@fage.asso.fr,

Annexe 5

Comment établir un budget ?

Pour connaître les besoins financiers de votre projet, vous devez établir un budget prévisionnel sommaire.

Parmi les «dépenses» :

- courriers, timbres, téléphone, badges, frais de déplacements de vos intervenants ;
- la salle et la sonorisation ;
- la décoration et le petit cocktail ;
- la communication : affiches, tracts et spots radios, conférence de presse ou envoi de communiqués de presse.

Pour la partie «recettes» :

- sollicitez votre faculté/école pour bénéficier d'une aide matérielle : salle, sonorisation, personnels, décoration, moyens logistique, tirage de vos affiches et tracts à la reprographie.
- vous pouvez commander au CROUS un buffet. Pour une somme très concurrentielle, il peuvent vous organiser quelque chose de tout à fait correcte. Vous pourrez peut être même négocier la gratuité si le CROUS est invité à participer à votre conférence.
- demandez une aide financière auprès de votre université via le FSDIE pour tout ce qui est frais d'organisation. Pensez également au Culture Action du CROUS. Les collectivités locales (mairies, conseils généraux et régionaux) peuvent être également intéressées par votre projet en fonction du thème et de leurs champs de compétences. Il faut constituer un dossier et pensez que les délais de paiement sont très long.
- Il vous est aussi possible de faire payer l'ensemble de votre publicité par une banque ou une mutuelle. Vos spots publicitaires peuvent être diffuser gratuitement si vous mettez en place un partenariat avec un média radio. Plus généralement, une conférence étant peu coûteuse, n'importe quelle entreprise, société ou organisme dont l'objet se rapproche du sujet visé peut prendre en charge tout ou partie de vos frais d'organisation.

Indices d'évaluation :

Photos de la conférence et du déroulement de la journée, vidéo de la conférence : intervention des participants, des intervenants, des partenaires, des professeurs. Nombre approximatif de personnes participantes, intervenants extérieurs, satisfaction des participants, ouverture du débat, compte rendu d'analyse de la réflexion, impressions et ressentis des organisateurs

Annexe 6

Qui contacter ? Où prendre les infos ?

CONTACTS DES STRUCTURES UTILES PAR REGION

POUR TOUTES LES REGIONS DE FRANCE

INPES

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé
<http://www.inpes.sante.fr/>
L'INPES se substitue au comité français d'éducation pour la santé- contient une rubrique sida, diverses brochures et affiches à télécharger
Protèges-toi
<http://protèges-toi.org>

Sida Info Service (cf. Sida info service par région)

<http://www.sida-info-service.org>
Tout savoir sur le sida, les hépatites et les MST : l'actualité, l'information sur Internet, l'adresse d'un centre de dépistage, l'adresse d'une association, obtenir une réponse à vos questions, témoigner et échanger. Ecoute en langue étrangère (arabe, bambara, russe, anglais et espagnol) / info droit / info soignants / Ligne 6 (prisons) / Ligne de vie (personnes atteintes par le VIH) / Hépatites / Lignes Azur (identités sexuelles) / Ecoute Santé
Tasanté.com <http://tasante.com>

Associations de lutte contre le sida

<http://www.vih.org>
Ce site est un site interassociatif de lutte contre le sida.

Sidaction- ensemble contre le sida

<http://www.sidaction.org/>
A pour mission de collecter les fonds nécessaires au développement des programmes de prévention, d'aide aux malades et de recherches menées partout en France métropolitaine et dans les DOM TOM. Elle agit également dans 20 pays en développement.

Solidarité sida

<http://www.solidarite-sida.org>
Soutenir financièrement et matériellement l'aide aux malades, mener des actions de prévention, notamment auprès des jeunes, impliquer des jeunes et soutenir des initiatives privées au profit de la lutte contre le sida.

TOXICOMANIE : PREVENIR ET S'EN SORTIR

DROGUES ALCOOL TABAC INFO SERVICE (DATIS)

Mail : datis@drogues-info.fr
Web : <http://www.drogues.gouv.fr>
Aide et informations aux usagers de drogues

DROGUES INFOS SERVICE

Tel : 0800 23 13 13 (appel gratuit)
Avec un portable : 01.70.23.13.13

ECOUTE CANNABIS

Tel : 0811 91 20 20
7j/7 de 8h à 20h

CDAG

<http://www.depistagesida.com/>
Centres de dépistage gratuits et anonymes du Sida en France Métropolitaine et dans les DOM-TOM.

CRIPS (cf. contacts des crips par région)

<http://www.lecrips.net>
carrefours d'informations, rassemblent les ressources régionales, nationales et internationales pour faciliter la mobilisation des acteurs de prévention. Ce sont des structures associatives autonomes.

Etudiants contre le sida (ECLS)

<http://www.leprogres.fr/ecls/>
Travaille selon les principes de la santé communautaire. Ses interventions sont participatives : conçues par des étudiants qui s'impliquent eux-mêmes dans un projet pour d'autres étudiants.

Fil santé jeunes

Tel : 3224 à partir d'un fixe ou directement d'une cabine téléphonique, ouvert de 8 h à minuit tous les jours de l'année
Si vous choisissez de nous appeler à partir d'un portable, il faut composer le 01 44 93 30 74 pour que l'appel ne soit pas surtaxé et soit au coût d'une communication ordinaire.
Site Internet : www.filsantejeunes.com
Fil santé jeunes propose aux jeunes un service téléphonique anonyme et gratuit, un site Internet, où ils trouvent écoute, information et orientation dans les domaines de la santé physique, psychologique et sociale

ECOUTE ALCOOL

Tel : 0811 91 30 30
7j/7 de 14h à 02h

ECOUTE DOPAGE

Tel : 0800 15 2000 (n°vert)
Mail : info@dopage.com
Web : <http://www.santesport.gouv.fr/> <http://www.dopage.com>

TABAC INFO SERVICE

Tel : 0825 309 310
Mail : info@tabac-info.net/
Donne tous les conseils utiles pour arrêter de fumer

L'ALIMENTATION

Le CERIN (Centre de Recherche et d'Informations Nutritionnelles)

Le CERIN, association loi 1901, est un organisme scientifique dont la mission est de favoriser le développement et la diffusion des connaissances sur les relations entre alimentation et santé. Important : Vous pouvez faire la demande auprès du CERIN pour obtenir gratuitement de la documentation sur l'équilibre alimentaire et l'importance d'une bonne alimentation à diffuser durant votre action.

Coordonnées :
Adresse postale CERIN
45 rue Saint Lazare
75314 Paris Cedex 09
France
E-mail nutrition-fr@cerin.org
Téléphone + 33 1 49 70 72 20
Fax + 33 1 42 80 64 13

La Fondation Louis Bonduelle

www.fondation-louisbonduelle.org

La fondation Louis Bonduelle chasse les idées reçues sur les légumes et vous informe sur leurs bienfaits pour une nutrition équilibrée.

INPES (institut nationale de prévention et d'éducation pour la santé)

www.inpes.fr

L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé est un établissement public administratif créé par la **loi du 4 mars 2002** relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé. L'Institut est un acteur de santé publique plus particulièrement chargé de mettre en œuvre les politiques de prévention et d'éducation pour la santé dans le cadre plus général des orientations de la politique de santé publique fixées par le gouvernement.

LA SECURITE ROUTIERE

L'Association Prévention routière

Web : <http://www.preventionroutiere.asso.fr/default.aspx>

Une présence sur l'ensemble du territoire !

Outre le Centre national à Paris, l'association Prévention Routière est présente dans tous les départements, y compris outre-mer, grâce à ses 101 comités départementaux. Cela constitue l'une de ses spécificités et l'une de ses forces.

Ses actions : Présente dans tous les départements, l'association Prévention Routière est aujourd'hui à la fois un opérateur d'actions de prévention et de sensibilisation, un centre d'information et d'expertise, une organisation militante. Elle conduit ses actions dans de multiples domaines : l'éducation routière, la formation continue des conducteurs, la sensibilisation et l'information du grand public etc.

Les sites Internet de la Sécurité routière

Web : http://www.securiteroutiere.gouv.fr/rubrique.php?id_rubrique=38

Dans votre département...

Retrouvez différents liens vers les sites et les contacts des partenaires de la sécurité routières sur : <http://www2.securiteroutiere.gouv.fr/vos-infos/departement/index.html>

LA PREVENTION DU SUICIDE

Info suicide.org

Ce site se veut ouvert à l'échange d'informations entre tous ceux concernés par l'isolement et la prévention du suicide et tout particulièrement aux professionnels, aux chercheurs, aux étudiants, aux associations, aux institutions. Il se veut réagir à l'actualité : pour débattre, dialoguer, comprendre et agir.

L'UNPS (Union Nationale de Prévention du Suicide)

Retrouve l'ensemble des associations membres de L'UNPS dans la France entière : <http://w4-web143.nordnet.fr/contacts/unps/membres.htm>

CONTACTS PAR REGIONS

1. Rhône-Alpes et auvergne

• Sida Info Service
8 avenue Alsace-Lorraine
38000 Grenoble
Tel : 04 76 87 60 68
Fax : 04 76 87 60 69
grenoble@sida-info-service.org

• CIRDD (Centre d'information Régional sur les Drogues et les Dépendances)

Rhône-Alpes
9, quai Jean Moulin
69001 LYON
Tél. : 04 72 10 94 32
Fax : 04 78 27 61 84
E-mail : cirdd@cirdd-ra.org
Le centre de documentation du CIRDD Rhône-Alpes est ouvert du mercredi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14 à 17 heures.

Auvergne
Espace Guy Vigne
30 rue Etienne Dolet
63000 CLERMONT FERRAND
Tel : 04.73.93.89.20
Fax : 04.73.34.35.06
Cirdd-auvergne@wanadoo.fr
Web : <http://www.cirdd-auvergne.org>
Lundi sur rdv, mardi de 9h à 12h30 et de 13h à 16h- mercredi de 9h à 12h et de 13h à 17- jeudi de 9h à 12h et de 13h à 18h - vendredi de 9h à 12h

• Macif prévention
Patrice Gonzales
29 avenue Leclerc - 69367 LYON cedex 07
(fax : 04.72.72.69.06)
04.72.72.68.29 - 06.81.69.08.41
gfontaine@macif.fr OU
04.72.72.68.49 - 06.74.40.38.69
eplou@macif.fr

• CRIPS (Centre Régional d'Information et de Prévention du Sida)

CRIPS Rhône-Alpes
FRAES - 9 quai Jean Moulin - 69001 Lyon
Isabelle JACOB, Christophe HERBSTER
Téléphone 04 72 00 55 70
Fax 04 72 00 07 53
E-Mail contact@education-sante-ra.org
Web : education-sante-ra.org
Courrier :
CRIPS Rhône-Alpes
FRAES Service Documentation - 9 quai Jean Moulin 69001 Lyon

CRIPS Auvergne
APS - CRIPS Auvergne
Espace Guy Vigne (face au CROUS),
30 rue Etienne Dolet
63000 Clermont Ferrand
FRANCE
Tél : 04.73.91.96.67
Fax : 04.73.93.42.56
auvergnepromotion.sante@wanadoo.fr
Horaires d'ouverture du secrétariat :
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h
à 17h

• CODES (Comité Départemental
d'Education pour la Santé)

Rhône-Alpes
Fédération Rhône-Alpes d'éducation pour la
santé (FRAES).
Espace Régional de Santé Publique- 9, quai
Jean Moulin 69001 Lyon
Téléphone 04 72 00 55 70
Fax 04 72 00 07 53

Auvergne
CODES 63
Espace Guy Vigne
30 rue Etienne Dolet
63000 Clermont ferrand
tel : 04.73.93.89.20
fax : 04.73.34.35.06
mail : codes63@wanadoo.fr
web : <http://www.inpes.sante.fr>

• UNPS (Union Nationale pour la Prévention
du Suicide)

Association membre de l' UNPS :
(*Rhône-Alpes*)
Le CENTRE JEAN BERGERET
Centre Régionale de prévention des conduites
à risques, centre ressources de prévention
des conduites suicidaires a pour objet la
prévention des conduites à risques : conduites
addictives, conduites suicidaires, troubles des
conduites alimentaires, violence.
Point écoute parents/enfants et entretiens
thérapeutiques familiaux par des
professionnels. Intervention et formation
(professionnels et bénévoles).
9 quai Jean Moulin
69001 Lyon
tél. : 04 72 10 94 30
Email : cndt@wanadoo.fr - <http://prevaddict.ersp.org> - www.ersp.org/

Association membre de l' UNPS :
LOIRE PREVENTION SUICIDE
Prévention du mal être et des conduites
suicidaires.
Ecoute, lieu d'accueil et de prise en
charge. Information et prévention dans
les établissements scolaire. Suivi post-
hospitalisation pour les suicidants et
entourage (Dispositif RELIER)
16 rue badouillère
42000 St-Etienne
Tél. : 04 77 21 72 10
email : asso.prevention.suicide@wanadoo.fr

Association membre de l' UNPS :
(*Auvergne*)
Collectif Interassociatif Puy de Dôme pour
la Prévention du suicide
Collectif départemental d'association
regroupées pour la mise en place d'actions
d'information, et de sensibilisation à la
prévention du suicide. Organisation des
Journées Nationales pour la Prévention du
Suicide
Chez ADMF (Mme Dominique DUVERT)
22 bis, Impasse Bonnabaud
B.P 249
63007 Clermont-Ferrand Cedex 1
tél. : 04 73 35 53 60
E-mail : adm63@wanadoo.fr - www.admf63.fr

2. Nord-Pas-de-Calais et Picardie

• Sida Info Service
235 avenue de la Recherche
BP 86
59373 Loos-Lèz-Lille cedex
Tél. : 03 28 52 36 39
Fax : 03 28 52 36 10
lille@sida-info-service.org

• Macif prévention
- Centre Commercial Lens 2
BP 33 - 62880 VENDIN LE VIEIL
(fax : 03.21.69.85.10)
03.21.69.84.08 - 06.85.04.98.66
jlgoudemez@macif.fr ou 03.21.69.85.87 -
strognon@macif.fr

- 09 rue des Domeliers - BP 351
Hôtel de la Surintendance
60203 COMPIEGNE cedex
(fax : 03.44.40.75.33)
03.44.40.75.10
wperdu@macif.fr

• CRIPS (Centre Régional d'Information et
de Prévention du Sida)
CRIPS
Parc Eurasanté
235 avenue de la Recherche
BP 86
59373 LOOS Cedex
Entrée A, 3ième étage
Métro CHR-B Calmette
e-mail : crips.npdc@cirm-crips.org
Tél. 03.20.15.49.31

• Centre de prévention des maladies
transmissibles (CDAG)
Centre de prévention des maladies
transmissibles
Sur RDV : lundi de 10h à 12h et de 15h15 à
19h ; mardi de 9h à 12h et de 14h à 17h ;
mercredi de 9h à 17h ; jeudi de 9h à 12h et
de 14h à 17h ; vendredi de 8h à 16h.
16 bis rue Fernel
80000 Amiens
Tél. : 03 22 91 07 70 (secr.)
Fax : 03 22 91 69 54

• CODES (Comité Départemental
d'Education pour la Santé)

Nord-Pas-de-Calais
Adresse : 3, Rue des Agaches,
62000 Arras, France
Téléphone : 03 21 71 34 44

Picardie
CRES (Comité régional d'éducation et de
promotion de la santé)
67 rue de Poulainville Espace industriel Nord
80080 Amiens
Tél. : 03 22 71 78 00
Fax : 03 22 71 78 04
Mail : cres@crepicardie.org
Site WEB: www.crespicardie.org

3. Ile de France/ Haute Normandie/ Basse Normandie

• Sida Info Service
190 boulevard de Charonne
75020 Paris
Tel : 01 44 93 16 14
Fax : 01 44 93 16 00
sis@sida-info-service.org

• Macif prévention

- 106 rue de France
77300 FONTAINEBLEAU
(fax : 01.60.72.47.29)
01.60.72.47.26 - 06.74.97.11.70
fandry@macif.fr ou 01.60.72.47.43
marieclaudehumbert@macif.fr

- 64 rue René Boulanger
75010 PARIS
(fax : 01.40.40.35.14)
01.40.40.53.75 - 06.26.39.79.22
jgrisval@macif.fr ou 01.40.40.35.97 -
npoussier@macif.fr

- 17-21 place Etienne Pernet
75725 PARIS cdx 15
4ème étage - (M° Félix Faure - Ligne 8)
01.55.31.62.64 - 06.76.86.63.13
ggoualch@macif.fr ou 01.55.31.62.82 -
svanneste@macif.fr

• CIRDD (Centre d'information Régional sur
les Drogues et Dépendances)

Ile de France
33, avenue du Maine
75015 Paris
Téléphone : 01 56 80 33 33
cirdidf@lecrips.net
www.lecrips-idf.net

Haute Normandie
Le CIRDD de Haute Normandie est membre
du CRITS (Coordination Régionale des
Intervenants en Toxicomanies et Santé)
10 rue de Constantine
76000 Rouen
tel : 02.35.07.77.11

Basse-Normandie

Adresse pour les jeunes consommateurs et leur famille des consultations cannabis et autres substances psycho actives :

Caen

Point Ecoute
Maison des Addictions
3, boulevard Lyautey
14000 Caen
Tel : 02 31 52 95 90
Fax : 02 31 52 88 10
email : maisondesaddictions@wanadoo.fr
Contact
Docteur Louis Lebocey
Sur rendez-vous tous les jours d'ouverture
Médecins
Jours de Consultations
Lundi : après-midi
Mardi : matin+ après-midi
Mercredi : matin+ après-midi
Jeudi : matin+ après-midi
Vendredi : après-midi

Ile-de-France

• CRIPS (Centre Régional d'Information et de Prévention du Sida)
Tour Maine-Montparnasse / 4e étage
33, avenue du Maine / BP 53 / 75755 Paris cedex 15
tél. : 01 56 80 33 33 / fax : 01 56 80 33 00
contacts concernant le site internet :
revue de presse VIH/sida : rdp@lecrips.net
agenda des manifestations :
soaray@lecrips.net
annonces associatives :
ldesplanques@lecrips.net
@bc des sites : cgenon@lecrips.net
autre rubrique du site :
ldesplanques@lecrips.net

Haute-Normandie

• AIDES Délégation départementale de Haute-Normandie
Information; conseils; soutien; orientation; représentation; prévention; dépistage gratuit du VIH.
32 rue aux Ours
76000 Rouen
Tél. : 02 35 07 56 56
Fax : 02 35 88 52 08
e-mail : aides.rouen@wanadoo.fr
Site internet : www.aides.org
Contact : Françoise Lebrun, président

Basse Normandie

• AIDES Relais du Havre
Information; conseils; soutien; orientation; prévention.
25 cours de la République
76600 Le Havre
Tél. : 02 35 24 22 03
Fax : 02 35 24 22 83
e-mail : aides.lehavre@wanadoo.fr
Site internet : www.aides.org

Basse Normandie

• POINT DÉPART
Centre d'accueil; soutien; information; aide aux malades; prévention sida, IST, toxicomanie; présence en milieu carcéral.
1 rue du Bouvreuil
14000 Caen
Tél. : 02 31 75 02 00
Fax : 02 31 75 14 19
Contact : Danielle Heutte, présidente

Ile-de-France

• CODES (Comité Régional d'Education pour la Santé d'Ile-de-France)

- 14, rue La Fayette - 75 009 Paris
Tél. : 01 48 24 38 00
Fax : 01 48 24 38 01
E-mail : cresif@orange.fr
Accès Métro : ligne 9 ou 7 station Chaussée d'Antin - La Fayette
RER : A - station Auber, E - station Haussmann St Lazare
SNCF : Gare St Lazare
Nombreux bus. Ouverture : du lundi au vendredi de 9 heures à 18 heures

- CODES 78 - CYES
47, rue du Maréchal Foch
78000 VERSAILLES
Tél. : 01 39 49 58 93
Fax : 01 39 51 47 48

Haute-Normandie

• CRES (Comité Régional d' Education pour la Santé)
57, avenue de Bretagne
76100 Rouen
Tél. 02 32 18 07 60
Fax 02 32 18 07 61
Horaires et jours d'ouverture :
Du Lundi au Vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Basse-Normandie

• CRES (Comité Régional d' Education pour la Santé)
1 place de l'Europe
14200 HEROUVILLE-SAINT-CLAIR
Téléphone : 02 31 43 83 61
Fax : 02 31 43 83 47
E-mail : cores.bn@wanadoo.fr
Site internet : <http://www.cores-bn.org>
ouverture :
Lundi, mardi et jeudi de 13h30 à 16h45
Mercredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h45
Vendredi de 13h30 à 16h00
Vacances scolaires : mardi et jeudi de 13h30 à 16h45

• UNPS (Union Nationale pour la Prévention du Suicide)
Association membre de l' UNPS :

ASTREE

Plusieurs antennes en France
Formation de bénévoles à l'écoute et à l'accompagnement. Accompagnement personnalisé et dans la durée de personnes en situation de fragilité sociale ou personnelle.
20, rue Dulong
75017 Paris
tél. : 01 42 27 68 28
E-mail : association.astree@wanadoo.fr - www.astree.asso.fr

4. Champagne Ardenne

• Sida Info Service
Délégation régionale Champagne Ardenne
Tel : 01.44.93.16.37
reims@sida-info-service.org
Toute correspondance écrite est à envoyer à :
SIS Reims 190, bvd de Charonne
75020 Paris

• Macif prévention
Contact : Edith Levy
106, rue de France
77300 Fontainebleau
Tél. : 01.60.72.47.18
Fax. : 01.60.72.47.29
Email : elevy@macif.fr

• CIRDD (Centre d'information Régional sur les Drogues et Dépendances)
24 rue des Elus - 51100 REIMS
Tél. : 03 26 36 13 23 - fax. : 03 26 36 13 33
E-mail : documentation.cirdd-champagne-ardenne@toxibase.org
Ouvert lundi, mardi, jeudi et vendredi, de 13h30 à 17h ou sur rendez-vous.

• AIDS Champagnes Ardennes
Information; conseils; soutien; orientation; aide administrative; prévention.
Direction régionale
6 rue Jaillard
BP 31
10001 Troyes Cedex
Tél. : 03 25 80 00 00
e-mail : service-prevention@aid-champagne-ardenne.fr
Site internet : www.aids-champagne-ardenne.com
Contact : M. Morandi, président de l'association.

• CODES (Comité Départemental d'Education pour la Santé)
5 bis, boulevard Thiers.
52000 CHAUMONT
Tél. : 03 25 32 63 28
Mail : codes.52@wanadoo.fr
Site WEB: <http://champagne-ardenne.fnes.fr>

5. Lorraine/ Alsace / Franche comté /

Bourgogne

• Sida Info Service
5 place Arnold
67000 Strasbourg
Tel : 03 90 41 05 50
Fax : 03 88 61 53 03
strasbourg@sida-info-service.org

• Macif prévention

Centre Europe
Contact: Eric Gignet
Les glycines 12, route de Soultz BP 46
68501 Guebwiller
Tél. : 03.89.74.42.24
Fax. : 03.89.74.42.22
Email : egignet@macif.fr

Centre
Contact : Jean-Pierre Meneghel
5, rue des Oiseaux
71300 Vichy
Tél. : 06.18.17.18.43
Fax. : 04.70.30.56.54
Email : jpmeneghel@macif.fr

• CIRDD (Centre d'information Régional sur les Drogues et Dépendances)

Lorraine
Dans cette région, le CIRDD est membre du CRES de Lorraine :
2 av du Doyen J. Parisot
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY
Tel : 03 83 44 40 40
Fax : 03 83 44 38 64

Alsace
5 rue Gustave Adolphe HIRN
67000 STRASBOURG
Tél : 03 88 76 64 33 - Fax : 03 88 23 04 27
E-mail : elisabeth.fellinger@cirddalsace.fr

Franche comté
Dans cette région, le CIRDD est membre du CRES du Puy de dôme :
1 rue Grand Charmont
25000 BESANCON
Tel : 04 73 28 01 12
Fax : 04 73 28 16 24

Bourgogne
30 boulevard de Strasbourg
1er étage
21000 DIJON
Tél. 03 80 68 27 21
Fax 03 80 68 27 20
contact@cirddbougogne.fr

• AIDES Délégation départementale de Meurthe-et-Moselle
Aide aux malades, à la recherche, information du public sur le sida et les hépatites, accueil, écoute, soutien et accompagnement des personnes.
15 rue Saint-Nicolas
54000 Nancy
Tél. : 03 83 35 32 32
Fax : 03 83 32 01 97
e-mail : aides.lorraine-sud@wanadoo.fr
Site internet : www.aides.org
Contact : André Perot, coordinateur

• AIDES Délégation départementale du Bas-Rhin
Information ; conseil ; soutien ; orientation ; prévention ; actions collectives ; programme d'échange de seringues.
21 rue de la 1ère armée
67000 Strasbourg
Tél. : 03 88 75 73 63
Fax : 03 88 75 15 91
e-mail : delegation67@aides.org
Site internet : www.aides.org
Contact : Gaëtan Boulanger, coordinateur

• AIDES Délégation départementale du Haut-Rhin
Information; soutien; orientation; prévention; conseil juridique et social; programme d'échange de seringues.
29 avenue de Colmar
68200 Mulhouse
Tél. : 03 89 45 54 46
Fax : 03 89 66 17 13
e-mail : aidesmulhouse@evhr.net
Site internet : www.aides.org
Contact : Jérôme Bichet, coordinateur départemental

• AIDES Délégation départementale du Doubs
Information; conseils; soutien; orientation; accompagnement; prévention (femmes, gays, usagers de drogues).
15 rue du Petit-Battant
25000 Besançon
Tél. : 03 81 81 80 00
Fax : 03 81 83 05 34
e-mail : aides.fc@free.fr
Site internet : www.aides.org
Contact : Valérie Prieur coordinatrice

• AIDES Délégation départementale de la Côte d'Or
Information; soutien; orientation.
9 boulevard Jeanne-d'Arc
21000 Dijon
Tél. : 03 80 63 03 30
Fax : 03 80 63 03 33
e-mail : aidesdijon@wanadoo.fr
Site internet : www.aides.org
Contact : Gaëtan Boulanger, coordinateur

• AIDES Relais d'Auxerre
Information; conseil; soutien; orientation.
22 rue Marie-Noël
89000 Auxerre
Tél. : 03 86 52 90 10
Fax : 03 86 52 37 09
e-mail : aidesauxerre@wanadoo.fr
Site internet : www.aides.org
Contact : Gaëtan Boulanger, coordinateur

• CODES (Comité Départemental d'Education pour la Santé)

Lorraine
CRES (Comité Régional d' Education pour la Santé)
2 avenue du doyen Jacques Parisot
54500 Vandoeuvre les Nancy
tel 03.83.44.87.59
fax : 03.83.44.87.07
mail : creslor@wanadoo.fr

Alsace
CRES Alsace
3, rue de la Chaîne
67000 STRASBOURG
Tél. : 03 88 22 73 09
Fax : 03 88 32 77 44

Franche comté
- CODES 25 de MONTBELIARD
Centre Coteau Jouvant
2 rue Oehmichen
25200 MONTBELIARD
Tél. 03.81.90.02.87
Fax 03.81.90.52.55
codes.montbeliard@wanadoo.fr

- CODES 25
4, rue de la Préfecture
25000 BESANCON
Tél. 03.81.82.32.79
Fax. 03.81.83.29.40
Président : Michel Vuillemin
Directrice : Catherine Filaquier
codes25@wanadoo.fr

Bourgogne
Immeuble Le Renouveau
15, rue Jean XXIII 21000 Dijon
(quartier des Grésilles, face au centre commercial)
Tél. : 03 80 68 04 51 -
Fax : 03 80 73 43 24 -
Courriel : codes21@wanadoo.fr
Virginie Dumain :
virginie.dumain@codes21.org
Agathe Sandon : agathe.sandon@codes21.org
Horaires d'ouverture
Du mardi au jeudi, de 9h à 12h, et de 14h à 17h.

• UNPS (Union Nationale pour la Prévention du Suicide)

association membre de l' UNPS :
RESEAU 21 - Pour la prévention des tentatives de suicide
Ecoute téléphonique. Formations des intervenants dans les dispositifs d'accueil et d'écoute sur les suicides suicidaires, et leur prise en charge. Conférences-Débats animés par des experts pour une sensibilisation du public
CHS de la Chartreuse
1, Bd Chanoine Kir
21000 Dijon Cedex
Tél. : 03 80 42 48 07
Email : resacor@chs-chartreuse.fr

6. Bretagne / Pays de Loire / Centre

• Sida Info Service
Délégation régionale Centre-Ouest
49/51 Chaussée de la Madeleine
44000 NANTES
Tel : 02 51 70 38 81
Fax : 02 51 70 23 20
nantes@sida-info-service.org

Sida Info Service Rennes
rennes@sida-info-service.org

• Macif prévention

- 32-34 quai d'Allier
03200 VICHY
(fax : 04.70.30.56.54)
04.70.30.56.50 - 06.08.96.84.80
hastre@macif.fr ou 04.70.30.56.55 -
dvassal@macif.fr

- Service Prévention
02 rue de la Charpraie - BP 437
37174 CHAMBRAY LES TOURS
(fax : 05.49.77.73.91)
02.47.48.41.17 - 06.16.70.06.72
tcaillebault@macif.fr ou 02.47.48.41.42 -
ddepape@macif.fr

• CIRDD (Centre d'information Régional sur les Drogues et Dépendances)

Bretagne
9, Place du Général Koenig
35000 RENNES
Tél : 02.23.20.14.60
Fax : 02.23.20.14.91
Mail : cirdd@cirdd-bretagne.fr

Pays de la Loire
Consultation cannabis
Consultation d'alcoologie
Centre Hospitalier Régional Universitaire
Service de Médecine E
4, rue Larrey
49033 - Angers cedex
02 41 35 53 52
Médecin, psychologue

Centre
Dans cette région, le CIRDD est membre du
CODES Indre et Loire :
1 rue Henri Barbusse
37000 TOURS
T. 02 47 38 50 24
F. 02 47 37 48 87

• CODES (Comité Départemental d'Education pour la Santé)

Bretagne
15, bis rue des Capucins BP 521
22 005 Saint-Brieuc cedex 1
Tel : 02-96-78-46-99
Fax : 02-96-78-42-30
Adresse E-mail : codes-armor@wanadoo.f

Pays de la Loire
CREDEPS- Nantes
Comité Régional et Départemental
d'Education et de Promotion de la Santé
Hôpital St Jacques
85 rue St Jacques - 44093 Nantes Cedex 1
Tél. 02 40 31 16 90 - Fax 02 40 31 16 99
credeps@credeps.org

CODES 49
Comité Départemental d'Education pour la
Santé du Maine-et-Loire
15, rue de Jérusalem -
49100 Angers
Tél. 02 41 05 06 49 - Fax 02 41 05 06 45
accueil@codes49.fr

Centre
1 rue Henri Barbusse
37000 TOURS
T. 02 47 38 50 24
F. 02 47 37 48 87
CRIPS (Centre Régional d'Information et de
Prévention du Sida)

Pays de la Loire
Hôtel de la Région - 1, rue de la Loire - 44266
Nantes Cedex 2
Cathy BAROT
Téléphone : 02 40 41 41 28
Fax : 02 40 41 36 94
E-Mail : crips@orspaysdelaloire.com

• AIDES Délégation départementale d'Ille-
et-Vilaine
Information ; conseils ; soutien ; orientation ;
prévention.
43 rue Saint-Héliar
35 00 Rennes
Tél. : 02 99 30 01 30
Fax : 02 99 67 56 01
e-mail : aides.rennes@wanadoo.fr
Site internet : www.aides.org

• AIDES Délégation départementale du
Finistère
Information; prévention; conseils; soutien;
orientation.
7 rue de la 2e-DB
29200 Brest
Tél. : 02 98 43 18 72
Fax : 02 98 43 04 73
e-mail : aidesfinistere@wanadoo.fr
Site internet : www.aides.org
Contact : Anthony Brouard, coordinateur
départemental

• AIDES Délégation départementale de
l'Indre-et-Loire
Information, conseils, soutien, orientation,
prévention, réduction des risques, Caarud
(Centre d'accueil et d'accompagnement
à la réduction des risques des usagers de
drogues).
6 avenue de la Tranchée
37000 Tours
Tél. : 02 47 38 43 18
Fax : 02 47 38 17 02
e-mail : aides.tours@wanadoo.fr
Site internet : www.aides.org
Contact : Gys Leconte, présidente
Daniel Hilt, coordinateur

• AIDES Délégation départementale du
Loiret
Information ; conseils ; soutien ; orientation
; documentation ; prévention ; réduction des
risques.
19 rue du Faubourg-Saint-Jean
45 00 Orléans
Tél. : 02 38 53 30 31
Fax : 02 38 42 00 09
Site internet : www.aides.org
Contact : Ryselen Bouzoubaâ, coordinatrice

• UNPS (Union Nationale pour la Prévention du Suicide)

Association membre de l' UNPS :
PEGAPSE - Promotion Et Gestion d'Actions
de Prévention du Suicide
Promotion des actions menées de prévention
du suicide, notamment celle du Collectif
associatif d'Ille et Vilaine «Ensemble
prévenons le suicide» D'Ille et Vilaine (CoEPS
35)
2 Allée de Lucerne
35200 Rennes
Tél : 06 26 78 68 24
Email : pegapse@laposte.net

7. Poitou-Charentes / Limousin / Aquitaine / Midi- Pyrénées

• Sida Info Service
173 bis rue Judaïque
33000 Bordeaux
Tel : 05 56 99 28 23
Fax : 05 56 11 02 18
bordeaux@sida-info-service.org

• Macif prévention

- 35 boulevard Jean Moulin
79079 NIORT cedex
(fax : 05.49.09.42.89)
05.49.09.41.00 - fbrisset@macif.fr ou
05.49.09.40.19 - estanden@macif.fr

- 43 rue Corps Francs Pomiès - BP 42
47002 AGEN cedex
(fax : 05.53.68.15.30)
05.53.68.15.33 - 06.83.78.12.21
dgrelier@macif.fr ou 05.53.68.15.24 merviti@macif.fr

• CIRDD (Centre d'information Régional sur les Drogues et Dépendances)

Poitou-Charentes
Dans cette région, le CIRDD est membre de
l'association Info relais 17 :
2 bis rue de l'Eglise, BP 9
17430 LUSSANT
T. 05 46 83 47 57

Limousin
CIRDD du Limousin
6, Rue Ventenat
87000 Limoges
Tél. : 05.55.33.61.07
Fax : 05.55.33.61.08
Email : contact@cirddloupsin.fr

Aquitaine
CDES- Lieu dit Toucaut
Route de Cahors
47480 PONT DU CASSE
T. 05 53 66 58 59

Midi-pyrénées

GRAPHITI - CIRDD Midi-Pyrénées - CIRDD
Hôpital La Grave
Place Lange - TSA 60033
31059 Toulouse cedex 09
Téléphone : 05 61 77 78 58
cirdmp@wanadoo.fr
www.graphiti.org

- CRIPS (Centre Régional d'Information et de Prévention du Sida)

Aquitaine

CRAES-CRIPS
6 quai de Paludate
33800 Bordeaux
Tel : 05 56 33 34 10
Fax : 05 56 33 34 19
émail : contact@craes-crips.com
Du lundi au jeudi : 9h-18h
Le vendredi : 9h-17h
Accueil documentaire : Du lundi au vendredi de 13h à 17h.
Le matin uniquement sur rendez-vous.
Tramway ligne C, arrêt Sainte-Croix

- AIDES Délégation départementale de Charente
Information; conseil; soutien; orientation.
10 rue Ludovic-Trarieux
16000 Angoulême
Tél. : 05 45 92 86 77
Fax : 05 45 92 83 76
e-mail : aidesang@wanadoo.fr
Site internet : www.aides.org
Contact : Francis Durand, président

- AIDES Délégation départementale de la Vienne
Information ; conseils ; soutien ; orientation ; accueil ; CAARUD.
80 bis rue de la Chatonnerie
86 00 Poitiers
Tél. : 05 49 42 45 45
Fax : 05 49 45 25 51
e-mail : vienn@aides.org
Site internet : www.aides.org
Contact : Quentin Jacoux, coordinateur

- AIDES Délégation départementale de Haute-Vienne
Information; conseil; soutien; orientation.
24 bis route de Nexon
87000 Limoges
Tél. : 05 55 06 18 19
Fax : 05 55 30 89 16
e-mail : aides87@wanadoo.fr
Site internet : www.aides.org
Contact : Nicolas Beyly, président

- AIDES Délégation départementale de Haute-Garonne
Information; conseil; soutien; orientation.
16 avenue Étienne-Billières
31300 Toulouse
Tél. : 05 34 31 36 60
Fax : 05 34 31 36 61
e-mail : aidesmp@aol.com
Site internet : www.aides.org
Contact : Nathalie Fraimbaum, coordinatrice

- CODES (Comité Départemental d'Education pour la Santé)

Poitou-Charentes

17, rue Salvador Allende
86 000 POITIERS
Téléphone : 05 49 41 37 49
Télécopie : 05 49 47 33 90
E-mail : cres@cres-poitou-charentes.org
Nos horaires d'ouverture :
Le centre de documentation
Mercredi : 9h00 - 12h00 / 13h30 - 17h30
Jeudi : 13h30 - 17h30
Vendredi : 9h00 - 12h00 / 13h30 - 16h30

Limousin (corrèze)

1 bld du Docteur Verlhac 19100 BRIVE LA GAILLARDE
Tél. : 0555171550
Fax : 0555171557
Mail : codes_19@wanadoo.fr

(creuse)

Résidence du Jardin Public - 27 avenue de la Sénatorerie 23000 GUERET
Tél. : 05 55 52 36 82
Fax : 05 55 52 75 48
Mail : codes23@wanadoo.fr

Aquitaine

48, Bis rue Paul-Louis Courier
24016 Périgueux Cedex
Téléphone : 05 53 07 68 57
Télécopie : 05 53 06 10 60
E-mail : codes24@wanadoo.fr
Du lundi au jeudi : 8h à 12h et 13h à 17h
Vendredi : 8h à 12h

Midi-pyrénées (lot)

111 bld Gambetta 46000 CAHORS
Tél. : 05 65 22 64 77
Fax : 05 65 22 64 50
Mail : codes_46@wanadoo.fr
Site WEB: <http://midi-pyrenees.fnes.fr>

Aveyron

13 Bd Laromiguière 12000 RODEZ
Tél. : 05 65 73 60 20
Fax : 05 65 73 60 21
Mail : codes.aveyron@wanadoo.fr

- UNPS (Union Nationale pour la Prévention du Suicide)

Association membre de l' UNPS :

ARPEP - Association Relais Pour l'Ecoute et la Prévention
Permanence Téléphonique destinée aux personnes en situation de mal être, de souffrance psychique et de désespoir.
Groupes de parole (Entretiens individuels/collectifs), soutien, orientation (Vers des structures associatives ou professionnelles), accompagnement des jeunes et des familles concernées par le suicide (dont personnes endeuillées) Ateliers d'expression, d'éducation et de prévention pour adolescents. Interventions en milieu scolaire, conférences.
10 avenue Bujault
79000 Niort
Ligne d'écoute : 05 49 32 22 22 - tél. : 05 49 32 21 42
Email : arpep@orange.fr - URL : www.arpep.fr

Association membre de l' UNPS :

Le GEPS - Groupement d'Etudes et de Prévention du Suicide.
Regroupement des professionnels et intervenants, promotion et coordination de recherches dans le domaine du suicide. Favoriser toutes les démarches susceptibles d'aboutir à la création d'organisations de prévention du suicide ; Organisation de congrès.
C.H Henri Laborit PRS / CUMP
Pavillon Pierre Janet BP 587
86021 Poitiers Cedex
tél. : 05 49 44 58 13 Fax : 05 49 44 58 14
www.geps.asso.fr

8. Languedoc-Roussillon

- Sida Info Service
205 rue de l'Acropole
34000 MONTPELLIER
Tel : 04 99 13 35 70
Fax : 04 99 13 35 79
montpellier@sida-info-service.org

- Macif prévention
Contact : Daniel Mayer
Les Kermès BP 43
83320 Carqueiranne
Tél. : 04.94.38.12.52
Fax. : 04.94.38.44.13
Email : daniel.mayer@macif.fr

- CIRDD (Centre d'information Régional sur les Drogues et Dépendances)

Languedoc-Roussillon

18, rue Terral
34000 Montpellier
Téléphone : 04 67 60 72 50
Site général : cirdd-lr@groupe-sos.org
Documentation : documentation.cirdd-lr@groupe-sos.org

- AIDES Délégation départementale du Gard
Information; conseil; soutien; orientation.
30012 Nîmes
Fax : 04 66 36 22 20
e-mail : aides30@wanadoo.fr
Site internet : www.aides.org
Contact : Frédéric Binoust, président

- CODES (Comité Départemental d'Education pour la Santé)
Hôpital la Colombière,
39, avenue Charles Flahault,

34295 Montpellier cedex 5, France
Tél. 04 67 04 88 50
Fax 04 67 52 02 57
cres.lr@wanadoo.fr

- UNPS (Union Nationale pour la Prévention du Suicide)

Association membre de l' UNPS :

PREVENTION SUICIDE LANGUEDOC-ROUSSILLON
Groupement associatif (bénévoles représentants d'associations régionales) contribuant à aider les personnes en situation de mal être par des actions de sensibilisation, formation, actions de terrain...
Faculté de Médecine de Montpellier-Nîmes
2 rue Ecoles de médecine
34060 Montpellier cedex 2
tél. : 06 98 81 12 47
www.pslr.org/

9. Provence-Alpes-Côte-D'azur / Corse

• Sida Info Service
C/o CRIPS
18, rue Stanislas Torrents
13006 Marseille
Tel : 04 91 54 41 75
Fax : 04 91 04 85 02
marseille@sida-info-service.org

• Macif prévention
Les Kermès - BP 43
83320 CARQUEIRANNE
(fax : 04.94.38.44.13)
04.94.38.12.20 - mofremont@macif.fr ou
04.94.38.12.12 - sfinne@macif.fr

• CIRDD (Centre d'information Régional sur les Drogues et Dépendances)

Provence-Alpes-Côte-D'azur
Tél. : 04 96 11 57 66
Fax : 04 91 91 24 03
Mail : contact@cirdd-paca.org
Accueil : 17 rue du Terras - 13002 Marseille
Adresse postale : CIRDD
BP 92106 - 13203 Marseille Cedex 01

• CODES (Comité Départemental d'Education pour la Santé)

Provence-Alpes-Côte-D'azur
- 6, rue Fongate
13006 Marseille
Pr Jean-Louis SAN MARCO
Tél : 04 96 11 16 63
Fax : 04 96 11 16 67
E-Mail : codes.bdr@wanadoo.fr
Site Internet : www.inpes.sante.fr

- Immeuble le Verdon 82, boulevard Léon Bourgeois st Jean du Var
83000 Toulon
Tél : 04 94 89 47 98
Fax : 04 94 92 80 98
E-Mail : codes.var@wanadoo.fr
Site Internet : www.inpes.sante.fr

- 1, rue Mourre Route de Montfavet Immeuble Novalia
84000 Avignon
Tél : 04 90 81 02 41
Fax : 04 90 81 06 89
E-Mail : codes.84@wanadoo.fr
Site Internet : www.inpes.sante.fr

Corse du sud
- 15 parc Cunéo d'Ornano
20000 AJACCIO
Tél. : 04.95.21.47.99
Fax : 04.95.28.36.76
Mail : codes.aja@wanadoo.fr

• CRIPS (Centre Régional d'Information et de Prévention du Sida)
6, rue de Suisse
06000 Nice
Contact : Mlle Karine MASTCHENKO , Mlle Caroline DESAUVAGE
Tél : 04 92 14 41 20
Fax : 04 92 14 41 22
E-Mail : cripspaca.nice@lecrips.net
Site Internet : www.lecrips.net/paca/

• UNPS (Union Nationale pour la Prévention du Suicide)

association membre de l' UNPS :
CHRISTOPHE, la vie avant tout
Prévention et pôle d'informations auprès des jeunes, des éducateurs et des familles.
Ecoute, entretiens individuels, orientation, groupes de paroles, groupe de marche.
HOPITAL Sainte Marguerite
270, Boulevard Ste Marguerite
13009 MARSEILLE
Tél /Fax : 04 91 81 27 60
Email : ass.christophe@orange.fr - www.christophe-lavieavanttout.com