



Dopage intellectuel des étudiants en période d'examen



Auteurs : **Amélie Normand** et
Ariane Palmowski
Tutorées par **Hugues De Bouët du
Portal**, Pharmacien hospitalier à
l'OMÉDIT région Centre

juin 2013

Paternité - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage des Conditions Initiales à l'Identique :
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/fr/>



Table des matières

Objectifs	5
I - Présentation	7
II - Introduction	9
III - Évaluez-vous avant de commencer !	11
IV - Etats des lieux	15
A. Questionnaire étudiant.....	15
B. Résultats de l'enquête.....	16
C. Autres enquêtes.....	18
D. Stress et vie étudiante.....	19
V - Les risques liés à une conduite dopante	21
A. Médicaments dopants parfois utilisés.....	21
B. Les risques liés au dopage intellectuel.....	22
VI - Méthodes alternatives	23
A. Activité physique.....	23
B. Le sommeil.....	24
C. La relaxation.....	25
D. Méditation - Yoga - Ta chi chuan.....	27
E. Zoom sur le coping.....	29
F. Aides à l'université.....	29
Glossaire	33
Signification des abréviations	35



Objectifs

Ce module interactif sur le dopage intellectuel des étudiants en période d'examens offre, dans un premier temps, un état des lieux sur cette problématique.

Il aborde ensuite les risques liés à cette pratique puis propose d'autres méthodes, non chimiques, pour faire face aux difficultés rencontrées.

Ce module s'adresse aussi bien aux étudiants souhaitant trouver des informations et des réponses sur le sujet qu'à l'entourage.



Présentation

I



Amélie Normand et Ariane Palmowski

Auteurs : **Amélie Normand** et **Ariane Palmowski**, étudiantes en 5ème année de Pharmacie à la faculté de Tours

Cette ressource a été produite dans le cadre d'un concours étudiant organisé par l'**UNSPF** (Université Numérique des Sciences Pharmaceutiques Francophone) l'**ANEPF** (Association Nationale des Etudiants en Pharmacie de France) et a fait l'objet d'un financement **MINES** (Mission Numérique pour l'Enseignement Supérieur)

Open Clipart Library pour la mise à disposition des cliparts libres de droit (<http://openclipart.org/>)

Microsoft Office pour les différents cliparts utilisés

Médiatisation

Les auteurs avec le concours du **Service Informatique et Multimédia** de l'UFR Pharmacie de Tours.



Creative commons

- Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions

Télécharger la version PDF (cf. Module)



Être plus fort

peuvent avoir des répercussions sur la santé, physique et mentale, à plus ou moins long terme sans avoir démontré scientifiquement leur efficacité.

Apprendre "à prendre le temps plutôt qu'à le maîtriser" à travers des substances, semble être un bon investissement.

Au cours de ces dernières années, les *conduites dopantes*¹ se sont multipliées dans le monde des études avec comme objectif, le culte de la **performance**.

Pour y parvenir, on n'hésite plus à recourir à toutes sortes de substances, produits, vitamines, médicaments parfois en les détournant de leurs indications pour un **usage de confort**.

Être plus fort à tout prix mais surtout éviter l'échec.

Ces conduites ne sont pas anodines et

1 - http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1131.pdf#xml=http://search.atomz.com/search/pdfhelper.tk?sp_o=3,100000,0

Évaluez-vous avant de commencer !

III

Objectifs

Cette activité a pour but d'évaluer votre consommation de produits médicamenteux utilisés afin de faire face aux périodes de révisions et d'examens

Exercice 1

Prenez-vous une substance médicamenteuse pour pouvoir dormir pendant vos révisions et/ou vos examens ?



sommeil

Oui

Non

Exercice 2

Pour ne pas trop stresser, vous arrive t-il de prendre des médicaments ?

Évaluez-vous avant de commencer !



stress

Oui

Non

Exercice 3

Pour stimuler votre mémoire, vous arrive t-il de prendre des médicaments ?



mémoire



Oui



Non

Exercice 4

Pour rester éveillé et concentré, vous arrive t-il de prendre des médicaments ?



stimulants



Oui



Non



Questionnaire étudiant	15
Résultats de l'enquête	16
Autres enquêtes	18
Stress et vie étudiante	20

Le dopage intellectuel est surtout retrouvé dans les **disciplines scientifiques**, considérées comme les plus stressantes.

L'enseignement en santé et l'accès facilité au médicament pourraient également expliquer cette tendance au dopage.

Les filles ont plus fréquemment recours à cette pratique que les garçons.

Dans cette rubrique, nous allons vous présenter les résultats de notre enquête réalisée auprès des étudiants de la faculté de Pharmacie de Tours.

A. Questionnaire étudiant



Début 2013, nous avons réalisé une enquête auprès des étudiants de la **faculté de Pharmacie de Tours** afin d'évaluer :

- leur consommation de médicaments
 - leur consommation de tabac, de cannabis
 - leur consommation de café, de boissons énergisantes (à base de taurine)
- le recours à des "méthodes sans molécules" adaptées à la gestion du stress, pendant les révisions et leurs examens.



Méthode

Étude : **un questionnaire en ligne**, réalisé à l'aide de Google Drive, a été diffusé via les adresses mail universitaires des étudiants.

La période de recueil des réponses au questionnaire s'est étendue du 27/03/2013 au 13/05/2013.

Population des répondants étudiée : **407 étudiants** (71% de femmes, 29% d'hommes) d'âge moyen **21 ans** (de 16 à 30 ans) dont voici la répartition :

- 48% sont en PACES (soit 13% de la population totale des étudiants en PACES)
- 10% sont en 2ème année (32% de la population totale des étudiants en 2ème année)
- 10% sont en 3ème année (36% de la population totale des étudiants en 3ème année)
- 10% sont en 4ème année (35% de la population totale des étudiants en 4ème année)
- 12% sont en 5ème année (46% de la population totale des étudiants en 5ème année)
- 7% sont en 6ème année (27% de la population totale des étudiants en 6ème année)
- 2% sont en master (33% de la population totale des étudiants en master)
- 1% sont en licence professionnelle (33% de la population totale des étudiants en licence pro)

Lieu de résidence :

- chez leurs parents : 22%
- en résidence universitaire : 12%
- en co-location : 17%
- seul : 49%

Activité rémunérée pendant les études :

- oui, moins de 8h/semaine : 14%
- oui, plus de 8h/semaine : 9%
- non : 77%

B. Résultats de l'enquête

Axe Médicaments

64% consomment des médicaments pour préparer leurs examens.

But recherché : rester éveillé.

La majorité se procurent les **médicaments en libre accès à la pharmacie** et ont observé une amélioration suite à leur prise. Plus de la moitié serait tenté de renouveler l'expérience.

Pour 47% d'entre eux, il s'agit de la première année de consommation.

Pour les autres, 28% consomment des médicaments respectivement depuis **2 ans** et 25% depuis **3 ans et plus**.

Le médicament le plus fréquemment cité est le Guronsan® dont la composition est : 500 mg d'acide ascorbique (vit.C) + 50 mg de caféine + 500 mg de glucuronamide.

Il est non remboursé, en libre accès et est indiqué en traitement d'appoint de l'asthénie fonctionnelle.



Médicaments

Axe Nicotine, caféine, boissons énergisantes, cannabis

Les étudiants fumeurs **augmentent leur consommation de cigarettes** durant leurs examens ou révisions.

Il en est de même pour les **consommateurs de café**.

15% des étudiants consomment des boissons énergisantes à base de taurine pendant les révisions et/ou examens

1% consomme du cannabis (enquête déclarative)



café

Axe Autres méthodes

55% des étudiants ont envisagé d'autres "méthodes sans molécules" pour les aider dans la préparation de leurs examens

50% en ont essayé. Les plus pratiquées sont les activités sportives, la musique et la relaxation. **Et 45% des étudiants se déclarent satisfaits** de l'utilisation de ces "méthodes sans molécules".



Relaxation

C. Autres enquêtes



Exemple : Observatoire de la Vie Étudiante - 1997

Cette étude de l'OVE★ a montré que **1 étudiant sur 5** prend des psychostimulants. Les filles sont plus consommatrices que les garçons (25,7% contre 15,5%). Les disciplines scientifiques sont les plus concernées.
Lien vers le site de l'OVE national²



Exemple : Enquête Les Rabelaisiens 2008

Pour l'ensemble des étudiants de 1^{ère} année de l'université François Rabelais de Tours, en 2008 :

- **13%** avaient consommé des calmants ou des anti-dépresseurs
- **16%** avaient consommé des stimulants ou "remontants"

Pour les étudiants de 1^{ère} année de la faculté de Médecine et de Pharmacie, en 2008 :

- **12%** avaient consommé des calmants ou des somnifères
- **29%** avaient consommé des stimulants ou "remontants"

Lien vers l'Observatoire de la Vie Étudiante de l'université François Rabelais³

Autre étude sur la personnalité et le profil des étudiants "addictifs" :

Le stress de la vie étudiante favorise l'apparition de conduites addictives et de phénomènes de polyconsommation.

Les médicaments psychotropes sont fréquemment consommés par les étudiants.

Lien vers l'article G. Décamps ; Journal de thérapies comportementale et cognitive ; 2013⁴

2 - <http://www.ove-national.education.fr/>

3 - <http://www.univ-tours.fr/formations/l-universite-en-chiffres-196396.kjsp?STNAV=&RUBNAV=&RH=1180940614072&RF=1179482742672>

4 - <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1155170413000311>



Complément : Autres articles de presse

Article du journal *l'Express* : les pilules du bachotage (juin 2008)⁵

Article du site *Rue 89* : Les pilules de la réussite, dopage ou placebo ? (novembre 2011)⁶

D. Stress et vie étudiante



Stress

La vie universitaire est une **source importante de stress**.

Il a été montré scientifiquement que l'incidence de problèmes psychiques est élevée dans la population étudiante (dont l'état dépressif) .

Les **étudiants de 1ère année** sont particulièrement vulnérables.

Une étude de la LMDE★, EPSE★, IFOP★ sur la santé des étudiants de 2005-2006 a montré que :

- 55% des étudiants se sentent anxieux (majoritairement les étudiantes)
- 15,6% des étudiants consomment soit des calmants soit des excitants en période d'examen ou de stress.

Il a également été montré que la gestion du **temps** (horaires, planning des cours et révisions, transports, ...) et la pression relative à la **réussite universitaire** sont des facteurs de stress supplémentaires.

(Les conditions de vie des étudiants : cahier de l'OVE ; Grigon C ; 2000)

5 - http://www.lexpress.fr/actualite/societe/les-pilules-du-bachotage_513314.html

6 - <http://www.rue89.com/2011/11/17/les-pilules-de-la-reussite-dopage-ou-placebo-225808>

Les risques liés à une conduite dopante

Médicaments dopants parfois utilisés	21
Les risques liés au dopage intellectuel	22

Que ce soit dans le domaine sportif ou non, les effets nocifs sur la santé dépendent de la nature des substances consommées, de la durée de leur consommation, de la manière dont on se les administre, de l'état général de chacun ...

Cette pratique peut également amener à rompre les liens avec son entourage, et à se retrouver dans un isolement social réel.

A. Médicaments dopants parfois utilisés



Définition

- **Lutte contre l'anxiété et les troubles du sommeil** : valériane, aubépine, ballote (Euphytose®), benzodiazépines et apparentés (zopiclone, zolpidem) avec une prescription médicale limitée à 2 semaines maximum.

Dans le cadre des examens, certains bêta-bloquants (propranolol) sont utilisés pour tenter de diminuer le stress en régulant le rythme cardiaque, mais cette utilisation doit se faire sous contrôle médical car elle n'est pas dénuée de risques.

- **Augmentation des capacités de concentration et de mémorisation** : ginkgo biloba, normalement utilisé contre le déficit pathologique cognitif du sujet âgé.
- **Lutte contre la fatigue** : vitamines, compléments alimentaires, produits anti-asthéniques à base d'acides aminés (Sargénor®) et autres (Guronsan® ...). Plus rares sont ceux qui consomment des stupéfiants, type cocaïne.

L'usage militaire des amphétamines est bien connu. Cet usage est aussi retrouvé dans les disciplines sportives demandant un important maintien de vigilance (Paris-Dakar, course de voile en solitaire, ...). L'accès à ces substances (modafinil, adrafinil, méthylphénidate) est réglementé. Dans tous les cas une prescription médicale est obligatoire.



Complément : Médicament : modafinil

Le modafinil est un agent éveillant. Il est uniquement indiqué dans les somnolences liées à la narcolepsie.

Des données sur l'**usage abusif, inapproprié ou détourné** du modafinil par des étudiants d'université sont actuellement collectées. Elles seront analysées par le CHMP (Comité des médicaments à usage humain de l'Agence Européenne du Médicament).

B. Les risques liés au dopage intellectuel



Attention : La dépendance

Dans la majorité des cas, la prise de médicaments psychotropes ne révèle pas véritablement de conduite toxicomaniaque : sans pour autant être considérées comme de véritables addictions, ces consommations de substances comportent un certain nombre de risques, à commencer par celui de la **dépendance**.

(Personnalités et profils addictifs ; G Décamps ; Journal des thérapies comportementales et cognitives 2013)



Complément

Pour en savoir plus sur la dépendance (cf. La dépendance)

Temps de récupération

Après la prise d'un ou plusieurs médicaments, le **temps de récupération** permet au corps de récupérer de l'action de ces médicaments. Si ce temps n'est pas pris, il y a un risque pour l'organisme.

Par analogie au sportif, si ce dernier ne récupère pas entre ses entraînements et ses compétitions, il risque de se blesser.

Prise d'un médicament

La prise d'un médicament n'est **jamais anodine**. Les effets observés chez une personne ne seront pas nécessairement retrouvés chez une autre.

L'effet d'un médicament dépend :

- du sujet
- du moment de la prise, c'est-à-dire du **contexte**

Ces différents paramètres doivent être pris en compte dans la globalité.

Polyconsommation

La consommation d'un médicament entraînant des effets secondaires dérangeants, pousse parfois à recourir à d'autres médicaments pour pallier ces effets. Ces derniers médicaments pouvant eux-mêmes entraîner des effets indésirables que l'on souhaite compenser. Et l'on peut vite s'engouffrer dans un cercle vicieux...

Méthodes alternatives

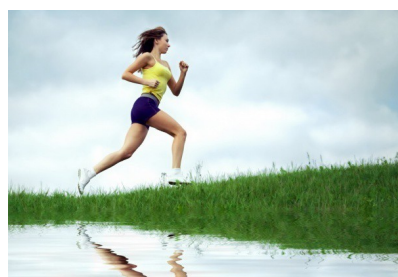
Activité physique	26
Le sommeil	26
La relaxation	28
Méditation - Yoga - Ta chi chuan	30
Zoom sur le coping	32
Aides à l'université	33

Afin d'éviter toute conduite dopante, nous vous proposons des exemples d'autres "méthodes sans molécules" qui vous aideront à vous maintenir en forme aussi bien mentalement que physiquement.

Nous évoquerons également sur le sommeil qui est bien trop souvent négligé chez les étudiants bien qu'il soit extrêmement important.

A. Activité physique

Recommandations pour les adultes âgés de 18 à 64 ans (selon l'OMS)



endurance

- Pratiquer au moins une fois par semaine, **2h30 d'activité d'endurance d'intensité modérée**
- Par périodes d'au minimum **10 minutes**
- Il est préconisé d'augmenter la durée de votre activité d'endurance jusqu'à **5h par semaine**

Des exercices de renforcement musculaire doivent être pratiqués au moins **deux jours par semaine**.

Diagnostic d'activité physique

Et vous, où en êtes-vous dans votre pratique d'activité physique ?

Vous pouvez évaluer votre niveau d'activité physique grâce à ce *diagnostic activité physique*⁷.



B. Le sommeil



Définition



sommeil

Il s'agit d'un état qui se traduit par la suspension de la vie consciente.



Attention : Le temps de sommeil

C'est un temps pendant lequel il existe beaucoup de contrôles de **sécrétions hormonales**, des **phénomènes d'apprentissage** et de **mémorisation**.

Il s'agit donc d'un **temps utile** qui est important **quantitativement** et **qualitativement** (équilibre entre les deux types de sommeil, lent et paradoxal) !

Un sommeil de mauvaise qualité entraîne donc de la fatigue mais également de l'irritabilité et de l'**anxiété**.

Il est donc essentiel que l'étudiant ne perturbe pas trop souvent cette "horloge interne" !

Types de sommeil

Il existe deux types de sommeil :

- le **sommeil lent** : il correspond au **repos physique** (environ 80% du temps de sommeil).
- le **sommeil paradoxal** : il correspond au **repos psychique**.

Le sommeil s'organise en cycles et il existe plusieurs cycles au cours d'une nuit.

7 - <http://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/comment-bouger-plus-au-quotidien/diagnostic-activite-physique.html>

Le besoin de sommeil est individuel mais est en moyenne compris entre 6 et 9 heures.



Complément

Le sommeil est une *préoccupation pour le nombreux étudiants*⁸. Pour retrouver davantage d'information, vous pouvez consulter le site de l'*Institut national du sommeil et de la vigilance*.⁹

C. La relaxation



Définition

Méthode visant à obtenir une détente physique et mentale par une diminution du tonus musculaire et de la tension nerveuse.

Cette méthode se fait par le contrôle conscient du tonus physique et mental afin d'apaiser les tensions internes et de consolider l'équilibre mental du sujet.

Les bienfaits de cette pratique

Les méthodes de relaxation ont démontré leur efficacité anti-stress et préventives contre les symptômes somatiques.



Conseil

Voici deux petits exercices de routine accessibles à tous que vous pourrez réaliser lors d'un examen, chez vous, ...

8 - <http://www.studyrama.com/vie-etudiante/sante/le-sommeil-la-deuxieme-preoccupation-des-etudiants-75772>

9 - <http://www.institut-sommeil-vigilance.org/>

Assis à son bureau	
Préparation Si vous êtes à la maison ou devant l'ordinateur, tournez-vous afin de ne pas faire face à votre travail. Appuyez votre dos droit contre le dossier de votre chaise, les pieds à plat sur le sol et les mains sur les cuisses. Lorsqu'on vous demandera de maintenir une pose, faites-le pendant 5 secondes avant de relâcher les muscles avec lenteur.	
Respiration	Fermez les yeux. Inspirez lentement par le nez, en comptant jusqu'à 5 puis retenez votre souffle pour cinq autres secondes. Expirez lentement, en comptant à nouveau jusqu'à cinq. Répétez l'exercice entre chaque étirement.
Les jambes	Contractez les orteils et tendez les muscles des jambes et des cuisses. Sentez la tension et maintenez la pose. Relâchez. Étirez ensuite vos jambes devant vous, en n'appuyant que les talons au plancher. Pointez vos orteils vers l'avant puis tirez les vers vous, en comptant toujours jusqu'à 5.
L'abdomen	En restant assis bien droit, contractez vos muscles abdominaux. Cela devrait vous forcer à retenir votre respiration. Maintenez la pose puis détendez les muscles tout en expirant.
Les bras	Contractez les muscles des bras et des mains en serrant les poings. Vos bras peuvent être tendus devant vous si l'espace le permet ou simplement le long de votre corps. Conservez la pose puis détendez les muscles. Finalement, faites rouler vos poignets en ouvrant et en fermant les doigts.
Les épaules	Contractez le haut du dos en tirant les épaules vers l'arrière comme si vous essayiez de faire toucher vos omoplates. Tenez la pose puis relâchez. Contractez vos épaules en les soulevant vers les oreilles comme si vous haussiez les épaules et tenez la pose avant de relâcher lentement. Raidissez votre cou en penchant lentement la tête vers l'arrière. Détendez les muscles lentement. Refaites cet étirement en penchant le cou vers l'avant, vers la droite et vers la gauche.
Le visage	Ouvrez d'abord grand la bouche. Tenez et relâchez. Soulevez ensuite les sourcils vers le haut puis relâchez. Enfin, fermez les yeux avec force. Relâchez.

Exercice de relaxation

Pour se concentrer	
Préparation	Si nécessaire, débutez par quelques étirements afin d'être bien décontracté. Choisissez une position confortable. Vous pouvez garder le dos droit ou poser vos coudes sur votre bureau tout en appuyant votre front sur une main et en plaçant l'autre sur votre nuque.
Respiration	Fermez les yeux. Inspirez lentement par le nez, en comptant jusqu'à 5 puis retenez votre souffle pour cinq autres secondes. Expirez lentement, en comptant à nouveau jusqu'à cinq. Répétez 4 fois cet exercice. Tentez par la suite de conserver ce rythme pendant toute la visualisation.
Visualisation	Lorsque vous inspirez, votre abdomen se gonfle comme un ballon. Lorsque vous expirez, le ballon se dégonfle. Choisissez la couleur de ce ballon et dessinez-le dans votre esprit. Il se gonfle et se dégonfle lentement avec chaque respiration.

Exercice de concentration



Complément

Pour en savoir plus : lien Boîte à outils HEC Montréal (cf. Atelier de gestion du stress - HEC Montréal)

D. Méditation - Yoga - Ta chi chuan



Définition : Méditation

Attitude qui consiste à s'absorber dans une réflexion profonde permettant d'apaiser le mental.



Méditation



Définition : Yoga



Yoga

Discipline hindoue qui consiste en un ensemble d'exercices corporels et respiratoires permettant d'obtenir une maîtrise progressive des différentes fonctions physiologiques.



Définition

Le tai chi chuan est une méditation dynamique. Tout entraînement, toute évolution est basée sur la méditation et non sur la performance.



Tai chi chuan

Les bienfaits de ces pratiques

La détente et le relâchement conduisent à une augmentation de l'attention et facilitent la mémorisation. Pratiquées régulièrement, elles permettent de mieux gérer les situations de stress.



Complément

Différentes études ont montré que ces pratiques augmentaient le bien-être psychologique et permettait une meilleure gestion du stress.

- Pour en savoir plus :

Short-term meditation training improves attention and self-regulation ; Tang YY ; Proc Natl Acad Sci U S A. 2007 Oct 23¹⁰

Effect of yoga on academic performance in relation to stress ; Amit Kauts ; International journal of yoga 2009¹¹

E. Zoom sur le coping



Définition

Le terme de coping fait référence à l'ensemble des processus qu'un individu interpose entre lui et un événement éprouvant, afin d'en maîtriser ou diminuer l'impact sur son bien-être physique et psychique.

Le terme vient du verbe anglais *to cope* : affronter, faire face.

Cette technique de maîtrise a deux buts essentiels :

- éliminer ou réduire les conditions environnementales stressantes
- éliminer ou réduire le sentiment de détresse qu'induisent ces conditions stressantes

La notion de coping est affiliée à la notion de **mécanisme de défense** à la notion d'**adaptation**.



Complément

Pour en savoir plus¹²

F. Aides à l'université

Pensez à profiter des services universitaires qui vous sont mis à dispositions et peuvent vous aider dans votre parcours étudiant.

10 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17940025>

11 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3017967/>

12 - http://eps30mots.net/_docs/fckeditor/file/Articles/Coping/concept-stress-coping.pdf?PHPSESSID=2158545f7ba4e9bba30451b1bffcdf70

Le SUAPS

Le SUAPS★ vous propose de nombreuses activités dont certaines de relaxation et de gestion du stress. Profitez-en !

Activités Aquatiques

- Activités Aquatiques Multisports ⓘ
- Aquagym
- Natation
- Plongée

Activités d'Expression

- Arts du cirque ⓘ
- Atelier Danse Création ⓘ
- Capoeira
- Danse Africaine ⓘ
- Danse contemporaine ⓘ
- Hip Hop
- Lindi hop
- Modern'Jazz ⓘ
- Rock
- Salsa
- Street Jazz
- West Coast Swing

Activités Nautiques

- Aviron

Activités de Pleine Nature

- Course d'Orientation
- Raid multi-activités (semestre 2)

Activités proposées dans la page "Stages" :

- Body board
- Canyoning
- Escalade en falaise
- Spéléologie

Activités du Corps

- Cardio Bike
- Qi Gong
- Musculation
- Relaxation - Sophrologie
- Remise en Forme - Fitness :
Body Combat, Cuisses Abdos Fessiers (CAF),
Entretien du corps ⓘ, Fitness,
Gymnastique avec élastique, Taille Abdos
Fessiers (TAF), Pump, Remise en Forme,
Renforcement musculaire Stretching, Zumba
- Shiatsu
- Sophrologie et Coaching au service de la
réussite
- Stretching - Techniques d'étirement
- Taïso - Self Défense ⓘ
- Yoga

Athlétisme

- Athlétisme

Divers

- Escalade ⓘ
- Escrime
- Golf ⓘ
- Gymnastique Sportive ⓘ
- Multisports Handi-Valides ⓘ
- Roller
- Tir à l'arc ⓘ

Sports de Combat

- Aïkido ⓘ

Exemple d'activités proposées par le SUAPS de l'Université François Rabelais à Tours

Le SUMPPS

Si vous rencontrez des difficultés et que vous ressentez le besoin d'en parler, le SUMPPS★ de votre université vous donne accès à des consultations spécialisées et gratuites. N'hésitez pas !

* *
*

Nous vous avons proposé ici quelques exemples de méthodes et conseils pouvant être pratiqués pour améliorer le bien être physique et mental et faire face aux situations stressantes.

Ce ne sont là que des exemples et la liste n'est pas exhaustive ! D'autres méthodes comme la sophrologie, le shiatsu ou même toute autre activité qui vous permet de faire une pause sont les bienvenues. A vous de trouver la méthode qui vous correspond et répond au mieux à vos besoins.



Glossaire

Conduite dopante

On parle de conduite dopante lorsqu'une substance (vitamine, médicament, stupéfiant, etc.) est utilisée dans le but de surmonter un obstacle, que celui-ci soit réel ou supposé, à des fins de performance. L'obstacle peut être un examen, un entretien d'embauche, un travail difficile et/ou pénible, une épreuve sportive, etc.

Médicament psychotrope

Un médicament psychotrope est un médicament qui modifie le psychisme et le comportement en agissant sur des mécanismes neurobiologiques du cerveau.

Substance psychoactive

Substance qui, lorsqu'on a commencé à en consommer, peut mettre le consommateur dans l'impossibilité de s'abstenir d'en consommer.



Signification des abréviations

- EPSE Expertise et prévention pour la santé des étudiants
- IFOP Institut français d'opinion publique
- LMDE La Mutuelle Des Étudiants
- OMS Organisation Mondiale de la Santé
- OVE Observatoire de la vie étudiante
- SUAPS Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives
- SUMPPS Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé