

LES SERVICES QUI VOUS ACCOMPAGNENT POUR VOTRE BIEN-ÊTRE ÉTUDIANT

SANTÉ & SOCIAL



LE SERVICE DE SANTÉ DES ÉTUDIANTS

- ⊗ Consultations médicales
- ⊗ Service d'écoute et de suivi pour vos questions de santé
- ⊗ Ateliers bien-être, groupes de paroles, se former aux premiers secours, entretiens avec des assistantes sociales
- ⊗ Demande d'aménagement d'épreuves : passage obligatoire

La Fleuriaye : présence d'un médecin ou d'un infirmier du lundi au vendredi, RDC, bureau A041.

Étudiants des autres campus de l'IUT de Nantes ?
Contactez le service santé des étudiants.

www.univ-nantes.fr/vie-de-campus/sante/service-de-sante-des-etudiants

110 boulevard Michelet - Nantes
02 40 37 10 50



LE SERVICE SOCIAL

Des assistantes sociales accueillent les étudiants et les informent sur les différents droits en matière d'aide sociale (bourse, prêt, budget...), logement, protection sociale, et sur tous les aspects de la vie quotidienne.

Les étudiants du pôle Sciences et Technologies relèvent du service social des étudiants de Nantes Université.

www.univ-nantes.fr/service-social-etudiant

110 boulevard Michelet à Nantes
02.40.37.10.99



HARCÈLEMENT : VIOLENCE

Cellule d'écoute et de signalement



Les étudiants peuvent être reçus en RDV et les faits signalés font l'objet d'investigations de la part de la cellule.

ecoute-signalement@univ-nantes.fr
0 800 711 260 (service et appel gratuits)

Resonantes

Prévention sensibilisation et lutte contre les violences sexistes et sexuelles.

association.resonantes.fr
resonantes@outlook.fr - 02 28 01 27 91

15 Quai Ernest Renaud - Nantes

STRESS : DÉPRIME

Nightline



Service régional d'écoute téléphonique destiné aux étudiants ressentant du mal être fonctionne de 20h30 à 2h30.

www.nightline.fr/paysdelaloire
02 52 60 11 12



IUT Nantes
Pôle Sciences et technologie

Nantes Université

10

RECOMMANDATIONS POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE



ÉCOUTER ET RECONNAÎTRE SES BESOINS PHYSIQUES



30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour



Alimentation équilibrée



Sommeil régulier et de qualité



Limitier les stimulants

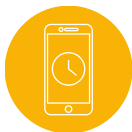
OSER ÉCOUTER SES BESOINS PSYCHIQUES



Limitier ses consommations à risques



Liens avec son entourage



Temps d'écran contrôlé



Se relaxer et se détendre

SE CONFIER À SON ENTOURAGE, SE FAIRE ACCOMPAGNER ET CONSULTER



Consulter un professionnel de santé



Se confier



IUT Nantes
Pôle Sciences et technologie

Nantes Université