

Promotion de la santé et du bien-être
Étudiants de 2^e année

Happy DOC 2025

2, 3 & 4 septembre > Filières de pharmacie et odontologie

3 & 4 septembre > Filières de médecine et maïeutique

Campus Carreire
Bordeaux



**agir pour sa santé et
prendre soin de soi**

amitiés

**cadre
bienveillant**

habitudes de vie

convivialité

découvertes

apprendre en s'amusant

Séminaire obligatoire

Merci de vous présenter
à l'heure pour favoriser
le bon déroulement
de la journée.

À prévoir

Tenue de sport, gourde et bonne humeur !
(venez sans vos affaires de cours)

Avec
le soutien
de



Happy DOC

L'équipe organisatrice d'Happy DOC est ravie de vous convier à l'édition 2025 d'Happy DOC Bordeaux sur le campus Carreire :

- **2, 3 septembre (journée complète) et 4 septembre (après-midi)** pour les étudiants en 2^e année des filières sciences pharmaceutiques et odontologiques
- **3 septembre (journée complète) et 4 septembre (matin)** pour les étudiants en 2^e année des filières sciences médicales et maïeutiques

*Vous êtes toutes et tous convié·es à ce programme qui aura pour but de **vous faire rencontrer, d'échanger, et de prendre soin de votre santé et de votre bien-être !***

Attends, HAPPY QUOI ?

Happy Doc ! Des journées d'ateliers, de conférences-débats, d'activités en groupes et de sensibilisation pour parler de la santé et du bien-être autour de diverses thématiques : activité physique, santé environnementale, transition écologique, alimentation-nutrition, sommeil, santé mentale et gestion du stress, santé sexuelle et violences sexuelles et sexistes.



Mais par QUI ?

Des enseignants et enseignants-chercheurs, des acteurs associatifs, des professionnels de santé du CHU de Bordeaux, des étudiants, l'Espace santé étudiants, des partenaires de l'université de Bordeaux, des acteurs de la vie universitaire et de campus... et bien d'autres ! Et ce n'est pas tout : mercredi 3 septembre, Happy Doc s'associe à « **Fête la rentrée** » organisée par le Bureau de la vie étudiante (BVE) et les associations étudiantes, si ça, ce n'est pas chouette !

Et... POUR QUI ?

Happy Doc s'adresse à tous les étudiants admis en 2^e année de **pharmacie, odontologie, maïeutique et médecine**. Et pour l'occasion, vous serez mélangés entre les filières !

Ok, mais on mange QUOI ?

Les repas du midi sont offerts quand vous êtes en journées complètes soit les 02/09 et 03/09 pour les promos sciences pharmaceutiques et odontologiques et le 03/09 pour les promos sciences médicales et maïeutiques.

Ces repas seront assurés par le **CROUS Bordeaux-Aquitaine** qui vous a concocté de délicieuses recettes.



Informations importantes

Attention, votre présence est obligatoire.

Venez sans votre ordinateur mais avec votre gourde, en tenue de sport et avec votre bonne humeur !

- **Lieu :** campus Carreire, 146 rue Léo Saignat, 33000 Bordeaux.
- **Dates :** 2, 3 et 4 septembre 2025.

RDV dans l'amphi 3 pour l'émargement et la répartition en groupes :

- **Mardi 2 septembre** à 8 h 15 les filières sciences pharmaceutiques et odontologiques.
- **Mercredi 3 septembre** à 8 h 45 pour les filières sciences médicales et maïeutique.

- ➔ Nous vous remercions de bien vouloir respecter les horaires afin de garantir le bon déroulement des journées.
- ➔ Des temps de transition sont prévus dans le programme afin de vous permettre de rejoindre chaque atelier à l'heure.

Des ressources pour votre santé et votre bien-être

L'Espace santé étudiants (ESE)

L'Espace santé étudiants est le **service de santé universitaire**, centre de santé, porté par l'université de Bordeaux et dédié aux étudiant·e·s des principaux établissements partenaires : université de Bordeaux, Université Bordeaux Montaigne, Sciences Po Bordeaux, Bordeaux Sciences Agro, Bordeaux INP et d'autres établissements d'enseignement supérieur. Vous pouvez prendre rendez-vous auprès de **médecins, infirmières, diététiciennes, sages-femmes, assistante sociale et psychologue** pour des consultations de santé sans frais.



- › **Instagram** : @espace_sante_etudiants_bdx
- › **Téléphone** : 05 33 51 42 00
- › **Site internet** : <https://www.sante-etudiants-bdx.fr/>
- › **Doctolib** : <https://www.doctolib.fr/centre-de-sante/pessac/espace-sante-etudiants-pessac>

Santé mentale

Soutien psychologique auprès de professionnel·le·s

Plusieurs solutions sont possibles :

- › **Consultations sans avance de frais** auprès d'une infirmière ou psychologue de l'Espace santé étudiants
- › **Santé psy étudiants** jusqu'à 12 séances gratuites pour les étudiants avec un psychologue de l'annuaire : <https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>
- › **Mon soutien psy** jusqu'à 12 séances remboursées par l'assurance maladie avec un psychologue de l'annuaire : <https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/remboursement-seance-psychologue-mon-soutien-psy>

Les formations Premiers secours en Santé mentale gratuites qui permettent d'acquérir un savoir-faire pour apporter un soutien immédiat lors de problèmes de santé mentale, de renseigner la personne et de la diriger vers un ou des lieux ressources adaptés à ses besoins. Ces formations sont gratuites et organisées par l'Espace santé étudiants : <https://www.santementale-etu-na.fr/>

- › **Pour s'inscrire** : <https://www.santementale-etu-na.fr/calendrier/>

Les ateliers ETUZEN, ateliers de gestion du stress, encadrés par des professionnels de l'Espace santé étudiants, destinés aux étudiants qui ont envie d'apprendre à réguler leurs émotions et gérer leur stress.

<https://www.sante-etudiants-bdx.fr/actus/ateliers-etuzen-apprendre-a-reguler-ses-emotions/>

› Inscriptions via **Doctolib** › RDV avec une infirmière (ouverture des créneaux 1 mois avant la 1^{re} séance)



La Cnaé, service dédié au bien-être des étudiants, dispositif d'écoute confidentielle, d'accompagnement et de signalement pour les étudiants qui vivent des situations de mal-être, de violence ou de discrimination, 0 800 737 800 – Gratuit et confidentiel (de 10 h à 21 h en semaine et de 10 h à 14 h le samedi).

<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/cnae>

Un guide sur la santé mentale, pour t'accompagner vers le mieux-être. Les professionnels de l'ESE ont conçu un guide simple et clair, à suivre en plusieurs étapes. Tu y trouveras des infos et conseils pour savoir vers qui te tourner pour t'écouter, te soutenir et t'orienter.

<https://www.sante-etudiants-bdx.fr/bien-etre/sante-mentale-tu-peux-franchir-le-pas/>

Fil Santé Jeunes, dispositif de prévention répondant à distance aux questions de santé physique, mentale et sociale que se posent les jeunes de 12 à 25 ans. <https://www.filsantejeunes.com/>

Questions psy, ligne téléphonique qui propose information, conseil et orientation dans le champ de la santé mentale et de la psychiatrie. Joignable au 0 800 71 08 90 (appel gratuit), du lundi au vendredi, de 10 h à 17 h 30. <https://www.ch-perrens.fr/plateforme-questions-psy>

L'association MOTS, une unité clinique d'écoute, d'accompagnement et de recherche-action destinée à venir en aide aux médecins et aux soignants et dédiée avant tout à la prévention et à la prise en charge de l'épuisement professionnel. <https://www.association-mots.org/aide-accompagnement/>

› Leur numéro 0608 282 589 est **accessible 7 jours sur 7**.

3114, numéro vert (gratuit) pour que les personnes en détresse psychologique et à risque suicidaire puissent joindre un professionnel, 24 h/24 et 7 jours sur 7. <https://3114.fr/>



Alimentation - nutrition

Le restaurant universitaire du CROUS Bordeaux-Aquitaine :

situé sur le campus Carreire, c'est LA solution restauration à la portée de tous les étudiants pour des repas complets, variés, écoresponsables et à prix réduit.

La formule étudiante est disponible en **Resto U'** et en **Crous Market'**. Son tarif est de **3,30 €** pour les étudiants non-boursiers et de **1 €** pour les étudiants boursiers ou précaires. <https://www.crous-bordeaux.fr/se-restaurer/quest-ce-quon-mange/>



Les ateliers cuisine gratuits de l'Espace santé étudiants, 3 h de cuisine avec la diététicienne de l'ESE autour d'un thème pour (re) découvrir les plaisirs de cuisiner. Tu repars avec des idées recettes, des astuces de cuisine et le ventre plein. Les ateliers ont lieu dans les cuisines du Crous Relax du Crous de Pessac (tram B – arrêt Unitec) en groupe de 10 environ.

- **Pour t'inscrire aux ateliers**, il faut aller sur Doctolib et faire comme si tu voulais prendre RDV avec la diététicienne à l'ESE. Les créneaux des ateliers apparaîtront alors : <https://www.doctolib.fr/centre-de-sante/pessac/espace-sante-etudiants-pessac/booking/specialities>

Des recettes de cuisine et conseils pour étudiantes et étudiants

Conçu avec la participation d'étudiantes et étudiants, dont les associations étudiantes et du territoire, ce guide vise à rendre accessible au plus grand nombre l'alimentation durable grâce à des bons plans (paniers et distributions alimentaires, ateliers cuisine, jardins partagés...) et des idées de recettes adaptées à votre quotidien. <https://www.u-bordeaux.fr/application/files/9017/2796/3904/guide-alimentation-RVB-2024.pdf>

L'association « L'Assiette » milite et agit pour l'éducation à une alimentation durable, inclusive et de qualité. En partenariat avec le Crous de Bordeaux-Aquitaine, l'association propose des ateliers cuisine à destination des étudiants, tout en les sensibilisant à une alimentation durable. <https://www.crous-bordeaux.fr/2024/01/08/ateliers-cuisine-comme-un-chef/>

L'épicerie sociale le Comptoir d'Aliénor, une épicerie solidaire et sociale pour les étudiants de l'académie de Bordeaux, propose des produits de 10 à 30 % du prix du marché. Tu peux y trouver des denrées alimentaires et des produits d'hygiène.

- Pour devenir bénéficiaire, nous t'invitons à remplir le dossier de demande disponible sur le site de la fédération ATENA : <https://fede-aten.fr/le-comptoir-dalienor/>

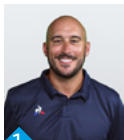
Activité physique et sportive

L'activité physique et sportive à l'université

Bureau des sports du collège des Sciences de la santé

- **Instagram** : @bdsportsante @sport_univbordeaux
- **Téléphone** : 05 57 57 14 03
- Sport-sante@u-bordeaux.fr
- Pour consulter l'offre sportive disponible : https://atlas.u-bordeaux.fr/atlas/detail_service.php?groupe_public=4&type_desc=aps&id_desc

Inscrivez-vous
directement
auprès du
professeur d'EPS
→



1

1. **Alexis Brianceau** > hand ball / fitness / step / yoga / badminton / snowboard. Trésorier de l'AS santé alexis.brianceau@u-bordeaux.fr



2

2. **Olivier Enout** > rugby / football / escalade / natation. Référent activités physiques de pleine nature. Secrétaire de l'AS santé olivier.enout@u-bordeaux.fr



3

3. **Thomas Fondeur** > basket-ball / volley-ball / cross-training / natation / VTT. Directeur du bureau des Sports. Vice-président de l'AS santé thomas.fondeur@u-bordeaux.fr



4

4. **Sabine Puyuelo** > Accueil secrétariat sport-sante@u-bordeaux.fr



5

5. **Chantal Marquet** > Opératrice logistique pôle de vie de campus chantal.marquet@u-bordeaux.fr

Un magazine sur l'activité physique

Tu veux faire une activité physique mais tu ne sais pas quoi ou tu ne sais pas comment ? Test, photos, témoignages étudiants, articles de pros de santé... ce magazine est fait pour toi ! <https://www.sante-etudiants-bdx.fr/bien-etre/feel-parlons-activite-physique/>



Santé environnementale

Un MOOC gratuit sur la santé environnementale, pour celles et ceux qui souhaitent se former aux grands enjeux de la Santé Environnementale.

<https://www.isped.u-bordeaux.fr/FORMATION/Formations-propos%C3%A9es/Les-MOOC/MOOC-Sant%C3%A9-Environnementale>

Un Guide santé environnement : des solutions pour un quotidien plus sain. Comment limiter notre exposition à des perturbateurs endocriniens, allergisants, COV (composés organiques volatiles) et autres polluants...

<https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/guide-sante-environnement-des-solutions-pour-un-quotidien-plus-sain>

Sexualité, contraception, Infections sexuellement transmissibles (IST), violences sexuelles

Les professionnels de santé de l'Espace santé étudiants : questions sur les sexualités, accueil sur les violences, accès aux différents modes de contraception et contraception d'urgence, dépistage des IST, demande d'IVG médicamenteuse (premier rendez-vous à prendre avec une infirmière), suivi gynécologique, suivi de grossesse.

› **Pour prendre RDV :** <https://www.doctolib.fr/centre-de-sante/pessac/espace-sante-etudiants-pessac>

Un livret sur les IST

Les Infections sexuellement transmissibles on en entend parler et on peut en avoir peur mais pas de panique : le meilleur moyen de se rassurer c'est de s'informer !

Et pour ça, tu es au bon endroit. <https://www.sante-etudiants-bdx.fr/sexualites/ist-sinformer-pour-mieux-se-protger/>

Addictions

Tabac info service, pour être accompagné.e dans son sevrage tabagique

- › **Le 39 89**, numéro non surtaxé d'aide à distance de Tabac info service, met en relation les fumeurs avec des tabacologues afin de bénéficier d'un suivi personnalisé et gratuit. Numéro accessible aux personnes sourdes ou malentendantes via la plateforme Acceo.
- › **Le site internet** <https://www.tabac-info-service.fr/> propose de nombreux contenus d'aide et outils d'accompagnement.
- › **L'application d'e-coaching Tabac info service**, conçue par l'Assurance maladie en partenariat avec Santé publique France, propose un programme complet et personnalisé pour optimiser les chances d'arrêt définitif du tabac.

Association Addictions France, Consultation jeunes consommateurs (CJC)

Proto, cannabis, tabac, alcool, cocaïne ou encore jeux d'argent et réseaux sociaux, si tu te poses des questions sur les addictions, il y a des professionnels avec qui en parler dans les CJC anonymes et gratuites.

- › **Pour trouver un centre proche de chez soi :** <https://addictions-france.org/etablissements/>

Conditions de vie et d'études

Les Bureaux de la vie étudiante (BVE)

Ils sont chargés de l'amélioration de l'accueil des étudiants avec des actions d'information, d'accompagnement dans les démarches administratives et sociales. Ils développent aussi la vie culturelle, notamment en soutenant des initiatives étudiantes et associations.

- › **Instagram :** @bveunivbordeaux
- › **Contact campus Carreire et Victoire :**
accueilbve.carreire@u-bordeaux.fr ; 05 57 57 10 50



Le CROUS Bordeaux-Aquitaine, le service public étudiant

Sa mission est d'améliorer les conditions de vie et d'accueil de tous les étudiants au quotidien pour leur garantir les meilleures chances de réussite tout au long de leurs études : bourse, logement, restauration, aides sociales, vie de campus, jobs étudiants. <https://www.crous-bordeaux.fr/le-crous/>



Le guide du logement

Bordeaux et sa métropole connaissent depuis quelques années une raréfaction des logements étudiants. Alors pour mettre toutes les chances de votre côté, préparez-vous solidement et suivez le guide : <https://www.u-bordeaux.fr/campus/vie-quotidiennne/se-loger>



Happy DOC 2025

Campus Carreire
Bordeaux

découvertes

amitiés

cadre

agir pour sa santé et
prendre soin de soi

bienveillant

habitudes de vie

convivialité

apprendre en s'amusant

