

La santé des étudiants toujours une priorité

Le 22 avril 2020



La question de la santé des étudiants est plus que jamais une priorité en situation d'épidémie et de confinement. Composé d'un médecin, une infirmière, de psychologues et d'une diététicienne, le Service Universitaire de Médecine Préventive, et de Promotion de la santé se mobilise à travers plusieurs initiatives.

* **Une permanence médicale à distance**

Le SUMPPS a mis en place **une permanence joignable 24h/24 et 7 jours sur 7** pour répondre aux questions et aux inquiétudes des étudiants, les orienter vers les services de santé (si nécessaire) et assurer un suivi (par rappels téléphoniques ou par mail).

Contact : 04 66 36 45 30 ou [✉ sumpps@unimes.fr](mailto:sumpps@unimes.fr) ou covid19@unimes.fr

* **Une cellule d'écoute et des conseils psychologiques**

Les psychologues du SUMPPS [✉ Sandra CHARRE](mailto:Sandra.CHARRE@unimes.fr) et [✉ Mathilde GARREL](mailto:Mathilde.GARREL@unimes.fr), sont disponibles par mail pour répondre aux étudiants et proposent des pistes pour mieux vivre le confinement.

[📺 Conseils](#)

[📺 Vidéos](#)

[📺 Stop à l'autocritique destructrice \(première partie\)](#)

[📺 La résilience](#)

[17 minutes de relaxation progressive](#) [📺](#)

* **Des conseils diététiques**

[✉ Adeline Herrard](mailto:Adeline.Herrard@unimes.fr), la diététicienne du SUMPPS propose des conseils pour maintenir une alimentation saine et équilibrée malgré le confinement et garde le contact avec les étudiants qui étaient déjà suivis, par mail ou par téléphone.

[📺 Les bons réflexes alimentaires pendant le confinement](#) [📺 Mangez sainement](#) [📺](#)