

10ème forum Prévention santé " Dormez, Vivez "

Le Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé de Strasbourg (SUMPS) organise son 10ème forum prévention santé du 18 au 24 mars 2010 sur le thème du sommeil.

Le sommeil est un bon indicateur de l'état de santé des étudiants et de leur relation avec leur environnement. Si 50% des étudiants disent avoir un bon sommeil, 35% se sentent fatigués au réveil et 75% déclarent connaître des états de somnolence dans la journée*. L'expérience clinique permet de dire que la plupart des insomnies ont pour origine une perturbation de l'éveil. On constate que pour beaucoup d'étudiants, une information simple sur le déroulement d'une nuit de sommeil et sur les mécanismes de l'éveil suffit à les sensibiliser à des comportements adaptés.

Cette action de prévention, où seront présents des médecins et des infirmières du SUMPS, est organisée autour d'une exposition, de divers outils d'évaluation de la qualité du sommeil et de documents d'information. Elle est l'occasion pour le SUMPS de s'associer pour la première fois à la Journée Nationale du Sommeil du 19 Mars 2010.

Calendrier :

18 mars : Campus Esplanade, parvis faculté de Droit
19 mars : Palais Universitaire
22 mars : IUT Louis Pasteur , Schiltigheim
23 mars : IUT Robert Schuman, Illkirch
24 mars : IUT de Haguenau

* Enquête réalisée par le SUMPS auprès de 500 étudiants strasbourgeois d'octobre à décembre 2009 et enquête de l'USEM (Union Nationale des Sociétés Etudiante Mutualistes Régionales) de 2009 sur "la Santé des Etudiants".