

Janvier 2023

ULB SANTÉ RAPPORT D'ACTIVITÉS 2022



Se sentir
bien
à l'université

Table des matières

I. INITIER ET SOUTENIR DES ACTIONS	6
1. Aptitudes individuelles : informer, sensibiliser et outiller	6
A. Réduction des risques en milieu festif étudiantin	6
B. Santé sexuelle	14
C. Santé mentale	18
D. Alimentation	25
E. Activités physique	26
2. Améliorer le cadre de vie	27
A. Nap Box	27
B. Safezone	29
C. Fresque TD	35
D. Hygiène menstruelle	36
E. Affichage au sein des sanitaires	38
II. ANALYSER ET ÉVALUER LA POLITIQUE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE EN CONTINU	40
1. Enquêtes sur la vie étudiante	40
A. Alimentation et activités physiques	40
B. Habitudes de consommation	42
2. Politique Santé	44
A. Convention alcool	44
B. Commission de suivi des projets de lutte contre les violences sexistes et sexuelles	45
C. Labellisation « Healthy Campus »	46
III. CONCERTE ET FÉDÉRER LE SECTEUR	49
1. Se concerter	49
2. Visibiliser les actions du secteur	50

Avant-propos

Missions

ULB Santé est le service de promotion de la santé à l'ULB. Sa mission générale est de coordonner, visibiliser et renforcer le secteur de promotion de la santé de l'ULB, en adoptant une démarche intégrée (*Health in All Policies*).

Plus précisément, ULB Santé se doit :

- D'initier et impulser des actions de sensibilisation et de promotion de la santé, en fonction des besoins et demandes émanant de la Communauté Universitaire, de manière participative et collaborative avec les organisations étudiantes, les services internes et les organisations partenaires d'ULB Santé.
- De communiquer, visibiliser et valoriser les actions de promotion de la santé réalisées à l'ULB
- De promouvoir une approche globale et transversale de la santé dans l'ensemble des décisions, services et projets développés et portés au sein de l'Université.
- De concerter, coordonner et fédérer le secteur de promotion de la santé de l'ULB, soit l'ensemble des acteurs-trices internes et externes à l'ULB qui participent à la promotion de la santé et du bien-être des étudiant-es et du personnel de l'ULB.
- D'analyser et évaluer cette politique en continu, afin qu'elle soit cohérente et en accord avec les thématiques et besoins identifiés comme prioritaires.

Santé

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé : *«La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité».*

Rapport 2022

Ce rapport présente le bilan de la politique et des projets mis en place par ULB Santé et ses partenaires en 2022. Cette année, nos projets se sont principalement concentrés sur la visibilité d'ULB Santé et de ses partenaires, sur la lutte contre les violences sexuelles, la réduction des risques en milieu festif étudiant et enfin sur la santé psychosociale.

J'aimerais débiter ce rapport en remerciant différents acteurs.trices clés :

- [Alain Levêque](#), Vice-Recteur aux affaires étudiantes et sociales et à la politique culturelle de l'ULB, pour son avis éclairé en santé publique ainsi que pour sa confiance dans la mise en place des différents projets.
- [Cédric Baudson](#), Directeur d'ULB Sports, pour l'écoute, les conseils et l'appui opérationnel. Sans ces conseils avisés, de nombreux projets n'auraient pu voir le jour.
- [Claire Sourdin et Valérie Dumoulin](#), adjointes au Vice-Recteur aux affaires étudiantes et sociales et à la politique culturelle de l'ULB, pour les divers échanges qui ont permis de nourrir la réflexion qui sous-tendent plusieurs projets.
- [Soledad Fernandez-Martinez](#), responsable bien-être étudiant.e.s, pour nos échanges mais aussi nos collaborations : échanger nos points de vue en fonction de nos formations respectives a permis d'aborder nos activités sous différents angles et ainsi d'en améliorer la qualité.
- Les [partenaires au sein de l'ULB mais aussi extérieur-es à notre Université](#), pour les discussions riches et constructives mais aussi pour leur disponibilité et leur participation aux activités de terrain.
- Les [étudiant-es](#) pour les besoins exprimés, leurs suggestions, leurs appuis et leurs évaluations des projets. Je souhaite particulièrement remercier celles et ceux qui ont participé activement aux différentes réunions et activités. La réussite de nos projets n'auraient pas pu se faire sans vos remarques et votre énergie.

INITIER ET SOUTENIR DES ACTIONS

I. INITIER ET SOUTENIR DES ACTIONS

1. Aptitudes individuelles : informer, sensibiliser et outiller

Le processus de promotion de la santé consiste en partie à **informer et outiller** les individus afin de les rendre conscients et responsables des choix qu'ils posent concernant leur mode de vie. Dispenser ces connaissances se fait notamment à travers des formations, ateliers et stands de sensibilisation destinés aux étudiant.es de notre Communauté Universitaire. Certains groupes étudiants se réapproprient ensuite ces savoirs et bonnes pratiques et les transmettent à leurs pairs. ULB Santé les soutient au fil de ces actions communautaires.

A. Réduction des risques en milieu festif étudiantin

La vie relationnelle, affective et sexuelle rythme le quotidien de toutes les personnes. Elle peut être source de bien-être mais aussi amener à se poser des questions voire fragiliser. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé sexuelle comme « un état de bien-être physique, mental et social dans le domaine de la sexualité. Elle requiert une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles qui soient sources de plaisir et sans risque, libres de toute coercition, discrimination ou violence. ». L'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle (**EVRAS**) est par conséquent un concept essentiel pour se sentir bien avec son propre corps mais aussi pour interagir avec autrui, et ce de façon respectueuse. Toutefois cette matière n'est malheureusement pas encore généralisée dans tous les enseignements scolaires comme le préconisait la loi de 2012. Dès lors, les étudiant.es de nos campus, jeunes adultes fraîchement autonomes et en quête d'expériences de vie, ne partagent pas un savoir égalitaire en matière d'EVRAS. Par conséquent, l'EVRAS a été une fois encore au cœur de nos activités. Nous avons abordé à plusieurs reprises la thématique du consentement mais aussi des violences sexuelles, notamment auprès des étudiant.es impliqué.es dans l'organisation d'activités festives étudiantines.

Les thématiques de **l'alcool et du binge drinking** ont également été au cœur de nos actions en 2022. En effet la (sur)consommation d'alcool est un comportement valorisé en Belgique, et plus particulièrement dans les milieux festifs étudiants. Le Conseil Supérieur de la Santé rapporte qu'environ 10% de la population belge a un usage problématique de l'alcool. Cette (sur)consommation est également rencontrée dans les milieux festifs étudiants. En 2015, Modus Vivendi et Eurotox soulignaient dans une enquête menée sur nos campus que les répondant.es

avaient une consommation d'alcool élevée. Ils et elles estimaient que leur consommation avait augmenté depuis leur entrée à l'Université mais également depuis qu'ils et elles participaient à des activités étudiantes. Ainsi, près de la moitié des répondant.e.s consommaient de la bière au moins 2 à 3 fois par semaine. Cette (sur)consommation d'alcool est bien souvent liée à des pratiques et comportements risqués, parfois malheureusement nuisibles pour leurs pairs.

Par conséquent, en 2022, **plusieurs formations, conférences, actions de sensibilisation et protocoles** ont été mis en place afin de réduire les risques en milieu festif étudiantin.

A.1 Formation des délégué.es égalité et inclusivité des cercles de l'ACE

En 2021, suite à de nombreux témoignages de remarques déplacées, discriminations ou encore d'agressions sexuelles au sein du folklore étudiantin, l'Association des Cercles Etudiants a créé un nouveau poste de délégué.e égalité/inclusivité. Ce poste se retrouve non seulement au sein de l'ACE mais également dans les cercles que l'association chapeaute. Ces délégué.es doivent ainsi veiller à l'inclusion des membres de leurs cercles au sein de celui-ci, au respect des membres entre elles et eux mais aussi mener des projets de sensibilisation et de réduction des risques sur ces thématiques.

Depuis 2021, les délégué-es éco-responsables / réduction des risques ainsi que les « égalité/inclusivité » des cercles de l'ACE doivent tenir des permanences au sein de la Safezone (espace dédié à la réduction des risques en milieu festif étudiantin). Ils et elles ont pour mission d'accueillir les étudiant-es ivres ou victimes de harcèlement et éventuellement de les orienter vers des professionnel.les. Afin de les outiller, ces étudiant-es relais ont reçu par ULB Santé en novembre 2021 une première formation théorique sur la thématique du harcèlement, des violences sexuelles et du consentement. Quelques outils ont également été abordés comme l'écoute active et la communication non-violente. Cette formation avait pour objectif de dispenser des connaissances sur des sujets et d'outiller les délégué-es afin qu'ils et elles soient aptes à tenir des permanences en Safezone et ce en attendant que le « Plan Sacha » soit disponible au second quadrimestre.

En février 2022, le « Plan Sacha » a dispensé une seconde formation qui se voulait plus pratique. Les intervenantes leur ont proposé un récapitulatif des différents stéréotypes, des définitions concernant la loi en Belgique en matière de violences sexuelles et enfin des exercices de **mise en situation par le biais de théâtre forum**. Les délégué-es de ces cercles ont toutefois indiqué lors de différentes évaluations que ces exercices ne les avaient pas mis à l'aise et qu'ils souhaiteraient d'autres formations à l'avenir. Les étudiant-es formé-es ont indiqué qu'ils et elles auraient préféré que ces formations soient prodiguées par des professionnel.les qui connaissent la réalité de terrain de l'ULB ainsi que le folklore.

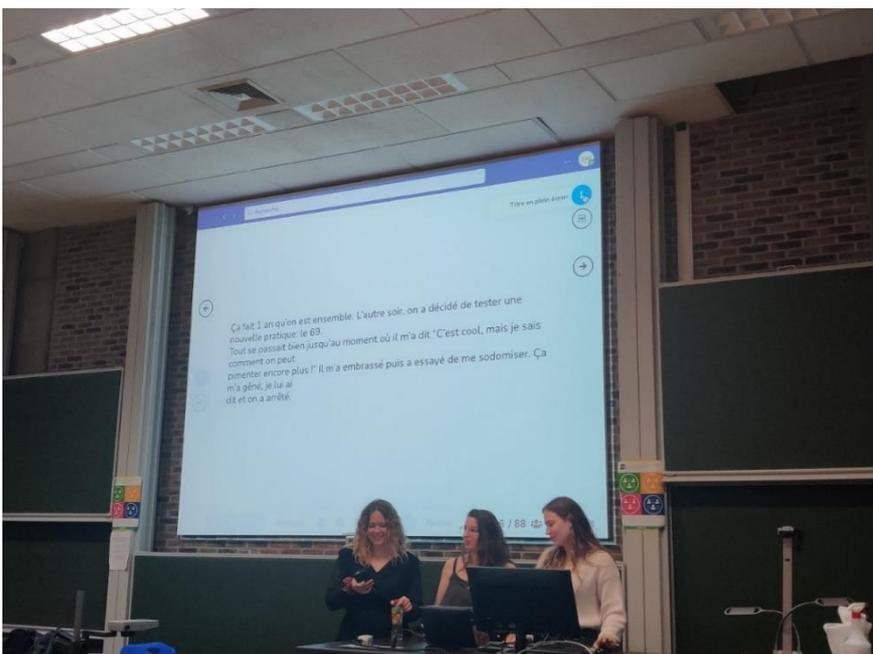
Lors de la rentrée académique 2022, les nouveaux et nouvelles délégué-es fraîchement élu-es ont assisté à une conférence « pour une guindaille plus safe et plus inclusive » ainsi que des ateliers de discussions et d'échanges de bonnes pratiques entre cercles. Ces moments avaient pour objectif d'aborder la question des discriminations et violences au sein du milieu festif étudiant et de réfléchir ensemble aux pratiques à mettre en place pour les éviter. Il était également intéressant de rappeler les services ressources vers lesquels les cercles peuvent s'orienter tout au long de l'année en cas de besoin. En octobre la responsable bien-être des étudiant-es et ULB Santé leur ont dispensé une formation sur la « méthode des 5D » utile pour les témoins, l'écoute active et enfin la communication non violente et ce dans le but de les outiller davantage.

A.2 Conférence sur le consentement pour les étudiant-es du cercle de kinésithérapie

En mars 2022, les délégué-es égalité/inclusivité ainsi que les délégué-es éco-responsables / réduction des risques du cercle de kinésithérapie de l'ULB ont sollicité ULB Santé pour les aider à organiser une conférence destinée aux membres de leur cercle. Celle-ci portait sur la thématique du consentement et des violences sexuelles et était obligatoire pour tout étudiant-e souhaitant devenir comitard-e l'année suivante. **70 étudiant-es** ont ainsi participé à cette soirée de sensibilisation.

Cette conférence s'est déroulée en 5 parties :

- Quiz d'introduction réalisé par les délégué-es du cercle (avec le soutien d'ULB Santé)
- Présentation par ULB Santé
- Présentation par le Centre de prise en charge des violences sexuelles
- Présentation par la Police
- Questions et réponses avec le public



A.3 Pour une guindaille plus safe et plus inclusive

Au vu du succès de la formation organisée pour les délégué-es du cercle de kinésithérapeute sur la thématique des violences sexistes et sexuelles, nous avons souhaité organiser une conférence obligatoire pour l'ensemble des cercles de l'ACE afin de travailler la réduction des risques en milieu festif mais aussi les notions d'inclusivité et de respect. L'objectif était tout d'abord de les informer sur différentes thématiques, leur rappeler le cadre légal en Belgique et enfin de visibiliser davantage les services ressources. Nous avons aussi profité de cette conférence pour leur présenter l'enquête sur la consommation d'alcool réalisée en 2015 par Modus Vivendi et Eurotox et leur rappeler le rôle du ou de la délégué· éco-responsable / réduction des risques ainsi que le projet Ca m'saoule.

Ce projet a été développé par les délégué.es de l'ACE, la responsable bien-être des étudiant-es et ULB Santé. Il était obligatoire pour plusieurs délégué-es des cercles de l'ACE s'ils et elles souhaitaient pouvoir mener leurs activités en 2022-23. Nous avons donc organisé deux conférences afin de nous adapter au rythme étudiantin : une première fin juin qui a regroupé **94 étudiant-es** et une seconde mi-septembre dispensée à **467 étudiant-es**.

Au programme

- Introduction par l'ACE et la responsable du bien-être étudiant
- Sensibilisation aux difficultés que peuvent vivre les étudiant.es à besoins spécifiques et porteurs.euses d'un handicap et thématique du validisme par la cellule étudiants à besoins spécifiques
- Sensibilisation aux discriminations queerphobes par le cercle LGBTQIA+ de l'ULB et les Cheffs
- Sensibilisation au harcèlement par CASH-e
- Sensibilisation aux violences sexuelles et ses conséquences sur la santé mentale et physique par le CPVS et ULB Santé
- Sensibilisation aux drogues dites légales et illégales par Modus Vivendi et l'ACE
- Rappel des services ressources et méthode des 5D pour les témoins, par ULB Santé

Informer & outiller



BREAKING NEWS

POUR UNE GUINDAILLE PLUS SAFE & PLUS INCLUSIVE

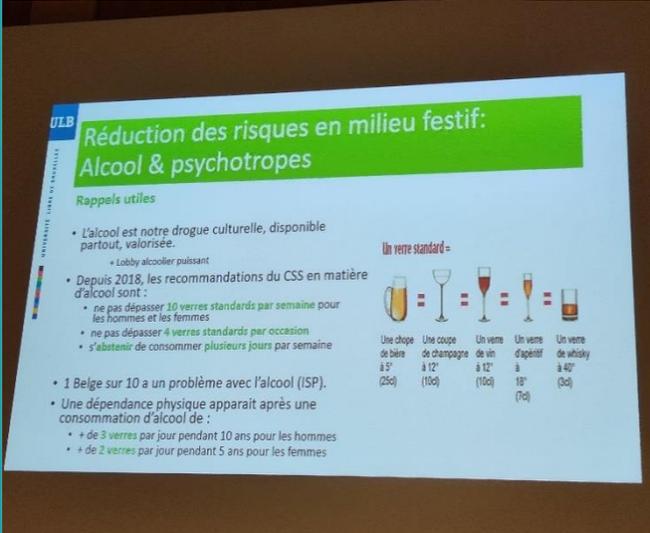


Formations des cercles de l'ACE

ULB *santé* ulb.be/sante

Juin : 94 participant-es

Septembre : 467 participant-es



Suite à ces 2 conférences, différents ateliers et formations ont eu lieu en septembre pour les cercles de l'ACE :

- 1 formation sur la santé sexuelle donnée par O'yes Asbl dans le cadre du projet «Ca m'saoule» pour les **32 délégué-es** éco-responsables / réduction des risques
- 1 formation sur l'alcool et autres psychotropes donnée par Modus Vivendi dans le cadre du projet «Ca m'saoule» pour les **32 délégué-es** éco-responsables / réduction des risques
- 1 formation sur le tabac donnée par le Fares asbl dans le cadre du projet «Ca m'saoule» pour les **32 délégué-es** éco-responsables / réduction des risques
- 4 formations BEPS données par la Croix-Rouge à destination de 2 délégué-es par cercle de l'ACE, soit **60 délégué-es** formé-es
- 1 formation pour les **30 barmen.aid**s sur la thématique de la gestion de l'agressivité verbale donnée par Modus Vivendi
- 2 ateliers sur la consommation d'alcool et autres psychotropes par Modus Vivendi à destination de **59 comitard-es**
- 6 ateliers pour discuter en groupe de situations fictives en lien avec la vie festive, les discriminations et les violences. Il s'agissait avant tout de discuter des ressources et bonnes pratiques. **210 étudiant-es** ont participé à ces ateliers, essentiellement des comitard-es de baptême et des délégué-es égalité/inclusivité

A.4 Projet « Ca m'saoule »

Le projet ça m'saoule est un **projet de réduction des risques en milieu festif étudiantin** proposé aux cercles de l'ACE en 2016 par l'asbl Modus Vivendi. Ce projet fait suite à leur enquête en 2015 sur la (sur)consommation d'alcool par les étudiant·es. En 2017, l'asbl O'yes, l'asbl du Fares puis ULB Santé ont rejoint ce projet.

En promotion de la santé, l'action communautaire joue un rôle essentiel dans la promotion de politiques et comportements sains. Elle permet également l'*empowerment* des individus et de leur communauté. C'est pourquoi, afin de réduire les risques lors de la guindaille, les étudiant·es **délégué·es éco-responsables / réduction des risques** sont formé·es par les trois asbl sur différentes thématiques et ce chaque année en septembre. Une fois formé·es, ils et elles ont pour mission de tenir des stands de sensibilisation lors des événements de grandes envergures afin de sensibiliser et d'animer les étudiant·es de nos campus. Ainsi, ces délégué·es portent ensuite le projet baptisé « **Ca m'saoule** ». Ce projet s'inscrit dans le principe d'éducation par les pairs et vise à partager des savoirs et réduire les risques en milieu festif étudiantin.

L'asbl O'YES forme les délégué·es éco-responsables / réduction des risques sur les thématiques de la Vie Relationnelle Affective et Sexuelle (VRAS). Cette trentaine de délégué·es sont formé·es chaque année début septembre aux thématiques suivantes : anatomie, plaisir, contraception et protections contre les IST, dépistages, orientations sexuelles, identité de genre, consentement, violences physiques et psychologiques au sein du couple, pornographie, ...

L'asbl Modus Vivendi les forme quant à elle sur la thématique des assuétudes : (sur)consommation d'alcool, binge drinking, coma éthylique, produits psychotropes, badtrip et soumission chimique, thématique fortement demandée par les étudiant·es en 2022. Modus Vivendi propose également chaque année aux barmen.aid des cercles de l'ACE une formation sur la gestion de l'agressivité.

Enfin, l'asbl du Fares forment ces jeunes à la thématique du tabac et son impact sur le corps, la dépendance physique et mentale, etc. Des outils pédagogiques sont à chaque fois présentés.



Une fois formé-es, les délégué-es éco-responsables / réduction des risques de ces cercles de l'ACE ont pour mission **d'animer quelques outils pédagogiques** lors d'évènements festifs étudiantins : Journées d'accueil des nouveaux étudiant.es au Solbosch et à Erasme, Apéros ULBains, Nocturnes de l'ULB, 6h cuistax, Brassicole, Beach Volley et Gazon.

Tous-tes les étudiant-es qui participent à ces évènements de grandes envergures peuvent se rendre sur ces stands pour discuter et jouer aux jeux de sensibilisation.



En **avril 2022** les délégué-es éco-responsables / réduction des risques ont organisé **la première édition du parcours de stands de sensibilisation dédié à la thématiques des assuétudes : « Ca m'saoule...J'ai craqué »**. Des tonnelles ont été placées sur la pelouse du bâtiment K lors d'une journée ensoleillée, les étudiant.es de ce projet ont pu sensibiliser leurs pairs sur la thématique de l'alcool, du binge drinking, de la pression sociale et de la consommation de tabac. Un rappel a également été fait concernant la charte alcool et le lien ténu entre (sur)consommation d'alcool et le consentement dans le cadre d'un rapport sexuel. Des informations sur la thématique de la soumission chimique ont souvent été demandées sur ces stands. Une cinquantaine d'étudiant-es ont été sensibilisé-es ce jour-là.



L'asbl O'YES organise dans toutes les Universités francophone de Belgique des parcours de sensibilisation sur la thématique de l'EVRAS. Ces parcours sont animés par les bénévoles de l'asbl mais aussi par des étudiant.es formé.es. À l'ULB, ce sont nos étudiant.es éco-responsables / réduction des risques des cercles de l'ACE, porteurs-euses du projet « Ca m'saoule » qui animent ce parcours sous la supervision d'O'YES et ULB Santé, et ce lors de deux journées baptisées « **Ca m'saoule... J'ai plus de capote !** ». Comme l'an dernier, nous avons organisé le parcours **début octobre** afin que ces journées se déroulent durant la période des activités de baptêmes. Il a ainsi été demandé aux cercles folkloriques baptismaux d'inscrire cette activité comme étant une mission essentielle à réaliser si les bleu.es souhaitaient « réussir » leur baptême. L'objectif principal était que ces jeunes adultes découvrent le parcours et acquièrent des savoirs et compétences en matière de vie relationnelle, affective et sexuelle dès le début de leur cursus à l'ULB.



Ainsi, les 4 et 5 octobre 2022, **473 étudiant.es** ont découvert les nombreux outils pédagogiques sur les stands ainsi que les services ressources. La plupart des étudiant.es sensibilisé.es se sont déplacé.es dans le cadre d'une activité de baptême avec leurs comitard.es. En effet, **12 cercles baptismaux** ont pris part à ce projet et ont encadrés leurs bleu.es : le CDS, CPS, CPL, CD, CELB, Cercle de l'ISTI, CKO, CI, CARé, ISEP, CPSY et le CM. Un horaire a été mis sur pieds afin de prévoir du temps pour les cercles de l'ACE et leurs bleu.es mais aussi permettre aux étudiant.es qui n'étaient pas inscrit.es dans une activité folklorique de découvrir le parcours. Placé.es en groupe de 5 à 10 jeunes, les étudiant.es se sont répartis sur les stands mis en place dans le foyer culturel du campus du Solbosch afin d'aborder différentes thématiques. Ce projet d'*empowerment* a donc été mis en place **pour** mais aussi **avec les personnes de la communauté estudiantine**. Un concept essentiel en promotion de la santé. Les évaluations complétées par les divers participant.es indiquent que le parcours a été jugé ludique et

instructif. Les attitudes et discours des animateur·rices étaient dénués de jugement et inclusifs ce qui a, entre autre, permis d'ouvrir la discussion sur des sujet encore considérés comme tabous.



B. Santé sexuelle

B.1 Sexo-Quizz Tour

En février 2022, l'asbl Tout sex'prime a contacté ULB Santé afin de proposer une collaboration d'un nouveau type. L'asbl a organisé un concours interuniversitaire baptisé « Sexo Quizz Tour » : un quizz dans chaque Université francophone portant sur les thématiques de la vie relationnelle, affective et sexuelle. Les étudiant·es étaient invité·es à s'inscrire en groupe de 3 personnes et à répondre à des questions le plus rapidement possible via un wooclap réalisé par l'asbl. ULB Santé a soutenu ce projet et a aidé à communiquer autour de cette activité. Finalement, **80 jeunes** se sont inscrit·es réparti·es en **26 équipes**. L'équipe gagnante de notre soirée à l'ULB a été invitée à participer à la grande finale en avril à Mons afin d'y affronter les équipes gagnantes des autres Universités francophones de Belgique.

L'asbl Tout sex'prime a évalué ce projet, il semble que celui-ci a plu aux participant·es bien que les étudiant·es aient indiqué que les questions étaient trop hétéronormées à leur goût. Ce projet sera sans doute mis à nouveau sur pieds à l'avenir.



B.2 : Violences sexuelles

B.2.1 Journée de sensibilisation et de lutte contre les violences sexuelles à l'ULB

La **commission de suivi des projets de lutte contre les violences sexistes et sexuelles à l'ULB** est composée de 50% d'étudiant·es et de 50% de membres du personnel compétents sur les thématiques de la vie relationnelle, affective et sexuelle. Cette commission se réunit une dizaine de fois sur l'année et veille à ce que l'Université mette en œuvre une politique et des projets de lutte contre les violences sexuelles au sein de la communauté étudiante. ULB Santé en fait partie.

Cette commission a proposé une **journée de sensibilisation et de lutte contre les violences sexistes et sexuelles à l'ULB**. Son public cible était les étudiant·es de nos campus. Cette journée s'est déroulée le 22 mars 2022 au sein du bâtiment K sur le campus du Solbosch. De 11h à 17h un village associatif était installé dans le bâtiment. Les étudiant·es pouvaient ainsi rencontrer les différent·es membres de la commission et discuter des projets en place. Toutefois, très peu d'étudiant·es se sont déplacé·es sur ce village associatif. Bon nombre d'entre eux ont préféré profiter des premiers rayons de soleil sur la pelouse du bâtiment K.

En soirée, une table ronde était organisée. 30 personnes sont ainsi venues écouter des experts de la thématique des violences sexistes et sexuelles. **Au programme :**

- Introduction du Vice-Recteur aux affaires étudiantes et sociales et à la politique culturelle
- Intervention de Margaux De Ré et Rodrigue Demeuse, Député·es à la Fédération Wallonie-Bruxelles, chargé·es du plan de lutte contre le harcèlement dans l'enseignement supérieur et universitaire
- Intervention d'expert·es de la prise en charge des victimes de violences sexuelles :
 - Cash-e
 - le Centre de Prise en Charge des Violences sexuelles
 - SOS Viol
 - la cellule EVA de la police de la zone de police midi
 - Maître Caroline Poiré, avocate au barreau de Bruxelles

22 mars : Journée de sensibilisation et de lutte contre les violences sexuelles

Stands de sensibilisations
(ACE, AIC, BEA, services de l'ULB)
Hall du K
11h-18h

Table Ronde & Drink
Expert·es de la prise en charge des victimes de violences sexuelles
18h30-22h
Inscriptions en ligne sur le site ulb.be/sante

ULB ULB santé CashP BEA CPVS

B.2.2 Violences sexuelles et justice pénale : croisons nos regards

Le théâtre Creanova travaille depuis plusieurs mois sur la création d'une pièce sur la thématique des violences sexuelles. Afin de nourrir ses recherches, le théâtre Creanova souhaitait glaner différents témoignages. Il a alors pris contact avec Maître Caroline Poiré afin de discuter des personnes qu'elle accompagne. Maître Caroline Poiré, avocate spécialisée sur la thématique des agressions sexuelles, a ensuite repris contact avec ULB Santé afin de demander son soutien pour un projet de sensibilisation sur le campus du Solbosch.

Le samedi 15 octobre 2022 s'est ainsi tenu une **nouvelle conférence sur la thématique des violences sexuelles**, sur base de l'initiative de Maître Caroline Poiré et du théâtre Creanova. L'objectif était double : tout d'abord écouter et discuter de la thématique des violences sexuelles avec des expert-es provenant de différents secteurs. Le second objectif était de permettre au théâtre Creanova de clôturer son travail de recherche et de compréhension de la thématique. Cette après-midi riche en échanges devait leur avoir permis de récolter de la matière afin d'écrire leur nouvelle pièce. Cette pièce sera présentée en avril 2023 à l'ULB. ULB Santé a ainsi aidé à organiser l'événement et à donner la parole aux différent-es intervenant-es lors de cette conférence. Une centaine de personnes a participé à cet événement.

CONFÉRENCE

VIOLENCES SEXUELLES ET JUSTICE PÉNALE : Croisons nos regards !

SAMEDI 15 OCTOBRE 14H À 16H

UNIVERSITÉ LIBRE DE BRUXELLES
CAMPUS DU SOLBOSCH - BÂTIMENT S
SALLE DUPRÉEL

Organisateur.rice.s :
Théâtre CreaNova et Caroline POIRÉ (Avocate)
Avec le soutien d'ULB Santé

Intervenant.e.s :

- Dominique DESHAYES - Maryse HENDRIX
- Asbl SOS Viol
- June OWENS et Laura BAIWIR
- Centre d'appui Bruxellois
- Pierre MONVILLE et Marion DE NANTEUIL

RÉSERVER

www.theatrecreanova.be

ULB santé AMNESTY INTERNATIONAL SOS VIOL LSE CAB IUCTA

Intervenant-es :

- Amnesty International
- SOS Viol
- Les Sous-entendues
- Centre d'Appui Bruxellois pour la prévention et la lutte contre la récurrence chez les auteur-trices d'infractions à caractère sexuel
- Me Montville, Me De Nanteuil, Me Poiré, avocat-es
- Théâtre Creanova



B.3 Journée de sensibilisation pour le droit à l'interruption volontaire de grossesse

Le 28 septembre nous célébrons la journée mondiale **de lutte pour le droit à l'avortement**, un droit acquis en Belgique mais qui est parfois menacé pour des raisons d'accessibilité.

Toutefois, comme le relevait le Centre d'Action Laïque lors d'une conférence en 2019, la Belgique connaît une pénurie de professionnel.les de la santé pratiquant l'interruption volontaire de grossesse (IVG). En effet, ceux et celles qui pratiquent cette intervention ont majoritairement plus de 60 ans et commencent tout doucement à partir à la retraite.

L'Université Libre de Bruxelles étant actuellement la seule Université en Fédération Wallonie-Bruxelles à offrir aux étudiant.es en médecine une formation à l'interruption volontaire de grossesse, peu de jeunes médecins sont formé-es à cette pratique. De plus, la formation à cette intervention est proposée sur base volontaire aux jeunes médecins et ne fait pas partie du contenu obligatoirement enseigné. Les étudiant-es souhaitant apprendre cette intervention doivent suivre une formation du GACEPAH sur le campus d'Erasmus. Dès lors, les droits des femmes en matière d'avortement sont donc plus que menacés par une future pénurie de praticien.nes.

Par conséquent, dans le but d'endiguer cette pénurie, nous avons organisé le jeudi 28 septembre 2022 des stands de sensibilisation à l'IVG sur le campus du Solbosch et d'Erasmus. Ce projet s'est fait en collaboration avec le Centre d'Action Laïque et de nombreux partenaires associatifs. Au Solbosch, environ **30 personnes** ont découvert les stands. Le campus d'Erasmus a quant à lui rencontré un plus grand succès auprès des étudiant-es futur-es professionnel.les de la santé. En soirée, un ciné-débat a été organisé au Solbosch : projection du documentaire "Les mains des femmes" et discussions avec le public, ULB Santé et le Centre d'Action Laïque. **15 étudiant-es** étaient présent-es.



C. Santé mentale

C.1 Pleine conscience

En 2021, l'Observatoire de la vie étudiante de l'ULB a mis en lumière le stress des étudiant-es de l'ULB. L'enquête mettait en effet en exergue que **69,5% des répondant-es** de cette enquête présentaient des symptômes de stress modérés et sévères. Il a donc été jugé nécessaire de travailler sur la santé mentale des étudiant-es et plus particulièrement d'offrir des outils pour apprivoiser ce stress. Les ateliers de pleine conscience, comme cela était proposé en 2020 durant le confinement, ont donc été poursuivis.

La **pleine conscience**, aussi appelée « Mindfulness », est une méthode qui vise à développer une attitude bienveillante et compréhensive envers soi-même. Elle aide à s'ancrer dans le moment présent, lutte contre le stress, les idées dépressives et peut aider à améliorer sa qualité de sommeil. Cette pratique se base sur des exercices d'étirements, de respiration, d'observation et de médiation.

Psycampus propose un cycle payant de 8 séances en présentiel. Suite à différents retours des étudiant-es qui mentionnaient la difficulté de libérer du temps pour une activité bien-être, nous avons proposé un mini-cycle de 4 séances sur Teams, soit 1 heure par semaine. Ces minis-cycles sont financés par ULB Santé et se veulent gratuits pour les étudiant-es. Ces minis-cycles ont été proposés plusieurs fois en 2022, quelques semaines avant les blocus. L'objectif est d'apprendre rapidement à maîtriser une technique avant les examens afin de pouvoir la mobiliser correctement en cas de coup de stress. Le nombre de places est limité afin que la coach puisse interagir avec les participant.es.

En 2022 **3 mini-cycles de 4 séances sur Teams** ont été proposés par ULB Santé. Cela laissait l'opportunité aux étudiant-es de tous les campus de participer gratuitement à ces ateliers. Ceux-ci ont été organisés en fin de journée afin qu'un maximum de personnes puissent se connecter après les cours. Nous avons demandé aux étudiant-es lors de leur inscription d'indiquer leurs filières, comment ils et elles avaient pris connaissance de cet atelier et leurs attentes. Généralement les participant-es s'identifiaient au genre féminin et étaient en fin de bachelier ou master. Les étudiant-es du pôle santé ou en faculté de psychologie souhaitent bien souvent découvrir cette technique pour pouvoir l'appliquer dans le cadre de leur future profession. Les autres ont mentionné un état de stress important et le souhait de lutter contre les idées dépressives, l'anxiété, les crises d'angoisses et les insomnies. Tous e toutes ont mentionné avoir pris connaissance de l'atelier via les réseaux sociaux et les écrans au sein des bâtiments.

En mars **24 personnes** se sont inscrites, mais seulement 9 personnes ont suivi les 4 séances. En avril **16 personnes** se sont inscrites, 6 personnes ont suivi l'entièreté du mini-cycle. Enfin en novembre 2022, **24 personnes** étaient inscrites, mais seulement 4 étudiant-es ont suivi les 4 séances. Ce taux

d'absentéisme important est expliqué par les étudiant-es comme un **manque de temps** et une **difficulté à articuler cours, travaux à rendre et vie privée**. Nous avons reçu plusieurs retours positifs, soit en fin de séance sur Teams, soit via une évaluation. Plusieurs d'entre eux ont ainsi indiqué avoir apprécié ces minis-cycles et estiment que les exercices vus lors de ces séances ont un peu aidé à améliorer la qualité de leur sommeil mais surtout à lutter contre leur stress. Quelques étudiant-es ont indiqué qu'ils et elles ont depuis lors réutilisé les exercices vus lors de ces ateliers, par exemple durant le blocus.



Mini-cycle Pleine Conscience

4 ATELIERS (PAR TEAMS)
1H/ SEMAINE EN MARS
LES MERCREDIS À 20H

INSCRIPTIONS: ULB-SANTE@ULB.BE
ATELIER LIMITÉ À 20 PLACES



Outils

Mini-cycle Pleine Conscience

Apprenez à gérer votre stress

Par TEAMS
4 semaines : les mercredis
19h30-20h30
Dès le 9 novembre 2022

Atelier limité à 20 places
Inscriptions : ulb-sante@ulb.be
GRATUIT



C.2 Blocus encadré : collaboration avec le SAA

Pratiquer une activité physique permet d'améliorer l'oxygénation du cerveau, et ainsi de mieux se concentrer. Il est également nécessaire en blocus de garder une alimentation saine et des contacts avec son entourage. Par conséquent, ULB Sports et ULB Santé ont préparé des activités bien-être durant le blocus d'hiver et de printemps : rencontre entre étudiant-es autour d'un chocolat chaud ou lors de promenades, atelier sophrologie, défi photos, défis sportifs, ...



Défi photo

Leur objectif était de prendre en photo un objet précis par jour et de le partager en story Instagram : un oiseau, un objet rouge, etc. L'objectif était de sortir le nez des syllabus durant le blocus et de prendre l'air. Malheureusement, seul.es **4 personnes** ont partagé en story Instagram des photos durant le blocus.

Atelier Sophrologie sur Teams

Seul.es **16 étudiant-es** ont participé à l'atelier sophrologie proposé début janvier à 18h sur Teams. 8 participant-es ont répondu au sondage d'évaluation : la majorité étaient étudiant-es en master et avaient pris connaissance du projet via leur groupe Facebook. Tous et toutes ont apprécié le projet, certains estiment que cela les a aidé à gérer le stress du blocus. D'autres encore ont indiqué qu'ils souhaiteraient pouvoir pratiquer cette activité durant l'année. Les contacts de ce coach ont été transmis à ULB Sports.



C.3 Journée dé clic santé mentale

Afin de promouvoir la santé physique, mentale et sociale, ULB Santé met en place des journées dédiées à la promotion de la santé. Ces journées ont pour objectif d'aider notre Communauté Universitaire à être en capacité de prendre des décisions éclairées et d'assurer un plus grand contrôle sur sa propre santé. Les activités ont pour mission d'informer objectivement nos membres sur les services auxquels ils peuvent s'orienter mais aussi sur différentes thématiques en lien avec le bien-être. Ces activités permettent également de renforcer certaines compétences (culinaires, émotionnelles, ...).

Ce projet est baptisé « Journées Dé clic Santé », **ces journées ont en effet pour objectif d'aider à trouver LE dé clic qui permettra aux étudiant-es de prendre soin d'elles et eux**. Dans cette perspective, ULB Santé invite la Communauté Universitaire tout au long de l'année à participer à divers ateliers, ciné-débats, conférence. Ces différentes activités s'appuient sur les multiples déterminants de la santé (hygiène et prévention de maladies ; santé mentale ; activités physiques et sportives ; alimentation ; assuétudes ; vie relationnelle, affective et sexuelle). Ces journées s'organisent tant sur le campus du Solbosch que sur le campus d'Erasmus.

En 2021 cette activité avait été organisée en octobre. Plusieurs étudiant-es avaient indiqué que l'événement était organisé trop tôt dans l'année et préféraient participer à la vie festive plutôt que de parler santé mentale. De plus, le terme « santé mentale » est encore tabou. Dès lors, pour ne plus rencontrer ces freins, ces deux journées ont été organisée fin novembre. Cette période peu lumineuse et proche du blocus semblait adéquate à l'organisation d'une telle activité. Le terme « Bien-être mental » a également été préféré plutôt que santé mentale.



DÉCLIC SANTÉ

PRENEZ SOIN DE VOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL

DÉCOUVREZ NOS 2 JOURNÉES DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE :	MARDI 22 NOVEMBRE : AU SOLBOSCH
- CONFÉRENCE	JEUDI 24 NOVEMBRE : À ERASME
- DES ATELIERS	ATELIERS SUR INSCRIPTION GRATUIT
- CINÉ-DÉBATS	12H - 22H

Au Solbosch : 22 novembre 2022

- **12h-14h** : conférence : l'Observatoire de la vie étudiante (OVE) a présenté les résultats de son enquête sur le bien-être et la santé mentale des étudiant.es de l'ULB administrée en 2020. Le Center for Research in Cognition & Neurosciences de l'ULB a quant à lui présenté plus en profondeur une des thématiques abordée par l'OVE : le sommeil. **20 personnes** ont assisté à cette conférence. Plusieurs personnes, étudiant-es et membre du personnel, ont indiqué avoir apprécié ce moment.
- **14h-16h** : atelier de l'asbl FARES sur le bien-être mental et les addictions : « Mes sources de bien-être, mes consommations et ma vie étudiante...Comment trouver le bon équilibre ? ». 12 étudiant-es s'étaient inscrit-es à cet atelier, mais seulement **5 personnes** ont participé. Certain-es ont demandé s'il était possible de réitérer cet atelier.
- **16h-18h** : atelier du Service d'accompagnement aux apprentissages (SAA) : « gestion du temps pour diminuer la pression ». 28 personnes étaient inscrites à cet atelier, **21** ont participé.
- **19h-22h** : ciné-débat : projection du film « The Perks of Being Wallflower » et discussion avec le Bureau étudiant de la faculté de psychologie et de l'éducation (Bepsyel) et Psycampus. 26 personnes étaient inscrites pour cette projection, **6 personnes** se sont déplacées dont 5 qui connaissaient déjà le film.

CONFÉRENCE
" BIEN-ÊTRE MENTAL ET SOMMEIL "

MARDI 22 NOVEMBRE, SOLBOSCH
12H-14H, LOCAL B1.315

L'OBSERVATOIRE DE LA VIE ÉTUDIANTE (OVE) PRÉSENTERA LES RÉSULTATS DE SES ENQUÊTES SUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ MENTALE DES ÉTUDIANT.ES DE L'ULB.

LE CENTER FOR RESEARCH IN COGNITION & NEUROSCIENCES DE L'ULB PRÉSENTERA ENSUITE PLUS EN PROFONDEUR UNE DES THÉMATIQUES ABORDÉE PAR L'OVE : LE SOMMEIL.

DÉCLIC SANTÉ : PRENDRE SOIN DE SON BIEN-ÊTRE MENTAL

ATELIER
" MES SOURCES DE BIEN-ÊTRE, MES CONSOMMATIONS ET MA VIE ÉTUDIANTE... COMMENT TROUVER LE BON ÉQUILIBRE ? "

MARDI 22 NOVEMBRE, SOLBOSCH
14H-16H, FOYER CULTUREL

PARTICIPEZ À L'ATELIER DE L'ASBL DU FARES ET DISCUTEZ DE L'ÉQUILIBRE ENTRE LA VIE FESTIVE, LES SÉRIES, LES RÉSEAUX SOCIAUX, LES CONSOMMATIONS (NOURRITURE, ALCOOL, TABAC, ...), LES OBJECTIFS D'ÉTUDE ET LES SOURCES DE GESTION DU STRESS.

INSCRIPTION NECESSAIRE : MAX. 15 PARTICIPANT.ES

DÉCLIC SANTÉ : PRENDRE SOIN DE SON BIEN-ÊTRE MENTAL

ATELIER
"GESTION DU TEMPS POUR DIMINUER LA PRESSION"

MARDI 22 NOVEMBRE, SOLBOSCH
16H-18H, FOYER CULTUREL

PARTICIPEZ À L'ATELIER DU SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT AUX APPRENTISSAGES (SAA) POUR VOUS PRÉPARER AU MIEUX À LA SESSION D'EXAMEN QUI APPROCHE ET POUR ÉVITER LE STRESS ET LES PICS D'ANGOISSE LORS DU BLOCUS OU DE L'EXAMEN.

INSCRIPTION NECESSAIRE : MAX. 35 PARTICIPANT.ES

DÉCLIC SANTÉ : PRENDRE SOIN DE SON BIEN-ÊTRE MENTAL

CINÉ-DÉBAT
"THE PERKS OF BEING A WALLFLOWER"

MARDI 22 NOVEMBRE, SOLBOSCH
19H-22H : R42 5.503

PROJECTION DU FILM "THE PERKS OF BEING WALLFLOWER"

DISCUSSION AVEC LE BUREAU ÉTUDIANT DE LA FACULTÉ DE PSYCHOLOGIE ET DE L'ÉDUCATION (BÉPSYEL) ET DES PSYCHOLOGUES DE PSYCAMPUS

DÉCLIC SANTÉ : PRENDRE SOIN DE SON BIEN-ÊTRE MENTAL

Tu te sens concerné.e par le stress?
Tu as envie d'en parler avec d'autres étudiant.e.s?

ATELIER D'ÉCHANGE AUTOUR DU STRESS

Animé par deux psychologues de PsyCampus

- Les jeudis 27 octobre et 24 novembre de 12h à 14h
- Sur le campus d'Erasmus
- Gratuit
- Inscriptions: lcumps@ssmulb.be




INSCRIPTIONS

ATELIER "MÉTHODOLOGIE ET BIEN-ÊTRE"

JEUDI 24 NOVEMBRE, ERASME
14H-16H : AUDITOIRE CLAUDE F2.204



LE SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT AUX APPRENTISSAGES (SAA) VOUS REÇOIT POUR UN ATELIER MÉTHODOLOGIQUE CENTRÉ SUR LA MÉTHODOLOGIE IDÉALE POUR ÉVITER UN STRESS CHRONIQUE OU UN PIC D'ANGOISSE LORS DU BLOCUS OU DE L'EXAMEN.

APPRENEZ À VOUS ORGANISER ET OPTIMISER VOTRE MÉMORISATION POUR CORRESPONDRE AUX ATTENTES DES ENSEIGNANTS ET MAINTENIR VOTRE MOTIVATION TOUT AU LONG DU BLOCUS ET DE LA SESSION.

DÉCLIC SANTÉ
PRENDRE SOIN DE SON BIEN-ÊTRE MENTAL




INSCRIPTIONS

ATELIER "MUSICOTHÉRAPIE"

JEUDI 24 NOVEMBRE, ERASME
16H-18H : GE SÉMINAIRE 1



DÉCOUVREZ LA MUSICOTHÉRAPIE AVEC MARINE THOLLEBECK. LA MUSICOTHÉRAPIE UTILISE LA MUSIQUE SOUS TOUTES SES FORMES AFIN DE RÉTABLIR, MAINTENIR ET AMÉLIORER LA SANTÉ MENTALE, PHYSIQUE ET ÉMOTIONNELLE D'UNE OU PLUSIEURS PERSONNES.

AUCUNE COMPÉTENCE MUSICALE PRÉALABLE N'EST REQUISE.

INSCRIPTION NECESSAIRE
MAX. 20 PARTICIPANT.ES

DÉCLIC SANTÉ
PRENDRE SOIN DE SON BIEN-ÊTRE MENTAL




INSCRIPTIONS

CINÉ-DÉBAT "RIEN À FOUTRE"

24 NOVEMBRE, ERASME
19H-22H : F2.104 AB



PROJECTION DU FILM "RIEN À FOUTRE"

DISCUSSION AVEC LE BUREAU ÉTUDIANT DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE (BEM) ET DES PSYCHOLOGUES DE PSYCAMPUS

L'OCCASION DE DISCUTER DES THÈMES ABORDÉS DANS LE FILM EN LIEN AVEC LE BIEN-ÊTRE

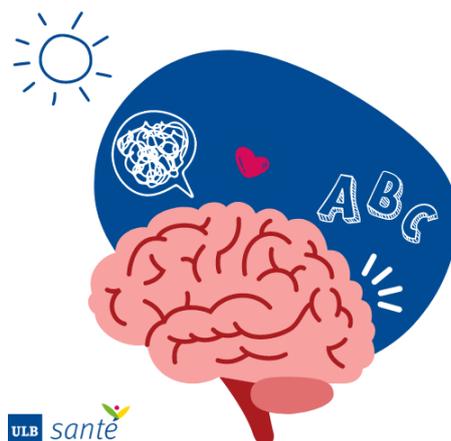
DÉCLIC SANTÉ
PRENDRE SOIN DE SON BIEN-ÊTRE MENTAL



À Erasme : 24 novembre 2022

- **12h-14h** : atelier « échange autour du stress » avec Psycampus. **7 étudiantes** ont participé. Toutes ont indiqué que cela était « fort émotionnellement » et pertinent.
- **14h-16h** : atelier du Service d'accompagnement aux apprentissages (SAA) : « méthodologie et bien-être ». Nous avons voulu tester un atelier sans proposer d'inscription préalable. Seul-es **6 personnes** ont participé à cet atelier. Leurs retours étaient positifs. Déçu-es ne pas avoir touché plus de personnes, ces conseils ont été déclinés sur Instagram.
- **16h-18h** : atelier musicothérapie. La musicothérapie utilise la musique sous toutes ses formes afin de rétablir, maintenir et améliorer la santé mentale, physique et émotionnelle d'une ou plusieurs personnes. Aucune compétence musicale préalable n'était requise. Allongé-es sur le dos, les **13 étudiant-es** ont écouté une piste sonore conçue par une musicothérapeute. Ils et elles ont ainsi pu vivre différentes émotions et se relaxer.
- **19h-22h** : ciné-débat : projection du film "Rien à foutre" et discussion avec le Bureau étudiant de la Faculté de médecine (BEM) et Psycampus. 10 personnes étaient inscrites toutefois **une seule personne** s'est déplacée pour cette projection. Nous avons donc annulé.

Les ateliers proposés lors de ces deux journées ont été discuté avec différent-es professionnel-es et étudiant-es. Le choix des sujets à aborder ont été sélectionnés selon les résultats de l'enquête de l'Observatoire de la Vie Étudiante (OVE) sur la santé mentale. Bien que les thématiques choisies nous semblaient pertinentes, peu d'étudiant-es ont pris part à ces activités. Les freins identifiés sont le **manque de temps** et de nombreux travaux à rendre fin novembre. Les étudiant-es ont indiqué à quelques reprises en fin d'atelier qu'il serait pertinent d'organiser ce type d'activités début novembre. D'autres encore ont indiqué en décembre qu'ils et elles n'étaient pas au courant que ces ateliers avaient eu lieu. La communication avait pourtant été faite sur tous les canaux disponibles.



D. Alimentation

En 2022 aucun atelier de cuisine ou moment d'information et sensibilisation sur la thématique de l'alimentation n'a été mis en place par ULB Santé.

Nous avons préféré **soutenir** le projet d'atelier de cuisine « durable à l'arrache » de l'asbl As Bean. Ces ateliers étaient partagés sur le site d'ULB Santé ainsi que sur nos réseaux sociaux. Nous essayons également de partager en story sur Instagram les plats proposés à La Turbean au Solbosch, et ce tous les midis.



Une aide a également été apportée aux restaurants gérés par Sodexo. En effet, la CASE a proposé de tester en 2022 les plats à 2€ (plats smart et plat végétarien). Ce projet pilote s'est d'abord étendu de mars à juin. Il a ensuite été évalué en juillet et prolongé dès la rentrée académique. ULB Santé a apporté son soutien à ce projet qui vise une alimentation plus saine et à petit prix, et ce en créant un visuel à diffuser sur les réseaux sociaux. Cette information a été régulièrement partagée sur Instagram au fil de l'année ainsi que les menus proposés dans le restaurant Chez Théo.

Enfin, depuis la pandémie, la promotion des services d'aide alimentaire ou financière a régulièrement été faite sur nos réseaux sociaux: Frigo partagé ULB, ASEB, Service social étudiant, ...



E. Activités physique

En 2022, aucune activité physique ou moment de sensibilisation n'a été mis en place par ULB Santé. Toutefois nous avons soutenu différentes activités proposées par ULB Sports, comme l'organisation des 10km de l'ULB, le projet « Please Stand Up and Move », le départ groupé de l'ULB vers les parcours d'obstacle proposé par l'ASEUS Student Trophy aux Lacs de l'Eau d'Heure, ou encore le projet « les escaliers se la racontent ».



Enfin, un soutien a aussi été apporté au **Relais pour la Vie** qui s'est déroulé en octobre 2022. Cet événement a été mentionné à plusieurs reprises sur les réseaux sociaux.

Il est également régulièrement rappelé sur les réseaux sociaux l'importance de pratiquer une activité physique de façon hebdomadaire pour se maintenir en forme et lutter contre le stress et la dépression. Le programme d'ULB Sports est alors mentionné.



2. Améliorer le cadre de vie

S'il est important de transmettre des savoirs et développer des aptitudes personnelles afin de modifier les comportements qui eux-mêmes influencent le milieu de vie, l'inverse est également vrai. Ainsi il est essentiel de créer des espaces favorables à la santé.

Concernant cet aspect, visibiliser davantage les services nécessaires au bien-être et à la santé des étudiant-es disponibles sur nos campus ou en ville a été au cœur de nos communications. La connaissance et l'accès des membres de notre Communauté Universitaire à ces services ressources est indispensable.

Quelques nouveaux projets ont vu le jour cette année sur nos campus. Ces projets visent à améliorer l'espace et donner les moyens aux étudiant-es de prendre soin d'eux et de leurs pairs.

A. Nap Box

L'Observatoire de la Vie Étudiante (OVE) a enquêté en 2021 sur la santé mentale des étudiant-es de l'ULB. Les chercheuses mettaient en exergue les **troubles du sommeil** dont souffraient les répondant-es de cette enquête. Il ressortait plus particulièrement que les étudiant-es souffraient bien souvent de stress et d'insomnies. Les membres du personnel de la Bibliothèque d'Erasme nous ont en effet confirmé que de nombreux étudiant-es s'endormaient sur les tables et les fatboy mis à disposition au sein de leur bibliothèque. Des discussions avec les étudiant-es du pôle Erasme, notamment avec le BEM et le BEMSa, ont également confirmé que plusieurs d'entre eux-elles sont stressé-es par leurs études et ont peu de temps entre leurs cours, leurs stages et leur vie privée.

Afin d'inciter les étudiant-es à prendre soin de leur sommeil et de leur santé, il nous a semblé nécessaire de trouver une solution pour leur permettre de faire une sieste sur le campus et de façon confortable. Le cadre de vie devait donc être amélioré pour leur donner les moyens de prendre soin d'eux. La société WeNap propose justement des cocons afin d'inciter les personnes à effectuer une sieste sur leur lieu de travail. Une sieste (**de maximum 20 minutes**) présente de nombreux avantages qui ne sont plus à démontrer : diminue le stress et la fatigue, améliore la mémoire et la capacité de concentration, réduit la tension artérielle et peut prévenir certaines maladies cardiovasculaires.

Nous avons donc contacté cette société pour un essai de **3 mois** de leur cocon « Nap Box ». Ces cocons sont insonorisés, la couchette est installée en position zéro gravité afin de soulager les maux de dos et favoriser l'endormissement. Un rideau permet de garantir un minimum d'intimité et un casque

audio offre la possibilité d'écouter des pistes audio relaxantes. Ce cocon se réserve via une application en ligne.

Nous souhaitons que l'espace dans lequel le cocon serait placé soit serein et un peu isolé. Toutefois, nous craignons que l'espace choisi ne soit trop à l'écart et ne soit pas sécurisé. La personne endormie étant vulnérable, nous craignons une agression. Nous avons alors pensé à la bibliothèque d'Erasmus, lieu de passage où chacun se surveille mais en silence.

Les étudiant-es sont non seulement invité-es à réserver le créneau horaire auquel ils souhaitent faire une sieste au sein de cette structure mais aussi à remplir un formulaire en ligne afin d'évaluer leur expérience.

Entre novembre et début février, **102** étudiant-es ont réservé un créneau horaire via l'application pour profiter des bienfaits d'une sieste dans ce cocon. Les bibliothécaires ont néanmoins indiqué que de nombreux-ses étudiant-es ne se servaient pas de l'application, s'y installaient et y restaient pour plus de 20 minutes. Nous pouvons en déduire que ce projet a plu mais n'est pas utilisé comme nous l'avions espéré. Un questionnaire d'évaluation est également proposé. Les retours sont maigres mais positifs. Afin de récolter plus d'avis, nous souhaitons prolonger le projet pour deux mois d'essais et peut-être envisager un achat.



B. Safezone

L'alcool et d'autres substances psychoactives sont régulièrement consommés en milieu festif. Ces produits désinhibent et diminuent la vigilance ainsi que la vision et la coordination des mouvements. Ainsi la consommation de ces produits favorisent la prise de risques, peut mettre en danger la personne qui a consommé mais aussi les personnes aux alentours. Afin de travailler cet aspect nous avons souhaité **améliorer l'environnement festif**.

En septembre 2021, un espace a été prévu au sein de la JEFKE afin de réduire les risques en milieu festif étudiantin : la Safezone. Les délégué-es éco-responsables / réduction des risques et égalité/inclusivité, qui ont reçu différentes formations, avaient pour mission d'accueillir leurs pairs dans cet espace constitué de barrières héras, de les écouter et de les orienter vers des services ressources (étudiant-es relais). Nous souhaitions alors que ces étudiant-es proposent à leurs pairs un soft ou de l'eau s'ils ou elles étaient ivres et éventuellement les orientent vers les urgences, le Service de Santé mentale à l'ULB, Cash-e, SOS Viol ou le Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles. Il devait s'agir d'un moyen pour lutter contre les violences sexistes et sexuelles. Toutefois, après un quadrimestre, de nombreux étudiant-es ont indiqué que l'espace n'était pas utilisé par les étudiant-es car jugé insalubre, sombre et trop bruyant. De plus, de nombreux-ses délégué-es ont indiqué qu'ils et elles ne souhaitaient plus occuper des permanences au sein de la Safezone.

Dès mars 2022, nous avons commencé à travailler sur l'amélioration de la Safezone. Nous avons tout d'abord imaginé, en collaboration avec le Département Infrastructures et le responsable des agents de sécurité, d'installer un préfabriqué non-loin de la Jefke afin de sortir la Safezone de la salle des fêtes. Nous avons ainsi identifié un lieu en face de la Jefke, plat et accessible aux ambulances. Proche d'un bâtiment, un raccordement à l'eau pourrait être envisagé si nous y installons des sanitaires. Toutefois, le Département Infrastructure, pour des raisons de temps et d'effectif, a postposé ce projet de préfabriqué. Nous avons également contacté la Croix-Rouge et Humanity Help Team dans le but d'obtenir un devis : nous souhaitions engager ces sociétés pour qu'éventuellement elles prennent en charge les permanences au sein de la Safezone. Toutefois, ces sociétés travaillent avec une équipe restreinte de bénévoles. Pour des raisons de manque d'effectif, cette prise en charge par des prestataires, quatre nuits par semaine, n'est pas envisageable.

Dès lors, nous avons installé en septembre 2022 un **chapiteau** que nous louons à une société. Au sein d'une tente louée, les délégué-es des cercles (délégué-es éco-responsables / réduction des risques et délégué-es égalité/inclusivité formé-es) reçoivent leurs pairs dans un premier temps pour leur proposer des bouchons d'oreille et des préservatifs. Ces délégué-es ont reçu différentes formations en début d'année et ont au sein de cet espace un document regroupant toutes les informations utiles ainsi que des flyers. Les étudiant-es qui font la fête au sein de la Jefke peuvent quant à eux-elles se rendre dans cet espace pour **se reposer en raison d'une (sur)consommation d'alcool** ou autre substance et **y attendre au calme un-e ami-e ou une ambulance**. Les délégué-es ont également pour mission **d'orienter leurs pairs vers les services ressources** (médicaux et non-médicaux) de l'ULB ou en ville, et ce selon leurs besoins : urgences de l'hôpital, Service de Santé Mentale de l'ULB, CASH-e, Centre de prise en charge des violences sexuelles, SOS Viol, ... L'objectif de cet espace est avant tout de limiter les risques encourus en raison d'une (sur)consommation d'alcool et autres substances psychoactives, les risques liés au bruit du milieu festif enfin lutter contre les violences, notamment sexistes et sexuelles.

Afin d'obtenir un état des lieux de ce qu'il se passait au sein de cette tente entre 22h et 4h du matin, les délégué-es ont rempli un **formulaire en ligne** après chaque permanence. Cela nous a permis d'avoir une idée du nombre de bénéficiaires, des raisons de leur venue et des services proposés par les délégué-es. Début octobre, les délégué-es ont indiqué au sein de ce formulaire que de nombreux-ses personnes se rendaient en Safezone car elles étaient dans un état d'ivresse importante. Deux lits de camping ont ainsi été installés afin de pouvoir coucher les personnes trop ivres en attendant une ambulance.



À la fin de ce quadrimestre, il ressortait du formulaire qu'environ **334 personnes ont été reçues en Safezone**. Environ **40 personnes** se sont rendues dans cet espace pour prendre des bouchons d'oreille et/ ou préservatifs, **44 étudiant-es ont reçu des soins médicaux / gestes de premiers secours** (type désinfectant pour une plaie, pansement ou coton pour un saignement de nez). **173 bénéficiaires** se sont rendu-es/ ont été amené-es dans la tente en raison d'une **consommation excessive d'alcool ou autres substances**, certains ont reçu de l'eau ou un soft et sont repartis, 122 d'entre eux-elles sont resté-es se reposer en attendant un-e ami-e ou une ambulance. Seulement **2 personnes se sont rendues au sein de cet espace suite à un problème de sexisme ou de violence sexuelle**. Ces situations ont été réglées en appelant un-e agent-e de sécurité. **16 personnes se sont rendues au sein de cet espace pour discuter avec un-e délégué-e inclusivité** (ayant pour mission d'orienter vers les services ressources). 5 de ces 16 étudiant-es ont eu une crise d'angoisse au sein de la Jefke et souhaitaient trouver un espace calme et une oreille attentive. Les délégué-es égalité/inclusivité ont indiqué dans le formulaire avoir proposé des exercices de cohérence cardiaque avec ces étudiant-es stressés afin de les aider à se calmer. Pour les 59 autres personnes venues en Safezone, les délégué-es n'ont pas mentionné dans le formulaire la raison de leur visite. Ils ont toutefois indiqué que de nombreux-es étudiant-es se sont rendu-es dans cet espace par simple curiosité.

Cadre de vie

ulb.be/sante NEWS

Retours formulaire

SAFEZONE DEVANT LA JEFKE



Un espace
de réduction
des risques en
milieu festif étudiantin



334 bénéficiaires au Q1

- 40 étudiant-es ont obtenus des bouchons d'oreille et/ou préservatifs
- 44 étudiant-es s'y sont rendu-es pour des gestes de premiers secours, pansement, etc.
- 173 étudiant-es se sont rendu-es en Safezone pour des raisons de surconsommation d'alcool
 - o 122 étudiant-es s'y sont reposé-es
- 16 étudiant-es ont eu une discussion avec un-e délégué-e égalité/inclusivité
- 2 étudiant-es ont rencontré un problème de violence sexiste et sexuelle.

Lors d'une réunion d'évaluation organisée fin novembre avec ces délégué-es, ils et elles ont indiqué que la Safezone placée à l'extérieur de la Jefke était une meilleure localisation qu'en 2021. Ces délégué-es chargé-es de tenir des permanences au sein de la Safezone craignaient en septembre de devoir gérer des situations de violences sexuelles. La majorité des situations rencontrées étaient essentiellement **la gestion de personnes en état d'ivresse**. Les étudiant-es ont indiqué qu'en période de baptême étudiantin, principalement aux alentours de la Toussaint, le nombre de bleu-es au sein de cet espace était conséquent. Il a donc été compliqué de gérer ce nombre important d'étudiant-es ivres ou en coma éthylique. Dès lors, des activités de baptêmes devront être repensées à l'avenir afin de limiter le nombre de bleu-es dans un état inquiétant. Ce projet sera à nouveau discuté avec les cercles en 2023. Ces délégué-es ont aussi pointé un sentiment de déresponsabilisation chez les étudiant-es venu-es pour guindailler : ils et elles déposent leurs ami-es ivres au sein de cet espace et repartent au sein de la Jefke au lieu de s'occuper de leurs ami-es et de les accompagner chez eux-elles. Il sera nécessaire de travailler ce point en 2023. Globalement, les délégué-es estiment que la Safezone apportent un **sentiment de sécurité** puisque les étudiant-es attendent leurs ami-es à l'abris pour repartir. Selon ces jeunes, cela a probablement réduit les potentiels accidents et a sans doute permis **d'éviter des situations d'agression** (sexuelle ou non) au sein de la Jefke ou encore sur le chemin du retour.

Les délégué-es ont également mis en lumière la difficulté de trouver des délégué-es disponibles pour tenir une permanence en Safezone. Nous avons calculé que les délégué-es auraient tous et toutes 3 permanences durant le quadrimestre. Toutefois, de nombreux-ses délégué-es n'ont pas occupé de permanence au premier quadrimestre. La piste d'engager des prestataire n'étant pas une option, les délégué-es présent-es lors de la réunion d'évaluation ont demandé à ce qu'un plus grand nombre de délégué-es soient formé-es en février 2023, peu importe le poste occupé au sein du cercle, et puissent eux aussi tenir des permanences au sein de cette Safezone. Enfin, il a été proposé aux délégué-es de discuter avec des professionnel·les (ULB Santé, SSM ULB, etc.) des situations rencontrées au sein de la Safezone.

Pour conclure, ce projet a sans doute permis de **réduire les risques** encourus suite à la surconsommation d'alcool. Concernant l'avenir de cet espace de réduction des risques en milieu festif étudiantin, **une structure pérenne** est à envisager. De plus, une seconde évaluation de ce projet en 2023 devrait nous aider à obtenir un état des lieux de son utilisation ainsi que les besoins pour la rentrée académique 2023.

Quelques retours des délégué-es sur le formulaire en ligne



« Une personne est venue car iel saignait du nez et on lui a donné du coton. »

« On a eu une personne ayant glissé et s'étant éraflé la cuisse, pas de sang mais un gros bleu à venir, on a désinfecté et couvert avec une compresse et du collant. »

« 1 personne: un garçon qui avait une plaie sur son doigt, il est venu à deux reprises changer son pansement. »

« Demande bouchons d'oreilles »

« Besoin de préservatifs »

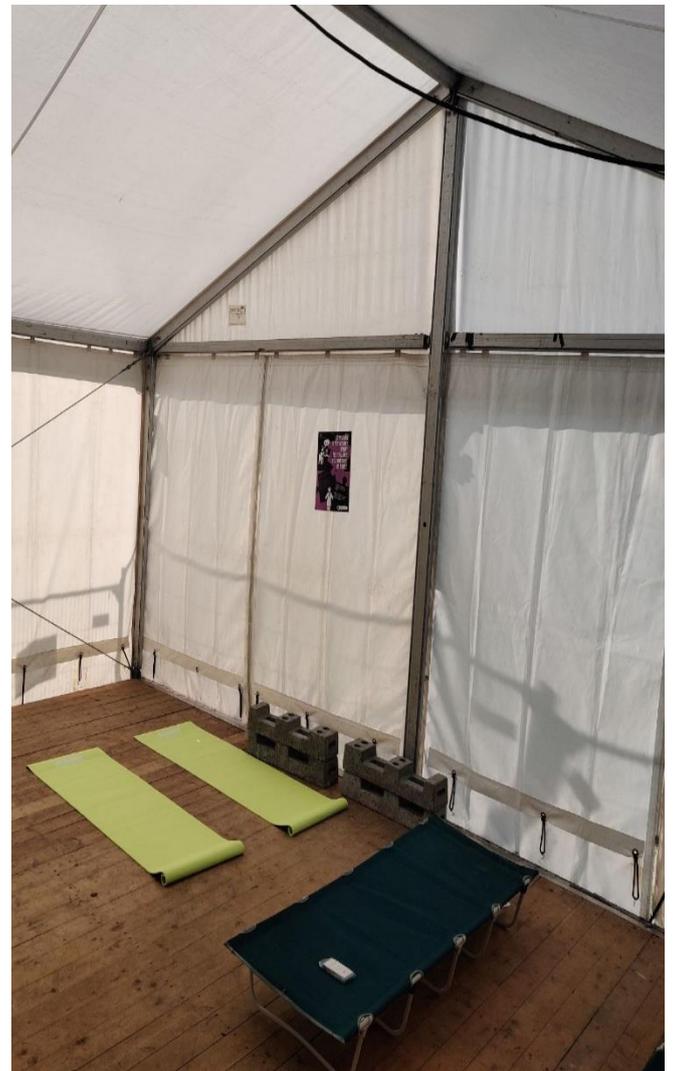
« Pour les personnes qui étaient saoules, on leur a proposé de l'eau, laissé dormir si iels le demandaient et attendu que qu'iels avaient un moyen de rentrer. »

« Personne trop alcoolisée qui avait besoin de s'allonger : on lui a donné de l'eau, on la couché en pls sur un matelas gonflable (ramené par le cercle), un sceau pour vomir si besoin à côté d'elle + un verre d'eau. »

« personne encore un peu consciente même si très saoule, on l'a mise sur un petit matelas avec une couverture, on l'a aidé à vomir dans un sceau et on a essayé de lui donner de l'eau. »

« Pour les personnes ivres, selon leur état, nous leur avons proposé à boire, à manger, un plaid ainsi qu'un endroit où vomir (sac poubelle) et où se reposer (chaise ou sol) jusqu'à ce qu'iels soient requinqué.e.s ou que leurs ami.e.s ne viennent les chercher pour les raccompagner jusqu'à chez elleux. »

« Je dirai juste que la safe zone est utile mais devient un peu "une garderie" de personnes saoules et donc oui c'est utile mais les gens se reposent trop dessus dans le sens ou iels vont déposer leurs potes et ensuite retourne danser, car iels savent qu'on va s'en occuper et si un moment on un problème qui correspond à la raison de la mise en place de la safe zone c'est compliqué de tout gérer (juste une constatation, je ne suis pas énervée hihhi) »





« Une personne est venu pour parler d'un problème dans sa famille et je l'ai écouté et proposé des flyers avec les aides psychologiques »

« Pour ma part, j'ai fait des exercices de respiration avec la personne car elle était en hyperventilation (inspirer 10-15 secondes, expirer 10-15sec avec sa main sur son ventre) jusqu'à ce qu'elle se calme. Puis essayer de parler d'autre chose pour l'apaiser au maximum. Puis je suis restée avec elle jusqu'à la fin du TD où son ami est venu la chercher pour la ramener chez elle. »

« Nous nous sommes cependant rendue compte en parlant avec les gens des cercles que de nombreuses personnes ne venaient pas en SZ après avoir vécu des agressions (exhibitions, attouchement, insultes...) car soit iels minimisaient les choses, soit iels se disaient que les gens en SZ ne saurait pas les aider et que leurs agresseurs etaient de toutes façons vite partie après les faits »

C. Fresque TD

Afin de **lutter contre la surconsommation d'alcool et réduire les risques en milieu festif**, ULB Santé, Modus Vivendi, O'YES, le Fares et un groupe de travail composé d'étudiant.es délégué.es éco-responsables / réduction des risques du projet "Ca m'saoule" ont porté le projet de réaliser une fresque de sensibilisation à accrocher au sein de la Jefke, bâtiment emblématique où ont lieu les soirées estudiantines de l'ULB.

L'objectif est de rendre plus visible les dispositifs santé disponibles sur place (eau en self-service, préservatifs et bouchons d'oreille gratuits) mais aussi de rappeler quelques bons conseils en lien notamment avec le consentement et le respect de l'autre, la question de l'alimentation avant une sortie, boire de l'eau durant les festivités et enfin porter des bouchons d'oreille.

Une fois les **messages de sensibilisation travaillé au sein d'un groupe de travail Ca m'saoule**, cette fresque a été réalisée par les artistes Wiggy Jay et le collectif Boîte Magik en octobre 2022 .



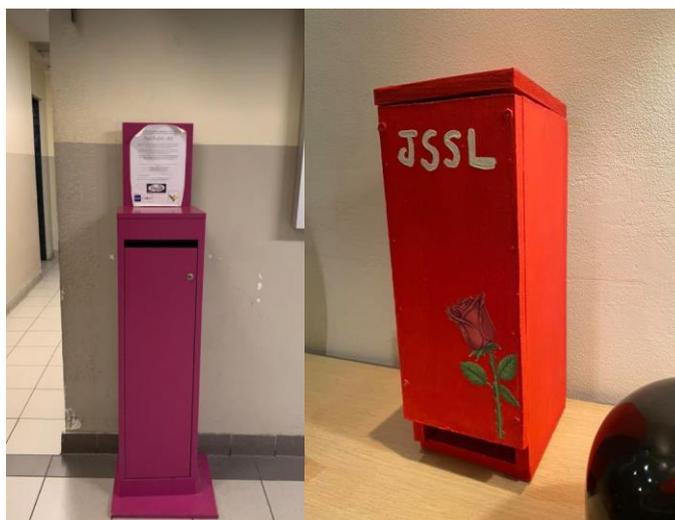
D. Hygiène menstruelle

Le coût des protections menstruelles peut être un frein pour prendre soin de sa santé menstruelle. Des techniques sont alors développées : laisser la même protection plusieurs heures, superposer des feuilles de papier toilette, éviter de sortir de chez soi,... Ces techniques peuvent engendrer des infections et influencer négativement le bien-être. Il s'agit donc d'un enjeu à la fois social, de santé publique, et de genre. Le bien-être étant au cœur des missions de différents services de l'ULB, divers projets ont vu le jour au fil des années.

Depuis plusieurs mois, le **Service Social Étudiant de l'ULB** propose un forfait précarité menstruelle afin d'apporter une réponse sociale aux étudiant·es de condition modeste. Un second projet social est le point de collecte de serviettes menstruelles placé par ULB Santé et l'association Bruz'elles. Depuis 2019, deux longues **boîtes roses** permettent de récolter des **serviettes menstruelles**, l'une placée au bâtiment E, l'autre au F1. Les membres de notre Communauté Universitaire sont invité·es à y déposer des serviettes menstruelles. ULB Santé les collecte et les dépose à **l'association Bruz'elles**. Ces serviettes sont ensuite placées dans des trousse qui sont elles-mêmes redistribuées aux personnes précarisées ou à des associations qui proposent des paniers solidaires, par exemple l'ASEB ou le frigo partagé de l'ULB.

Un second projet de collecte de protections menstruelles, les **boîtes rouges**, ont été placées par les **jeunes socialistes de l'ULB** en 2020 dans plusieurs sanitaires du campus du Solbosch et de la Plaine. Les membres de la Communauté Universitaire peuvent soit y déposer des protections menstruelles de tout type, soit se servir gratuitement. Ces produits sont donc à la disposition de toutes les personnes menstruées. Ce projet est **soutenu** par ULB Santé et s'inscrit dans une volonté de fournir des protections menstruelles pour des questions d'hygiène et de santé publique. En effet, il s'agit d'un produit de première nécessité accessible dans les sanitaires au même titre que le papier toilette.

Malheureusement, depuis la pandémie, bien que de nombreuses communications aient été diffusées pour visibiliser ces boîtes de collecte, ces projets s'essouffent. En effet, peu de dons y sont collectés.



En 2021, Madame la Ministre Caroline Désir a annoncé qu'un projet pilote de distribution de protections menstruelles serait mis en place dans certaines écoles secondaires à l'instar de ce qui se fait dans plusieurs établissements scolaires en France. Dans un communiqué de presse il a également été annoncé que les établissements supérieurs pourraient aussi faire partie de ce projet pilote. ULB Santé a alors candidaté auprès de Madame la Ministre Valérie Glatigny et de ses conseillers pour participer à un tel projet. Il s'est avéré que seules les écoles secondaires étaient reprises dans ce projet pilote. Il nous a été conseillé de collaborer avec l'asbl Bruz'elles afin d'installer des boîtes à dons.

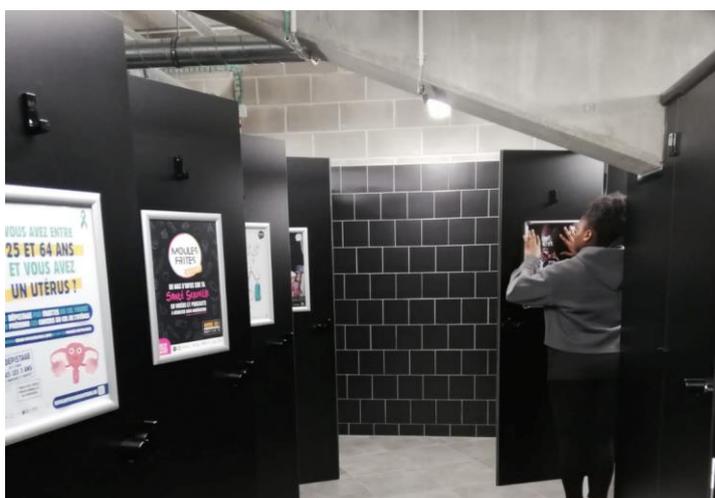
En 2022, ULB Santé a rencontré plusieurs cercles étudiants sensibles à la thématique des protections menstruelles. Ces cercles souhaitent discuter de la **faisabilité d'installer des distributeurs au sein de nos sanitaires afin de soit lutter contre la précarité menstruelle, soit de rendre les produits menstruels accessibles et gratuits au même titre que le papier toilette**. Dès lors, ULB Santé en collaboration avec le Vice-Rectorat et la personne ressource genre et diversité de l'ULB, a débuté une réflexion sur l'opportunité et la faisabilité de déployer des distributeurs gratuits de produits menstruels sur les différents campus de l'ULB. Plusieurs universités françaises et suisses ont été consultées, pour un retour d'expérience. L'étude du projet se poursuivra en 2023.

E. Affichage au sein des sanitaires

L'équipe de O'YES a réfléchi à une nouvelle manière de sensibiliser les jeunes. Suite à différents focus groupes réalisés avec les étudiant-es afin de déterminer l'endroit le plus pertinent pour sensibiliser aux thématiques **de la santé sexuelle**, les sanitaires sont ressortis comme étant le lieu clé pour avoir un impact. C'est ainsi qu'est né le premier réseau de diffusion d'affiches de sensibilisation en matière de santé sexuelle dans les toilettes des Universités et Hautes Écoles en Belgique francophone.

ULB Santé et O'yes collaborent sur ce projet à l'ULB. 80 cadres ont été placés dans les sanitaires du campus d'Erasmus en 2020. Une jobiste engagée par ULB Santé est chargée de changer les affiches tous les mois. Le contenu de ces cadres est réservé exclusivement à de la promotion de la santé (50% en santé sexuelle). 75% des affiches placées au sein de ces cadres appartiennent à O'yes. Ces affiches ont été créées par les jeunes rencontré-es sur les campus. Ce réseau permet donc non seulement de les sensibiliser à la prévention à la santé sexuelle mais également d'en faire des acteurs-trices de leur propre santé et celle de leurs pairs. **Un quart du contenu de ces cadres est réservé aux affiches d'ULB Santé.**

En mai 2022, une évaluation a été diffusée via un Google Form. Ce questionnaire en ligne a obtenu près de 200 réponses d'étudiant-es de l'HELB et de l'ULB. De manière générale, le projet cadres est accueilli avec beaucoup d'enthousiasme de la part des étudiant-es et des membres du personnel ayant accès aux toilettes. Les points principalement mis en avant sont l'emplacement et le ton humoristique. Plusieurs répondants-es ont indiqué dans le formulaire en ligne souhaiter que ce projet « cadres de prévention dans les toilettes des campus » soit davantage développé sur d'autres campus. Cette piste d'action est envisagée pour le campus du Solbosch et de la Plaine.



**AIDEZ-NOUS À EVALUER NOTRE PROJET:
"AFFICHES DE SENSIBILISATION
DANS LES SANITAIRES D'ERASME"**

ANALYSER ET ÉVALUER LA
POLITIQUE SANTÉ ET
BIEN-ÊTRE EN CONTINU

II. ANALYSER ET ÉVALUER LA POLITIQUE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE EN CONTINU

Une des stratégies mobilisée dans le cadre du processus de promotion de la santé est celui concernant les politiques publiques. Concernant la stratégie politique interne de l'ULB, ULB Santé participe à plusieurs groupes de travail qui réfléchissent à la santé et au bien-être des étudiant.es de l'ULB. Des enquêtes menées au sein des Universités permettent d'orienter ces politiques.

1. Enquêtes sur la vie estudiantine

ULB Santé collabore régulièrement avec l'Observatoire de la Vie Étudiante (OVE) de l'ULB. Il s'agit notamment de discuter des thématiques au cœur des préoccupations de notre Communauté Universitaire mais aussi de rédiger ensemble des questionnaires. Ces derniers permettent d'interroger les habitudes de vie, croyances et besoins des étudiant-es. Ces états des lieux permettent d'ajuster les politiques universitaires et de proposer de nouveaux projets afin de répondre aux besoins identifiés.

A. Alimentation et activités physiques

L'Université libre de Bruxelles (ULB) et l'Université catholique de Louvain (UCLouvain) collaborent sur différentes enquêtes en lien avec la vie étudiante. Une enquête concernant l'alimentation et l'activité physique des étudiant-es a été diffusée au printemps 2022. Cette enquête a pour objectif d'une part de décrire les habitudes des étudiant-es en matière d'alimentation et d'activité physique. D'autre part, cet état des lieux permet également d'identifier les déterminants favorables mais aussi les obstacles à une alimentation saine et à la pratique d'une activité physique. Le groupe de travail chargé de porter ce projet est ici aussi composé de membres issus tant de l'ULB que de l'UCLouvain :

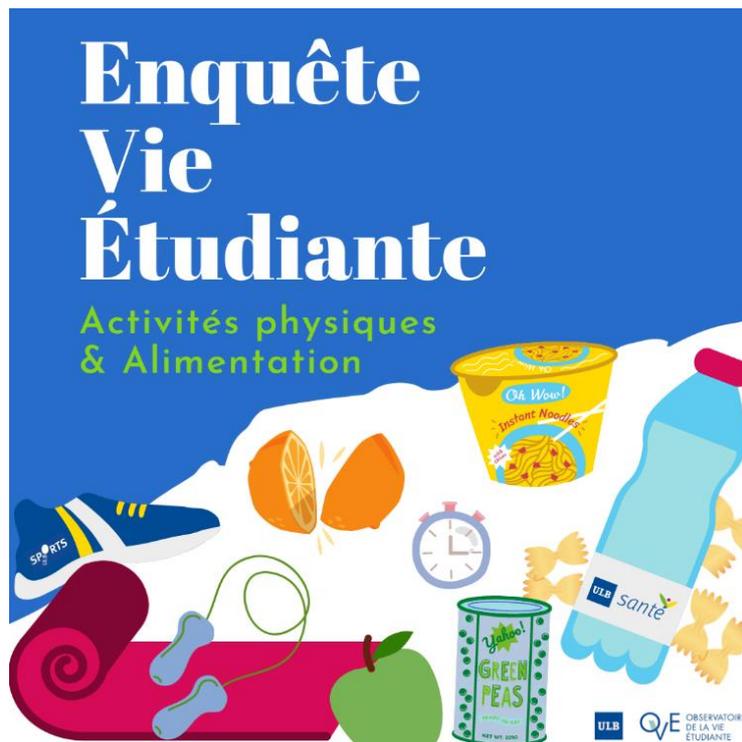
- Katia Castetbon, Emma Holmberg et Thérèse Lebacqz (SIPES – Ecole de Santé publique – ULB)
- Jade Cauwe et Juliette Paume (Observatoire de la vie étudiante – ULB)
- Marie Gilles (ULB Santé)
- Cécile Delens (professeure – Faculté des sciences de la motricité – UCLouvain)
- Isabelle Aujoulat (professeure – Ecole de Santé publique – UCLouvain)
- Dominique Doumont (chercheur à la Faculté de santé publique, UCL-RESO, chargée de cours pour les secteurs infirmiers et de santé)

- Stephan Vandenbroucke (Vice-Doyen – Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Éducation – UCLouvain)
- Anne-Sophie Masureel (Service d'aide aux étudiant·es – UCLouvain)
- Cécile Moons et Anne-Sophie Poncelet (Univers santé)

Les réflexions autour de cette seconde thématique ont débuté en 2020. Cette deuxième enquête a été administrée au printemps 2022.

Premiers résultats Alimentation	
Moins de la moitié des étudiant·es déclarait prendre un petit déjeuner chaque jour et 1/7 ne jamais en prendre	Les étudiant·es en situation d'insécurité alimentaire étaient plus nombreux à présenter des risques de Troubles du Comportements Alimentaires
Environ un·e étudiant·e sur 10 indiquait avoir eu recours de façon plus ou moins régulière à une aide alimentaire.	La majorité des répondant·es déclaraient ne pas connaître les services d'aides alimentaires quel que soit leur niveau d'insécurité alimentaire.
Un tiers des étudiant·es déclarait boire au moins une canette de boissons sucrées par jour.	Les étudiant·es en situation d'insécurité alimentaire étaient plus nombreux·ses à indiquer consommer des boissons énergisantes au moins une fois par semaine

Premiers résultats Activités physiques	
Les étudiant·es en BA1 étaient proportionnellement plus nombreux·ses que les étudiant·es en master à avoir un niveau d'AP élevé	¼ des étudiants déclarait avoir la carte de sports proposée par l'Université.
Selon l'enquête, 29,4 % des étudiant·es déclaraient avoir dû renoncer à une activité physique pour des raisons financières.	Les hommes sont plus nombreux à déclarer souvent ou très souvent prévoir des moments spécifiques pour pratiquer une activité physique



B. Habitudes de consommation

En 2015, Modus Vivendi en collaboration avec Eurotox et l'ULB a réalisé une analyse des pratiques de consommation d'alcool auprès de 3000 étudiant·es de l'ULB. Cette première enquête avait pu souligner plusieurs pratiques :

Quelques résultats de 2015	
Près de la moitié des répondant.e.s consommaient de la bière au moins 2 à 3 fois par semaine	La consommation d'alcool est globalement plus élevée lors du premier quadrimestre que durant les vacances d'été

Près de 3/4 des étudiants estiment que leur consommation a augmenté ou fortement augmenté depuis leur arrivée à l'Université, et plus de la moitié participe à des pré-soirées au moins deux fois par mois.

Près de 16 étudiant-es sur 100 pratiquent très régulièrement (au moins 2 à 3 fois par semaine) le binge drinking, défini ici comme la consommation d'au moins 5 verres de boissons alcoolisées en 2 heures de temps.

Afin de collecter des données sur les habitudes de consommation des étudiant-es, notamment en matière d'alcool, et ainsi d'adapter les projets et politiques internes de l'ULB, comme par exemple le projet Ca m'saoule, l'Observatoire de la Vie Étudiante (OVE) de l'ULB a à nouveau enquêté sur cette thématique. Des réunions ont eu lieu avec Modus Vivendi, Eurotox et ULB Santé afin de préparer le questionnaire à administrer. Ce dernier a été proposé en décembre 2022. Les premiers résultats sont en cours d'analyse.



2. Politique Santé

A. Convention alcool

Une « Charte Alcool » a été élaborée en 2019 avec les étudiant-es des cercles de l'ACE. Celle-ci avait pour objectif d'harmoniser les pratiques de consommation responsable, de diminuer les comportements à risque liés à la consommation abusive d'alcool et d'améliorer la qualité et la convivialité des évènements, festifs ou autre, organisés par les cercles ACE. Les cercles ACE, ainsi que le Vice-Recteur aux affaires étudiantes et sociales et à la politique culturelle, Alain Levêque, ont signé la « Charte Alcool » début 2020. Une phase pilote d'application des mesures, sur base volontaire et de manière non-contraignante, devait se mettre en place ainsi qu'une évaluation du degré d'application et des obstacles rencontrés à leur mise en place. Malheureusement aucun évènement festif étudiant n'a pu prendre place en 2020 sur nos campus. En 2021, cette charte a été relue avec l'ensemble des cercles de l'ACE.

En 2022 quelques modifications ont été apportées à celle-ci. Il s'agit à présent d'une **convention**. Ces modifications visent à harmoniser les pratiques de consommation responsable au sein des cercles étudiants, à diminuer les comportements à risque liés à la consommation abusive d'alcool, à visibiliser davantage les alternatives proposées. L'objectif est d'améliorer la qualité et la convivialité des évènements, festifs ou autre.



Les cercles s'engagent entre autre à :

- offrir de l'**eau gratuite** à chaque évènement festif estudiantin
- **vendre des softs**
- **vendre des bières allégées** en plus des pils
- la teneur en alcool des **bières spéciales** ne peut dépasser 10° et ne peuvent être vendues et consommées sur nos campus avant 18h
- la vente d'alcool de plus de 12° est interdite
- l'offre et les tarifs de ces boissons doivent **être indiqués sur les visuels et descriptions** sur les réseaux sociaux des évènements ainsi que derrière le bar
- les **prix et moments de vente** ont été revus depuis 2019 puisqu'il s'agit de leviers pour lutter contre la surconsommation d'alcool
- ...

À terme, nous souhaiterions proposer cette convention à l'Association Inter-Cercle (AIC) puisque les cercles de l'AIC organisent eux aussi des évènements festifs.

B. Commission de suivi des projets de lutte contre les violences sexistes et sexuelles

La **commission de suivi des projets de lutte contre les violences sexistes et sexuelles à l'ULB** se réunit plusieurs fois sur l'année et veille à ce que l'Université mette en œuvre une politique et des projets de lutte contre les violences sexuelles au sein de la communauté étudiante.

En 2022 cette commission a travaillé sur différents projets :

- Protocole de prise en charge des violences sexuelles au sein des cercles
- Sensibilisation des étudiant-es au cours d'une journée dédiée (22 mars 2022)
- Formations des cercles étudiants en juin et septembre 2022
- Formations des agents de sécurité en juin 2022
- Safezone
- Différentes applications sont en cours de développement afin de garantir une vie festive plus sécurisée : retour en sécurité, témoignages, etc.

- Renforcement du service de surveillance

ULB santé travaille sur plusieurs de ces projets : sensibilisation des étudiant-es et cercles étudiants et la Safezone. Des recommandations sur la thématique du consentement ont également été émises lors de la création des visuels pour la campagne « Si c'est pas oui, c'est non ».



C. Labellisation « Healthy Campus »

La Fédération Internationale du Sport Universitaire (FISU) a développé un programme de **labellisation « Healthy Campus »**. Ce programme est proposé aux différentes Universités dans le monde afin d'améliorer les divers aspects du bien-être des étudiant-es et de les inciter à opter pour des habitudes de vie saine. Il est demandé aux Universités inscrites de répondre à une centaine de critères. Ces derniers ont été déterminés par un groupe d'experts internationaux permettant de contribuer à l'essentiel des objectifs de développement durable définis par les Nations Unies. Ces critères sont subdivisés en 7 catégories inspirées des **objectifs de développement durable** : management, activités sportives, nutrition, prévention des maladies, santé mentale, comportements risqués et enfin environnement. Enfin, le programme labellisant de la FISU se présente sous la forme d'un audit d'une durée de 2 ans.

En 2020, ULB Sports et ULB Santé ont inscrit notre Université au programme « Healthy Campus ». Nous avons effectué un travail de centralisation des initiatives des différents services et des collectifs étudiants de l'ULB pendant près d'un an. **De nouveaux projets ont également vu le jour, orienté selon les indicateurs de la FISU.** Ce travail a permis de mettre

en lumière les synergies entre les services, les collectifs étudiants et les partenaires associatifs avec lesquels nous collaborons. Il permet également d'obtenir une vision claire des projets développés au cours de ces dernières années par l'ULB.

En juin 2021, **grâce aux 96 critères remplis sur 100**, nous avons obtenus le label « Platinum », à savoir le plus haut statut décerné. Au travers de cette labellisation, l'ULB se classe parmi les seules **huit Universités labellisées "Platinum" dans le monde**, sur plus de 70 inscrites au programme, et comme la première Université belge « Healthy Campus ». Une seconde évaluation permettant d'approfondir la qualité de nos projets a été envoyée en novembre.

En 2022, la Fédération Internationale du Sport Universitaire (FISU) nous a annoncé que plusieurs projets que nous mettons en place à l'ULB ont été repris dans leur **ouvrage « Best practices »**. Enfin, le 27 mai 2022, nous recevons la Fédération internationale du sport universitaire (FISU) ainsi que d'autres Universités partenaires au Rectorat afin de recevoir la **labellisation officielle "Healthy Campus"**. Cet événement a réuni **24 Universités venant de 13 pays**, elles aussi labellisées, l'occasion d'échanger autour de nos bonnes pratiques !

Afin de remplir la mission « promouvoir une approche globale et transversale de la santé dans l'ensemble des décisions, services et projets développés et portés au sein de notre Université », nous souhaiterions mobiliser davantage ces **critères et état des lieux** dans nos futurs projets.



CONCERTER ET FÉDÉRER
LE SECTEUR EN
PROMOTION DE LA SANTÉ

III. CONCERTER ET FÉDÉRER LE SECTEUR

L'essence du projet d'ULB Santé tient d'une part à l'idée de **créer des synergies** entre les différents services et membres du secteur de la promotion de la santé. Par conséquent, ULB Santé collabore avec les membres du secteur et les collectifs étudiants afin de nourrir la réflexion sur certaines thématiques ; ils et elles co-construisent au fil des mois certaines enquêtes et projets. ULB Santé a également pour mission **d'apporter un appui à ses partenaires** pour visibiliser et mettre en place des actions en promotion de la santé et réduction des risques.

1. Se concerter

Il est nécessaire que chaque partenaire du secteur ait une vue d'ensemble sur les différentes offres proposées par les services et projets menés au sein de nos campus. C'est pourquoi les réunions avec les partenaires sont nécessaires pour obtenir une vision claire des initiatives à l'ULB. Ces réunions permettent également de bénéficier de points de vue et expertises différentes, une richesse évidente pour la mise en place de projets.

En 2022, ULB Santé a organisé et participé à **plusieurs réunions avec les partenaires du secteur** de la promotion de la santé afin d'échanger sur nos activités mais aussi de réfléchir ensemble sur certaines thématiques. En plus des réunions avec les différent-es partenaires fixées selon les besoins de terrain et l'actualité, ULB Santé participe à différents groupes de réflexion qui se réunissent plusieurs fois dans l'année dans le but de faire un état des lieux et assurer un suivi des activités et protocoles :

- Commission de suivi des travaux de lutte contre les violences sexistes et sexuelles à l'ULB
- Rencontres hebdomadaires avec la responsable bien-être, Soledad Fernandez Martinez
- Rencontres avec différents partenaires du secteur en fonction des besoins : Psycampus, Aimer à l'ULB, Modus Vivendi, O'yes, le Service d'Accompagnement aux apprentissages, Service Médical de l'ULB, le BEM, le Bepsyel, l'ACE, ...
- Groupe de travail inter-universitaire rassemblant différent-es membres du secteur de promotion de la santé
- Réunions avec différent-es partenaires pour l'ARES
- Rencontres avec quelques homologues internationaux issus d'Universités en Europe

ULB Santé organisait avant la pandémie des réunions du secteur de la promotion de la santé. Nous souhaitons **pour 2023** reprendre ce projet et proposer des réunions par quadrimestre afin de renforcer la visibilité de certains projets et les synergies.

2. Visibiliser les actions du secteur

Il est essentiel que les membres de notre Communauté Universitaire puissent identifier ULB Santé en tant que plateforme réunissant divers acteurs-trices en lien avec le bien-être. De cette manière, ils et elles pourront identifier les services en lien avec le bien-être vers lesquels ils et elles peuvent s'orienter. Renforcer la visibilité d'ULB Santé est donc primordial.

Dans ce but, des **flyers et goodies** floqués du logo ULB Santé ont été distribués lors de la SANE, lors de la soirée « Infos-sports » d'ULB Sports, lors de la Journée « Déclic santé : santé mentale » ou encore lors des journées de sensibilisation.

Afin d'améliorer la visibilité des activités proposées, il est essentiel que tous les acteurs-trices du secteur aient connaissance des différents projets et diffusent ces informations au sein de son réseau.

Un soutien a été apporté pour aider à visibiliser les projets portés par les membres du secteur, notamment en partageant leurs visuels sur les réseaux sociaux. Des visuels ont également été créés pour les partenaires lorsque ceux-ci en ont fait la demande.

Pour 2023, il est essentiel de **renforcer ce partage d'informations** à travers des réunions de secteur mais aussi sur les réseaux sociaux, lettres aux étudiant·es, mails, sites internet, etc.

ULB Santé sur Facebook

- 2020 : 685 « j'aime » sur la page ULB Santé
- 2021 : 1265 « j'aime » sur la page ULB Santé
- En 2022 : 1687 « j'aime » sur la page ULB Santé

La majorité des personnes qui suivent ULB Santé sur Facebook sont des femmes âgées entre 25 et 34 ans (70%)

ULB Santé sur Instagram

- 1795 abonné·es
- 148 publications

La majorité des personnes qui suivent ULB Santé sur Instagram sont des jeunes âgés de 18 à 24 ans (52%) et 25 à 34 ans (31%).

Sur Instagram aussi ce sont majoritairement des femmes (71,3%) qui suivent ce compte.

ULB Santé vous remercie de croire en son projet!

Marie Gilles

Chargée de mission

ULB Santé – Promotion de la santé à l'ULB

T : +32 (0)2 650 21 25

marie.gilles@ulb.be

ulb-sante@ulb.be

