

2021

Rapport d'activité ULB Santé



*Se sentir
bien
à l'université*

Table des matières

AVANT-PROPOS	3
I. INITIER ET SOUTENIR DES ACTIONS	5
1. COVID-19	5
2. Santé mentale	7
i. Ateliers pleine conscience	7
ii. Journée Déclic Santé : la santé mentale.....	8
iii. Protocole prévention suicide	13
iv. Lutter contre l'isolement.....	13
3. Vie relationnelle, Affective et Sexuelle	17
i. Ça m'saoule - EVRAS.....	17
ii. Affichage au sein des sanitaires	20
iii. Harcèlement et violences sexuelles	20
iv. Hygiène menstruelle.....	23
4. Assuétudes et milieu festif étudiant	24
i. Ça m'saoule - les assuétudes.....	24
ii. Charte Alcool	25
II. ANALYSER ET ÉVALUER LA POLITIQUE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE EN CONTINU	26
1. Parlement de la Fédération Wallonie Bruxelles	26
2. Back to campus.....	26
3. Enquêtes sur la vie estudiantine	28
i. Enquête « Bien-être et Santé Mentale des étudiant-es »	28
ii. Enquête « Alimentation et activité physique »	29
4. Labellisation « Healthy Campus »	30
III. CONCERTER ET FÉDÉRER LE SECTEUR DE PROMOTION DE LA SANTÉ DE L'ULB	31
1. Se concerter.....	31
2. Visibiliser les actions du secteur.....	31
i. Réseaux sociaux.....	32
ii. Site internet ULB Santé.....	32
iii. Mardi Healthy.....	33

AVANT-PROPOS

La mission générale d'ULB Santé 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.

Ce rapport présente le bilan de la politique et des projets mis en place par ULB Santé et ses partenaires en 2021. Cette année, nos projets se sont principalement concentrés sur la visibilité d'ULB Santé et de ses partenaires, sur la santé psychosociale mais aussi sur la réduction des risques.

Depuis la pandémie de coronavirus, nous connaissons des perturbations dans la mise en place des projets au sein de notre Université. Ce document est donc à découvrir en gardant à l'esprit que la crise sanitaire nous a forcé à revoir nos façons de travailler. Comme en 2020, certaines actions prévues ont été adaptées ou annulées afin de respecter les mesures sanitaires en vigueur ainsi que les besoins de nos étudiant.e.s.

Dans cette introduction j'aimerais remercier différents acteurs.trices clés pour leur collaboration :

- **Alain Levêque**, Vice-Recteur aux affaires étudiantes et sociales et à la politique culturelle de l'ULB, pour son avis éclairé sur une pléthore de sujets en santé publique ainsi que pour sa confiance dans la mise en place des activités.
- **Cédric Baudson**, Directeur d'ULB Sports, pour l'écoute, les conseils et l'appui opérationnel. Sans cet appui, de nombreux projets n'auraient pu voir le jour.
- La **Commission des Affaires Sociales Étudiantes (CASE)**, pour le soutien financier indispensable apporté à ULB Santé.
- Les **partenaires en promotion de la santé** pour les discussions riches et constructives mais aussi pour leur participation aux activités de terrain. J'aimerais particulièrement remercier celles et ceux qui ont fait preuve d'écoute et de bienveillance durant cette période. La collaboration entre les services en fut simplifiée et grandement appréciée.
- Les **étudiant·es** pour les besoins exprimés, leurs suggestions, leurs appuis et leurs évaluations des activités déjà en place.

I. INITIER ET SOUTENIR DES ACTIONS

1. COVID-19

Depuis la pandémie de la Covid-9, la vie au sein de notre Université s'est vue bousculée. Par conséquent nous avons dû adapter nos façons de travailler dans le but de poursuivre les missions fondamentales de l'Université.

En 2020, les cours des premières années ainsi que certains travaux pratiques et laboratoires ont pu avoir lieu en présentiel. Afin de limiter la propagation du virus, l'ULB a mis en place un centre de testing au Solbosch. Des tentes ont ainsi été installées à proximité du Service Médical dans le but d'organiser des prélèvements nasopharyngés pour les personnes symptomatiques à la COVID19. L'Institut de Biologie Clinique s'est chargé d'analyser ces prélèvements.

Depuis 2020, les membres de notre communauté dont le résultat est positif sont invités à se signaler à l'équipe du Dr. Alain Levêque sur l'adresse mail covid@ulb.be. Cette équipe a pour mission d'assurer le **tracing des contacts étroits** des membres de l'ULB et **d'identifier les éventuels clusters** au sein des auditoriums, travaux pratiques et bureaux. Une attention est apportée à l'évolution de la propagation du COVID19 sur nos campus en fonction des données recueillies.

L'équipe est composée de 4 personnes :

- Dr. Alain Levêque, Vice-Recteur aux affaires étudiantes et sociales et à la politique culturelle de l'ULB
- Tonina Bianco, responsable administrative du Service Médical
- Antonis Gassavelis, médecin généraliste au Service Médical
- Marie Gilles, chargée de de projets en promotion de la Santé à ULB Santé

Ces missions se sont poursuivies en 2021. **707 personnes** se sont signalées à notre équipe comme étant positives au COVID19. L'équipe répond également aux inquiétudes des membres de la Communauté Universitaire, inquiétudes relatives à la propagation du COVID19 mais aussi à la vaccination. Elle garde également un œil sur l'évolution des directives gouvernementales et en informe le service communication de l'ULB.



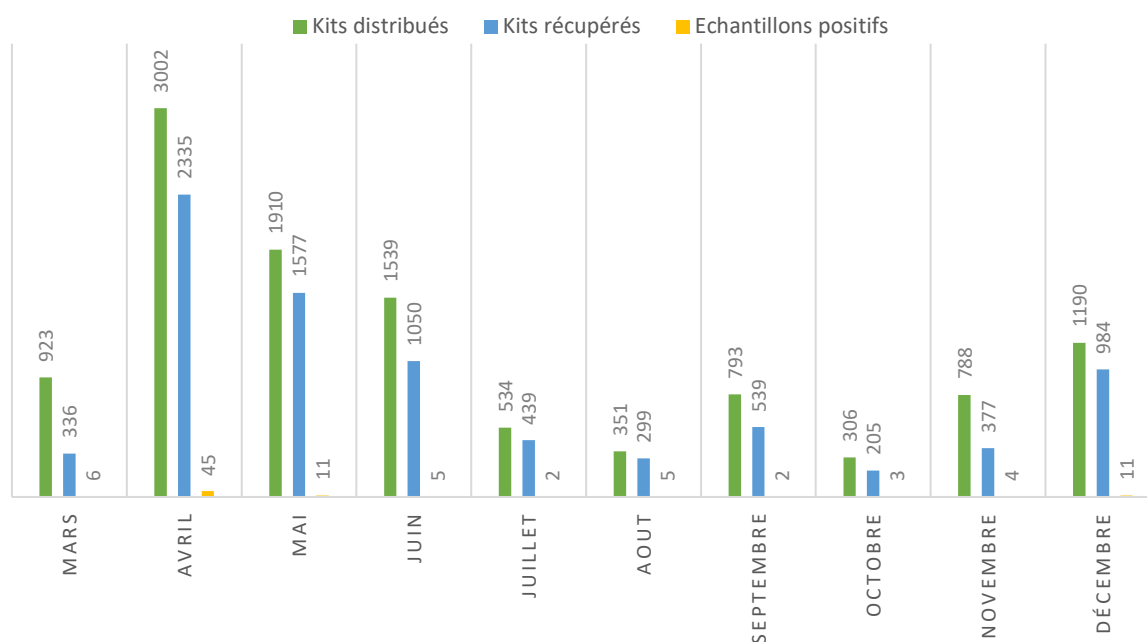
Si vous êtes diagnostiqué positif à la covid, signalez-le à covid@ulb.be

TRACING DES PERSONNES POSITIVES À L'ULB



Dans le but de permettre aux membres de notre communauté un retour en présentiel sur nos campus, des **tests salivaires** ont été mis en place dès mars 2021 en plus des **prélèvements nasopharyngés**. Ce modèle de testing a été développé sur base du modèle d'ULiège avec qui nous avons collaboré étroitement. Le Vice-Recteur aux affaires étudiantes de l'ULB, ULB Santé et l'Institut de Biologie Clinique de l'ULB (IBC Lab) ont mis en place la partie administrative de ce nouveau type de testing. ULB Sports a pris en charge la logistique et IBC Lab s'est chargé d'analyser les prélèvements salivaires. Ainsi, depuis mars 2021, nous avons distribué **9358 kits** sur nos différents campus. Parmi les **6780 échantillons** salivaires récupérés, seulement **1,39% (94)** de ceux-ci étaient positifs.

TESTS SALIVAIRES À L'ULB



2. Santé mentale

De nombreux déterminants de la santé ont un impact sur notre santé physique et psychosociale, plus globalement notre bien-être. Dans un contexte de confinement et d'enseignement à distance, différentes études, dont celle de l'Observatoire de la Vie Étudiante (OVE) de l'ULB, ont mis en lumière la **détresse psychologique des étudiant·es**. Suite au premier confinement de mars 2020, il ressortait de l'étude de l'OVE que de nombreux étudiant·es ressentaient un taux élevé de stress, un sentiment d'isolement et enfin une baisse de motivation. Différentes réunions avec les acteurs·trices de première ligne mais aussi avec les étudiant·es ont permis de confirmer ce mal-être étudiant.

En novembre, les cours en présentiel ont de nouveau été partiellement suspendus. Depuis lors, plusieurs étudiant·es ont indiqué lors de rencontres virtuelles être isolé·es et ressentir régulièrement un sentiment de sidération, des idées dépressives voire suicidaires. Une vigilance particulière a donc été apportée en 2020 sur la thématique du bien-être et de la santé mentale.

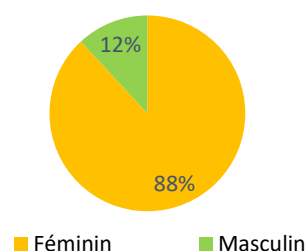
i. Ateliers pleine conscience

En vue de lutter contre le stress et les troubles du sommeil liés à la crise sanitaire, mais aussi relatif au période de blocus, des ateliers de **découverte de la pleine conscience** ont été mis en place par visioconférence en mars et novembre 2020. Ces ateliers, limités à 20 personnes, ont repris en 2021. Dans le but de susciter l'engagement des étudiant·es, ces séances étaient réservées à la communauté estudiantine et réduites à quatre séances au lieu de huit. Ces minis-cycles ont eu lieu en avril et novembre 2021 et ont été communiqués sur les réseaux sociaux ainsi que la page intranet d'ULB Santé, puis la page internet ULB Santé.

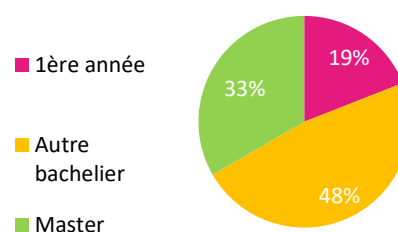
En avril et novembre, une vingtaine de personnes y ont participé. La majorité des participant·es sont de genre féminin et principalement en fin de bachelier et master.

Une évaluation en ligne a été proposée aux 46 personnes inscrites à ces mini-cycles. Seules 11 personnes ont répondu à celle-ci. Celles-ci ont indiqué avoir pris connaissance de cette activité via Facebook, non seulement sur la page d'ULB Santé mais aussi grâce aux partages dans les groupes des étudiant·es.

Genre des participant·es



Années d'étude



Globalement, les participant·es estiment que les exercices effectués lors des mini-cycles les ont aidé à améliorer la qualité de leur sommeil et à lutter contre le stress. Ces séances ont été grandement appréciées, l'ensemble des répondant·es ont indiqué qu'ils et elles souhaitent que ces séances continuent à être proposées. 64% préféreraient que ces mini-cycles soient organisés en ligne plutôt qu'en présentiel et à partir de 19h. Enfin, 7 personnes ont répondu qu'elles seraient intéressées par un cycle long (8 séances).

ii. Journée Décllic Santé : la santé mentale

Afin de promouvoir la santé physique, mentale et sociale, ULB Santé souhaite mettre 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 auraient d'une part pour mission d'informer objectivement nos membres sur les services vers lesquels ils et elles peuvent s'orienter. D'autre part, des ateliers seraient mis en place avec pour objectif d'informer mais aussi de renforcer certaines compétences (culinaires, émotionnelles, ...). Ce projet est baptisé « Journées Décllic Santé », il a en effet pour objectif d'aider à trouver LE décllic qui permettra de prendre soin de soi.

Dans cette perspective, et à l'occasion de la journée mondiale de sensibilisation à la santé mentale le 10 octobre, ULB Santé a mis en place **deux premières journées « Décllic santé » dédiées à la santé mentale, l'une au Solbosch, l'autre à Erasme.**

La promotion de ces journées a été faite sur les réseaux sociaux, sur le site internet d'ULB Santé et par le biais d'affiches et visuels sur les écrans à l'intérieur des bâtiments. En plus de cela, les bibliothèques ont installé sur une table quelques ouvrages en lien avec la santé mentale et le bien-être issus de leurs collections respectives.

A. Solbosch

Pour des raisons sanitaires, la première journée s'est tenue dans **la guinguette du Solbosch** le mardi 19 octobre. Sur le temps de midi, ULB Santé, Psycampus et Cash-e y tenaient un stand dans l'intention de rappeler les possibilités existantes sur nos campus pour prendre soin de sa santé psychosociale. Des activités sportives étaient également prévues avec les coaches d'ULB Sports, puisque pratiquer une activité physique permet de stimuler la production de dopamines et d'endorphines, hormones liées au bien-être. La musique, diffusée pour animer l'atelier, avait également pour objectif d'attirer du monde au sein de cette guinguette. Les cours étant prévus en semi-extérieur, aucune inscription n'était requise pour y participer. Malheureusement, la coach d'abdos fessiers n'a pu se rendre à l'évènement et le cours de tai-chi n'a attiré **aucun participant**. Ainsi, seules **12 personnes**, attirées par la musique, se sont aventurées par hasard sur nos stands. Suite à une discussion avec elles, très peu avaient connaissance de l'évènement.

Dans l'après-midi, les ateliers étaient quant à eux sur inscription. Ainsi, **21 personnes** se sont inscrites au premier atelier : « **Initiation à la sophrologie** ». L'atelier était animé par une partenaire extérieure. **18 personnes** y ont finalement participé. Celles-ci étaient en majorité de genre féminin et en fin de bachelier ou master. Suite à l'activité, une évaluation a été mise en place via un formulaire en ligne envoyé par mail. Seulement 6 étudiant-es y ont répondu.

DÉCLIC SANTÉ :
OCTOBRE - SANTÉ MENTALE



ACTIVITÉS PHYSIQUES

LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AGIT COMME UN ANTI-SRESS ET LUTTE CONTRE LA DÉPRESSION. PARTICIPEZ À UNE ACTIVITÉ LE 19 ET/OU 21 OCTOBRE DANS LES GUINGUETTES

ULB *santé*

DÉCLIC SANTÉ :
OCTOBRE - SANTÉ MENTALE



SOPHROLOGIE

CETTE TECHNIQUE DE RELAXATION RÉDUIT LE STRESS ET AMÉLIORE LA QUALITÉ DU SOMMEIL. DÉCOUVREZ CETTE PRATIQUE VIA UN ATELIER LE 19 OCTOBRE AU SOLBOSCH

ULB *santé*

DÉCLIC SANTÉ :
OCTOBRE - SANTÉ MENTALE



ATELIER CUISINE

L'ALIMENTATION INFLUENCE LA SANTÉ PHYSIQUE MAIS AUSSI MENTALE. APPRENEZ À MANGER SAINEMENT VIA UN ATELIER LE 19 OCTOBRE AU SOLBOSCH

ULB *santé*

Ces derniers ont indiqué avoir pris connaissance de l'atelier via **Facebook**. Les répondant-es savaient que l'atelier s'inscrivait dans le cadre d'une journée de sensibilisation dédiée à la santé mentale. Deux d'entre étudiant-es ont d'ailleurs participé à un autre atelier lors de cette journée. Tous et toutes ont apprécié le projet. Certain-es ont toutefois souligné que la guinguette était bruyante et un peu froide ce qui n'était pas favorable à la relaxation. D'autres encore souhaitent que ces ateliers deviennent récurrents. Tous estiment que les exercices vus lors de cet atelier **sont utiles pour lutter contre le stress et améliorer la qualité du sommeil**.

L'alimentation influence considérablement la santé physique mais aussi les émotions et le comportement : dynamisme, bien-être, concentration, moral, ... Par conséquent, en guise de second atelier lors de cette journée dédiée à la santé mentale au Solbosch, un **atelier culinaire** a été proposé dans les cuisines de Sodexo. L'objectif était **d'apprendre à manger sainement, de saison et à petit prix!** Les recettes sélectionnées par l'animatrice, partenaire extérieure, étaient composées d'aliments censés apporter de l'énergie, aider à digérer ou encore à améliorer la qualité du sommeil. Parmi les 15 personnes inscrites, seules 8 personnes ont participé à l'atelier et 6 d'entre elles ont répondu à l'évaluation. Globalement, tous et toutes ont apprécié l'atelier culinaire, trois des répondant-es de l'évaluation ont depuis essayé à nouveau l'une de ces recettes. Nous leur avons offert en fin d'atelier les recettes réalisées. Les personnes qui ont répondu à cette évaluation ont indiqué qu'elles participeraient à nouveau à ce type d'atelier si celui-ci était à nouveau mis en place.

Afin de clôturer cette première journée de sensibilisation, une projection du documentaire « Loulou » a été organisée dans un auditoire du campus du Solbosch. Ce documentaire avait pour objectif de déstigmatiser la thématique de la schizophrénie. ULB Santé a proposé aux étudiant-es du Bureau Étudiant de la Faculté des Sciences Psychologiques et de l'Éducation, le Bepsyel, d'animer un débat avec Psycampus après la projection du film. Des questions ont ainsi été préparées au préalable. **70 personnes** ont participé à cette projection. Les étudiant-es du Bepsyel ainsi que le public ont pu poser des questions aux deux intervenants de Psycampus.

B. Erasme

La seconde journée dédiée à la sensibilisation à la santé mentale s'est déroulée sur le campus d'Erasme le jeudi 21 octobre. Tout comme au Solbosch, des activités sportives se sont déroulées au sein de la guinguette : 11h30 gym du dos, 12h30 abdos fessiers. Cette fois encore, des stands de Psycampus et ULB Santé étaient prévus afin de sensibiliser les étudiant-es à la nécessité de prendre soin de leur santé mentale. Plusieurs étudiant-es se sont rendus sur le stand d'ULB Santé afin d'obtenir des goodies (sacs bananes, gourdes, flyers, ...). Ceci a permis de faire connaître différents services. Malheureusement, les étudiant-es n'ont pas souhaité participer aux activités d'ULB Sports.

DÉCLIC SANTÉ :
OCTOBRE - SANTÉ MENTALE



ACTIVITÉS PHYSIQUES

LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AGIT COMME UN ANTI-STRESS ET LUTTE CONTRE LA DÉPRESSION. PARTICIPEZ À UNE ACTIVITÉ LE 19 ET/OU 21 OCTOBRE DANS LES GUINGUETTES



DÉCLIC SANTÉ :
OCTOBRE - SANTÉ MENTALE



ATELIER ÉCRITURE ET TERRE GLAISE

PARTEZ À L'EXPLORATION DE VOUS-MÊMES AU TRAVERS DE L'ÉCRITURE ET DE LA TERRE GLAISE AVEC PSYCOMPUS LE 21 OCTOBRE À ERASME.



DÉCLIC SANTÉ :
OCTOBRE - SANTÉ MENTALE



AUTOMASSAGE

CETTE TECHNIQUE SOULAGE LE CORPS DES TENSIONS ET AGIT COMME UN ANTI-STRESS. DÉCOUVREZ CETTE PRATIQUE VIA UN ATELIER LE 21 OCTOBRE À ERASME



L'atelier suivant était animé par Psycampus : « **Atelier écriture et terre glaise** ». Des exercices d'écriture peuvent influencer positivement la santé mentale et par conséquent le bien-être : apprendre à écouter et comprendre ses émotions, développer la gratitude, réduire le stress, ... Psycampus proposait donc un atelier mêlant **l'écriture et le modelage de terre glaise**. Cet atelier était limité à 10 personnes afin de favoriser les échanges. 10 étudiant-es se sont inscrit-es, toutefois un seul étudiant s'est présenté à la guinguette... L'atelier a dès lors été annulé. Une évaluation a été envoyée aux personnes inscrites dans l'objectif de cerner les obstacles à la participation, cependant aucune d'entre elles n'a complété le formulaire.

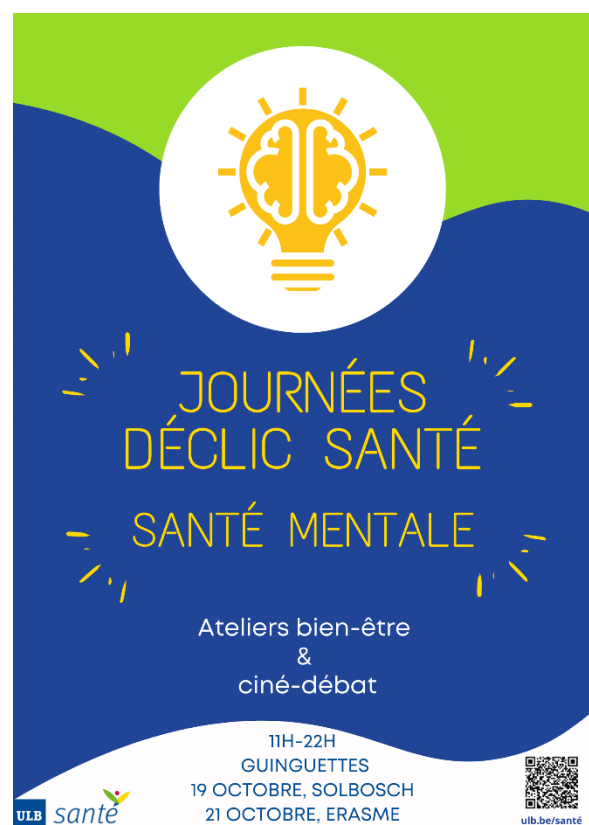
Le dernier atelier, « **Automassage** », était limité à 20 personnes et animé par une partenaire extérieure. **12 étudiant-es** s'y sont inscrit-es et 10 y ont participé. Toutes ces personnes étaient de genre féminin sauf une personne. Ces participant-es étaient inscrit-es soit en bloc 2 ou 3 soit en master. L'évaluation en ligne a révélé que, majoritairement, les étudiant-es savaient que l'atelier s'inscrivait dans une journée de sensibilisation mais n'étaient pas intéressé-e-s par les autres ateliers. Ces répondant-e-s avaient pris connaissance de ces activités grâce à la page Facebook d'ULB Santé et au bouche à oreille. Tous et toutes ont indiqué avoir apprécié le projet de Déclic Santé, et plus particulièrement l'atelier automassage.

Plusieurs répondant-es ont relevé que la guinguette n'était pas l'endroit idéal pour organiser ce type d'évènement : la journée était pluvieuse et froide, il a été complexe de se relaxer dans la tente. Enfin, 4 personnes sur les 7 indiquent souhaiter participer à nouveau à ce type d'atelier si cela est mis à nouveau en place, 3 autres souhaitent que l'atelier soit réitéré pour que d'autres étudiant-es puissent en profiter.

Pour conclure cette journée, un **ciné-débat** était également prévu. Le film « Première année » raconte l'histoire de jeunes étudiant-es inscrit-es en Faculté de Médecine. On y découvre leur parcours, leur méthode d'apprentissage, le stress et la dépression. Les étudiant-es du bureau de médecine de l'ULB ont été sollicité par ULB Santé pour créer un évènement sur Facebook et le diffuser, mais aussi pour que ces délégué-es animent cette projection aux côtés d'ULB Santé et de Psycampus. Comme pour le Bepsyel, il était prévu que le bureau étudiant prépare des questions sur la santé mentale et les pose aux intervenant-e-s de Psycampus. Toutefois, les étudiant-es ne se sont pas présenté-es à la projection. ULB Santé et Psycampus ont alors animé ensemble. Enfin, concernant le public seulement **12 personnes** se sont rendues à cette projection à Erasme. Cela a néanmoins eu le bénéfice de favoriser les échanges entre les intervenant-es et le public.

Pour conclure ce projet, de nombreux étudiant-es se sont inscrit-es aux différents ateliers proposés lors de la journée « Déclis Santé : Santé mentale ». Toutefois, plusieurs d'entre eux **ont annulé** en raison d'un résultat positif au COVID19 ou n'ont tout simplement **pas signaler leur absence**. Ces ateliers étant à places limitées, le taux de participation le jour J est finalement faible. Afin de pallier à cet obstacle, une caution pourrait être demandée aux étudiant-es. Celle-ci leur serait reversée s'ils et elles participent à l'atelier.

Augmenter la visibilité de ce type de journée pourrait également permettre de favoriser le taux de participation aux ateliers ne nécessitant pas d'inscription.



iii. Protocole prévention suicide

Suite à différentes discussions avec le secteur durant la crise sanitaire, il a été jugé nécessaire d'outiller un maximum les membres du personnel qui entrent régulièrement en contact avec les étudiant·es. Plusieurs jeunes semblaient être impacté·es par la crise sanitaire et certain·es étaient en proie aux idées sombres. Ces membres du personnel de première ligne (chargé·es de cours, services d'aide, etc.) sont bien souvent identifiés par les jeunes comme des oreilles attentives, un lien de confiance se développe régulièrement. Par conséquent, ULB Santé a pris contact avec le **Centre de Prévention du Suicide** et a organisé **deux journées de formation** le 20 et 21 mai 2021 pour différent·es acteurs·trices de l'ULB. Divers profils ont été invités : tant des représentant·es du département enseignement (chargé·es de cours, SAA, ...) que du personnel du département services à la communauté étudiante (Logement, SSE,...). Une personne de la nouvelle cellule bien-être du pôle ressources humaines ainsi qu'une conseillère du service aspects psychosociaux ont également souhaité se joindre à cette formation.

Une troisième rencontre en juin a été organisée avec pour objectif la rédaction d'un protocole qui serait ensuite soumis aux autorités afin de l'appliquer à l'ensemble des structures de l'ULB. Les échanges ont été très riches mais nous ont amenés à la conclusion que la rédaction d'un protocole lors d'une seule rencontre était trop ambitieux. La rédaction de ce protocole est à présent réfléchi avec **la cellule bien-être RH, le service aspect psychosociaux, la nouvelle responsable des politiques bien-être au département services à la communauté et Psycampus.**

iv. Lutter contre l'isolement

Selon l'OMS, un environnement social favorable ainsi que de bonnes relations avec autrui seraient bénéfiques à notre bien-être mental. En effet, appartenir à un groupe permet de se sentir valorisé, reconnu, soutenu et intégré. Cela permet également de trouver une oreille attentive lorsqu'on traverse une période compliquée. Par conséquent il est **essentiel pour notre santé mentale de tisser des relations** et de partager des moments, en virtuel ou en présentiel, avec nos proches.

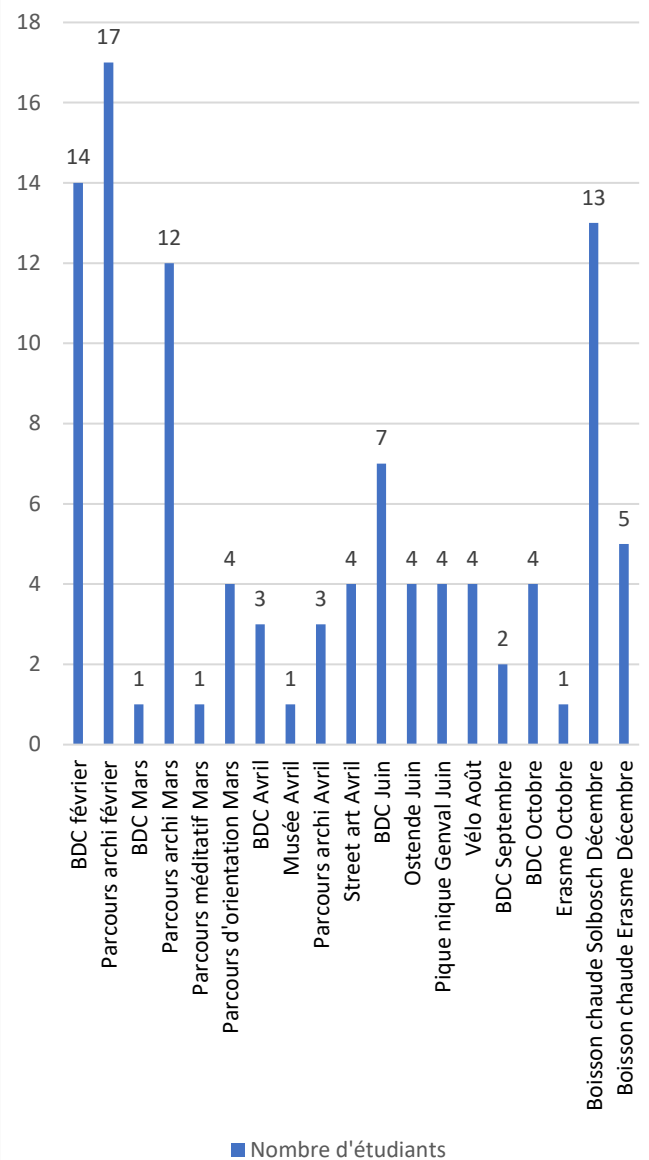
Malheureusement, la crise sanitaire et le confinement ont réduit les possibilités d'entrer en contact avec autrui. Différentes enquêtes ont mis en lumière **le manque de contacts sociaux des Belges** depuis la pandémie. Nos étudiant·es n'ont pas été épargné·es comme l'ont indiqué différent·es professionnel·les de première ligne lors de nos réunions. Ainsi, il nous a paru nécessaire de mettre en place un **projet de lutte contre l'isolement** afin que les étudiant·es puissent rencontrer leurs pairs tout en respectant les gestes barrières.

En février 2021, ULB Santé a proposé aux étudiant-es des **promenades en sous-groupes**. Ils et elles étaient invité-es à s'inscrire à un évènement sur le site d'ULB Engagée « Give a day » et à donner quelques informations sur la raison pour laquelle les étudiant-es souhaitaient participer à cette activité, la faculté dans laquelle ils et elles sont inscrites et enfin leurs hobbies. Une fois inscrit-es, ULB Santé se chargeait de créer des groupes selon les affinités. Ces activités ont été relayées sur les réseaux sociaux.

21 activités ont ainsi été proposées entre février et décembre 2021 : promenade au Bois de la Cambre, parcours street art dans les rues de Bruxelles, découverte d'un parcours proposé par le Doyen de la Faculté d'architecture La Cambre Horta, visite d'un musée, pique-nique au lac de Genval, journée à Ostende, sortie vélo, se réunir autour d'une boisson chaude, etc. **104 étudiant-es** ont participé à ces activités. Les activités proposées en hiver (lors des période de code rouge où peu d'activités étaient autorisées) ainsi qu'à la fin des examens ont suscité un intérêt.



Activités de lutte contre l'isolement



Le **besoin de rencontrer de nouvelles personnes et de socialiser** ou encore de trouver une activité autre qu'un cours ont régulièrement été évoquées lors des inscriptions. Quelques exemples des raisons qui ont amené les étudiant-es à s'inscrire aux différentes activités :

« Je suis français, je suis tout seul sur Bruxelles et je suis originaire de Caen qui est une ville près de la mer. Je souhaite rencontrer d'autres gens, me faire des amitiés qui dureront j'espère et passer de bons moments. J'aime communiquer et la période Covid commence vraiment à être trop longue. »

« J'ai plus d'amis et il faudrait que je sorte un peu quoi »

« J'aimerais bien rencontrer de nouvelles personnes. Je ne vais pas facilement vers les autres et le sentiment d'isolement commence à se faire ressentir. Je suis étudiante en sciences biomédicales, j'aime jouer de la guitare, écouter de la musique et regarder des séries. »

« Je suis membre du bureau étudiant de la faculté philosophie et sciences sociales (bepss) et aimerais donner de mon temps pour rencontrer des étudiants isolés »

« Je suis nouvelle à Bruxelles et je ne connais pas grand monde. Je serais ravie de pouvoir partager ma découverte de la ville avec quelques étudiants et faire de nouvelles rencontres! »

« I'm looking forward to meet people in Belgium and very excited about the bike ride. »

« Bonjour, j'aimerais bien m'inscrire pour cette activité. Je suis rentré cette année à l'ulb (en psychologie) et c'est aussi ma première année à Bruxelles donc je ne connais pas encore énormément de personne. De plus avec les nouvelles mesures covid (dont la fermeture des cercles) c'est difficile de rencontrer de nouvelles personnes. »

« Cette activité m'intéresse car j'ai grand besoin de sociabiliser par ces temps de crise. Un bon bol d'air ne peut faire que du BIEN ! »

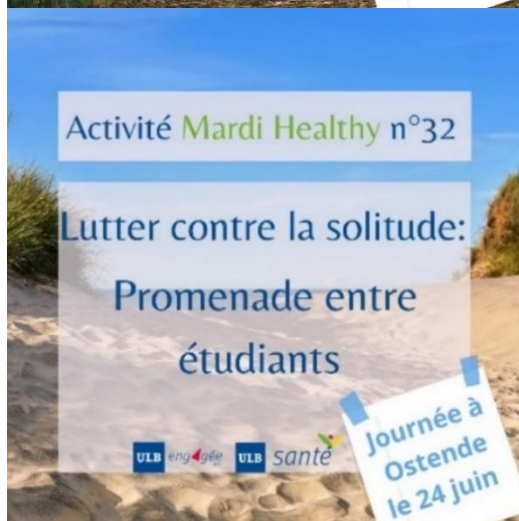
Les participant-es étaient invité-es à envoyer un mail après leur activité afin de **donner leur avis** sur celle-ci. Une évaluation a également été proposée en novembre 2021 à l'ensemble des participant-es mais n'a toutefois pas rencontré un franc succès puisque seulement 6 personnes ont rempli le formulaire. Quelques retours :

« Rien à dire, vous m'avez vraiment aider à sourire pendant les moments difficiles et j'ai appris à connaître pas mal de gens, donc j'espère que cela continuera dans le temps, merci infiniment »

« Oui alors effectivement, c'était génial, les deux personnes que j'ai connu, sont formidable, je suis toujours en contact avec eux, (...) ça m'a énormément plu, pour cela je suis partant de faire nouvelles rencontres vers de nouvelles aventures. En tous cas merci infiniment de votre aide, j'en ai déjà parler à des amis et je compte en parler à d'autre pour au moins essayer, ça change rien c'est une très belle expérience, je regrette absolument pas. »

« Avec la situation sanitaire actuelle, pas mal d'entre nous se retrouvent couper pratiquement de tout contact humain, avec ce projet, cela nous donne la chance de rencontrer de nouvelles personnes et d'échapper un peu de notre quotidien ennuyeux. »

« Pour ce qui concerne le déroulement de l'activité, tous les étudiants étaient présents on est resté 2h je pense à discuter et rigoler c'était bien(...) Encore mille merci à vous, c'est grâce à vous, que j'ai pu rencontrer pas mal de gens et pu avoir quelques rencontres, qui sont uniques. »



Les projets semblent avoir plu aux participant-es, toutefois, bien que les étudiant-es aient indiqué souffrir de l'isolement, le **taux d'inscription à ces activités est faible**.

Le faible taux d'engagement peut peut-être s'expliquer par le **manque de visibilité** de ces activités. En plus des publications sur Facebook et Instagram, des événements sur Facebook ainsi que des affiches et visuels pour les écrans pourraient être créés pour pallier à cela.

Le nom donné à ce projet pourrait également être repensé afin de susciter l'adhésion.

Ce projet pourrait revoir le jour si les activités en présentiel en 2022 devaient malheureusement être annulées.

3. Vie relationnelle, Affective et Sexuelle

L'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle (**EVRAS**) est un concept essentiel pour se sentir bien avec son propre corps mais aussi pour interagir avec autrui, et ce de façon respectueuse. Les projets relatifs à l'EVRAS permettent de transmettre des savoirs utiles pour l'épanouissement personnel mais aussi d'accompagner les étudiant·es dans leur rôle de citoyens responsables, capables de contribuer au développement d'une société démocratique, pluraliste et solidaire.

i. Ça m'saoule - EVRAS

Depuis 2017, l'organisation de jeunesse O'YES collaborent avec Modus Vivendi et les étudiant·es **délégué·es éco-responsables de l'ACE**. L'asbl forme chaque année ces étudiant·es sur la thématique de l'EVRAS afin qu'ils et elles portent des projet en promotion de la santé et réduction des risques en milieu festif. Ce projet s'intitule « **Ca m'saoule** ».

Ces 30 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, ...



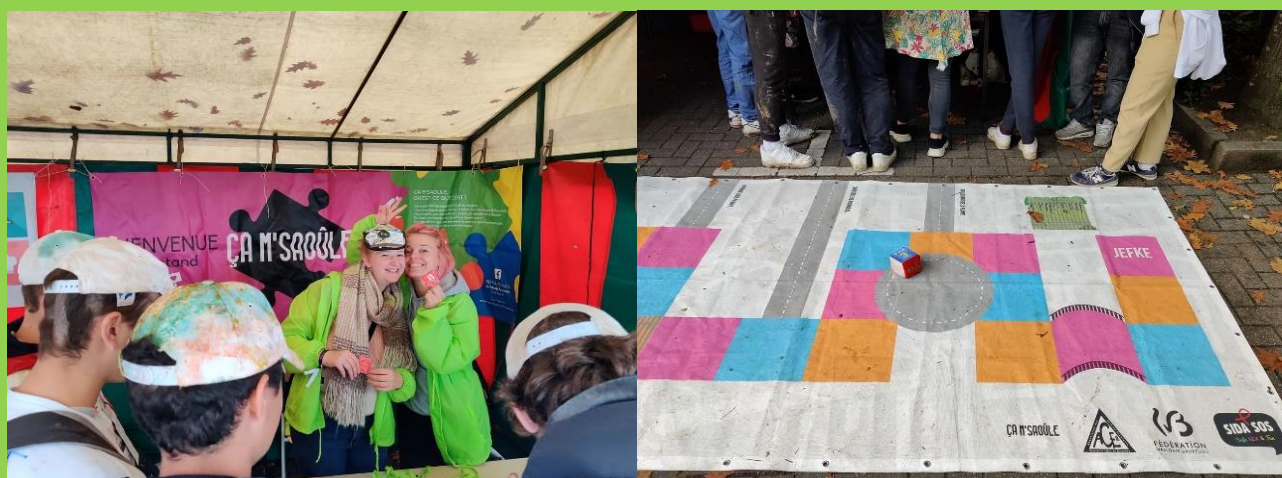
Une fois formé·es, les délégué·es éco-responsables ont ensuite pour mission d'animer quelques outils pédagogiques sur la thématique de la sexualité et du consentement lors d'évènements festifs estudiantins : Apéros ULBains, 6h cuistax, Psychofest, Brassicole, Beach Volley et Gazon. Malheureusement, durant la crise sanitaire, les étudiant·es ont eu peu d'occasions de tenir des stands en milieu festif puisque ces activités étaient interdites en période de crise sanitaire. Nous leur avons alors suggéré de créer des publications sur les réseaux sociaux afin de sensibiliser un maximum leurs pairs.

Dès février 2021, des binômes ont été constitués. Ceux-ci avaient pour mission de choisir une thématique, d'écrire quelques lignes à ce sujet et de créer un visuel pour Facebook et Instagram. O'Yes, Modus Vivendi et ULB Santé ont orienté les éco-responsables vers des ressources objectives en lien avec la thématique choisie afin qu'ils et elles se renseignent sur celle-ci. Nous avons ensuite relu avant que le visuel ne soit publié sur les réseaux sociaux.



Enfin, à partir de septembre 2021, les délégué-es éco-responsables ont pu animer quelques stands en milieu festif :

- Journée d'accueil des nouveaux étudiant-es au Solbosch lors de la SANE
- Journée d'accueil des nouveaux étudiant-es à Erasme lors de la SANE
- 6H cuistax



En plus des stands lors des événements en milieu festif, O'YES organise **deux journées de sensibilisation** par le biais d'un parcours de stands. Celui-ci se déroule durant deux journées consécutives et ce depuis plus de dix ans. Depuis 2017, les deux journées de parcours de sensibilisation sont intitulées « Ca m'saoule... J'ai plus de capotes » afin d'intégrer le parcours dans le projet Ca m'saoule. Les **délégué-es éco-responsables animent les outils pédagogiques**, sous la supervision d'O'YES, et aux côtés de partenaires associatifs invités eux aussi à tenir un stand. Nous avons choisi d'organiser le parcours chaque année **en octobre** pour des raisons stratégiques. En effet, il est demandé aux cercles folkloriques d'inscrire cette activité comme étant une mission à réaliser si les bleu-es souhaitent « réussir » leur baptême. Ainsi, les bleu-es, généralement en première année, acquièrent des connaissances en matière de sexualité dès le début de leur cursus à l'ULB.



En 2021, le parcours a eu lieu au sein de la guinguette le 5 et 6 octobre entre 11h et 17h. Aimer à l'ULB, Fresh, le cercle LGBTQI de l'ULB et Ex-aequo étaient également invités à tenir un stand. Lors de la deuxième journée, au vu du nombre élevé de bleu-es présent-es, ULB Santé a également tenu un stand afin d'allonger le parcours de sensibilisation. Nous estimons que **300 personnes** ont été sensibilisées lors de ces journées, 284 d'entre elles ont rempli une évaluation. 67% d'entre elles ont indiqué être totalement satisfaites et 30% satisfaites de ces activités. Nous avons demandé aux étudiant-es les thématiques abordées sur les stands qu'ils et elles avaient appréciées. Sans surprise, à l'ère de « balancetonfolklore » et « balancetonbar », la thématique du consentement semble avoir séduit notre public.

ii. Affichage au sein des sanitaires

Le projet « cadre », affiches de sensibilisation à la santé sexuelle placées au sein des sanitaires, se poursuit. Il s'agit d'un projet proposé en 2020 par notre partenaire associatif O'YES. **80** cadres ont ainsi été placés dans les sanitaires du campus d'Erasmus. 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).

Ce projet pilote devait être évalué en juin 2021. Toutefois, les étudiant-es ayant peu fréquenté nos campus cette année, nous avons décidé avec O'YES de postposer l'évaluation à avril 2022. En fonction des retours recueillis, le projet pourra être élargi à l'ensemble des campus de l'ULB.



iii. Harcèlement et violences sexuelles

Les violences sexistes et sexuelles sont malheureusement des problèmes structurels de notre société. Les mouvements sur les réseaux sociaux comme #metoo ou encore #balancetonporc en 2017 ont permis de rendre visible cette problématique. Malheureusement notre Université n'est pas épargnée par ces violences sexuelles. Depuis lors, des projets de sensibilisation au **consentement** sont en place à l'ULB. En effet, en 2017, un outil pédagogique avait été développé par les délégué-es éco-responsables du projet ça m'saoule en collaboration avec l'asbl O'YES, outils toujours utilisé sur les stands ça m'saoule afin de sensibiliser les étudiant-es à cette thématique. ULB Santé soutient ces actions de sensibilisation et invite régulièrement les délégué-es à réfléchir à la thématique de la réduction des risques en milieu festif étudiantin.

En 2019, suite à la révélation de l'existence de comportements harcelants et du sentiment d'insécurité ressentis par certain-es étudiant-es à l'Université, les autorités et le conseil étudiant de l'ULB ont mis sur pieds une nouvelle structure : le Centre d'Accompagnement et de Soutien dans les risque de Harcèlement envers les Étudiant-es (CASH-e). Cette nouvelle cellule offre un espace d'écoute confidentiel et une prise en charge des étudiant-es et doctorant-es harcelé-es et agressé-es. Avec l'aide du personnel de cette cellule, les étudiant-es sont invité-es à discuter de leur situation et trouver ensemble des actions à entreprendre.

En 2021, le mouvement #balancetonfolklore diffusé sur les réseaux sociaux a permis de mettre en exergue les violences rencontrées dans le milieu festif étudiantin. Les étudiant-es étaient invité-es à témoigner anonymement sur les réseaux sociaux. Par conséquent, les autorités de l'Université se sont mobilisées en mai dernier pour mettre en place une commission chargée de travailler en synergie **différents projets relatifs à la lutte contre les violences sexuelles et sexistes sur nos campus**. Cette commission est composée à 50% d'étudiant-es et à 50% de services de l'ULB impliqués dans la gestion de cette problématique :

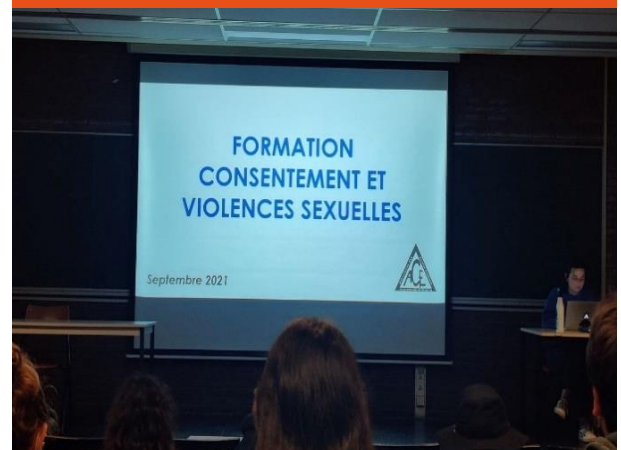
- Supervision par le Vice-Rectorat en charge des affaires étudiantes
- Responsable du Cash-e, qui préside
- Personne ressource genre et diversité
- Responsable du Service bien-être étudiant du Département des Services à la Communauté
- ULB Santé
- Un membre du Service communication
- Représentation du Pôle Santé (pour le campus Erasme)
- 2 membres (effectif et suppléant) de l'Association Inter-Cercles (AIC)
- 2 membres (effectifs et suppléants) de l'Association des cercles étudiants (ACE)
- 2 membres (effectifs et suppléants) du Conseil des étudiants de l'ULB (BEA)

La commission a ainsi développé il y a quelques mois une campagne de sensibilisation sur le consentement. Différents messages seront diffusés au fil des mois. En plus de cette commission, plusieurs groupes de travail ont été mis sur pied afin de travailler au développement d'actions concrètes. Les membres de la commission sont répartis au sein de ces groupes de travail en fonction de leurs intérêts et missions respectives.

Un premier groupe de travail a vu le jour durant l'été 2021. Celui-ci a travaillé à la mise en place d'une **formation obligatoire pour les étudiant-es chargé-es d'organiser les baptêmes estudiantins**. Ainsi, dès la rentrée académique de 2021-2022, les comitard.es de l'ACE ont été formé.es à la thématique du consentement et du harcèlement sexuel par Patricia Mélotte, personne ressource genre et diversité, ainsi qu'Aimer à l'ULB. Une charte relative à la gestion des violences sexuelles au sein des cercles a ensuite été rédigée avec l'ACE. Le mot d'ordre de cette rentrée académique : « une guindaille plus safe » !

Une **seconde formation** a été proposée en décembre par ULB Santé. Celle-ci avait pour objectif de donner quelques clés théoriques pour que les étudiant-es puissent accueillir de façon respectueuse et méthodique leurs pairs au sein d'un espace dédié à la réduction des risques en milieu festif : la **Safezone**. Ce nouvel espace est dédié à la réduction des risques et l'accueil pour les étudiant-es. Actuellement, il s'agit d'un projet pilote mis en place au sein de la Jefke. Les délégué-es éco-responsables et inclusivité des différents cercles de l'ACE ont pour mission d'y accueillir les étudiant-es ivres ou victimes de harcèlement et éventuellement de les orienter vers des professionnel.les.

Une **troisième et dernière formation**, cette fois plus pratique, aura lieu en février afin d'outiller un maximum ces étudiant-es. Celle-ci sera donné par notre partenaire associatif, le Plan Sacha, et ce sous l'aspect d'un théâtre forum afin que les étudiant-es de l'ACE puissent s'exercer à la **mise en situation**.



À l'avenir, nous souhaiterions que ces formations soient dispensées à l'ensemble des délégué-es de l'ACE, de l'AIC et du Conseil des étudiant-es. Nous pourrions également imaginer qu'une formation ou moment de sensibilisation soit mis sur pieds pour l'ensemble des premières années.

Suite à divers échanges avec la communauté estudiantine, nous souhaitons également réfléchir à la formation des agents de sécurité afin d'assurer une meilleure prise en charge de nos étudiant-es.

Enfin un second groupe de travail dont fait partie ULB Santé est l'organisation d'une semaine de sensibilisation et de lutte contre les violences sexuelles. Celle-ci se déroulera au second quadrimestre en 2022. Elle aura pour objectif d'informer les membre de la Communauté Universitaire sur les lois en Belgique relatives aux violences sexuelles et les mesures internes à l'ULB. Elle tentera également de visibiliser un maximum les structures vers lesquelles la Communauté Universitaire, tant les étudiant-es que les membres du personnel de l'ULB, peut s'orienter en cas d'agression sexuelle.

iv. Hygiène menstruelle

Permettre l'accès aux soins de santé et aux ressources contribuant au bien-être est au cœur des missions d'ULB Santé. L'hygiène menstruelle est l'une des thématiques sur lesquelles nous travaillons en collaboration avec des associations et collectifs étudiants de l'ULB.

BruZelle est une association bruxelloise qui a pour objectif de lutter contre la précarité menstruelle en collectant des serviettes hygiéniques et en les distribuant gratuitement aux personnes qui rencontrent des difficultés financières.

ULB Santé collabore avec BruZelle depuis 2020, des **points de collecte** de protections menstruelles sont en place sur nos différents campus. Les dons sont ensuite apportés à l'association. Celle-ci les place dans différents kits qui sont ensuite distribués à Bruxelles, notamment dans les **paniers solidaires** de l'ASEB, du Frigo partagé ou encore au **service social étudiant**.

ULB Santé soutient un second projet sur la thématique de l'hygiène menstruelle. Il s'agit du projet pilote du **Cercle des Jeunes Socialistes ULB**.

En mars 2021, le cercle étudiant a installé des bornes au sein des sanitaires permettant à toutes les personnes de déposer mais aussi de prendre gratuitement une protection hygiénique. Les dons dépendent donc de la solidarité des étudiant-es. Une évaluation de ce projet sera menée en 2022.

4. Assuétudes et milieu festif étudiant

La consommation d'alcool est culturellement valorisée en Belgique. De nombreux experts (Modus Vivendi, Fedito, Fondation contre le cancer, ...) estiment qu'environ 10% des Belges ont une consommation d'alcool problématique. Notre Communauté Universitaire n'est pas épargnée. Dans une enquête de 2015, l'asbl Modus Vivendi mettait en lumière la consommation excessive des étudiant-es de l'ULB. Il paraît donc essentiel de travailler cette thématique.

i. Ça m'saoule - les assuétudes

Dans le cadre du projet « **Ca m'saoule** », ULB Santé collabore avec les 32 étudiant-es délégué-es éco-responsables au sein des cercles de l'ACE mais également avec l'**asbl Modus Vivendi** et l'**asbl Fares**, expertes **sur les thématiques des assuétudes (tabac, alcool, psychotropes, ...)**. Une fois formé-es début septembre sur la thématique des assuétudes et sur l'EVRAS, les délégué-es éco-responsables animent des outils pédagogiques sur les événements festifs étudiants et sensibilisent leurs pairs à travers leurs pages Facebook et Instagram, notamment en période de confinement ou encore lors du blocus. ULB Santé, aux côtés de Modus Vivendi et du Fares, a aidé à la préparation de ces visuels et à leur relecture avant diffusion.



En plus de ces missions obligatoires, les étudiant-es ont l'occasion de porter des projets spécifiques à leur année en fonction de leurs sensibilités : développer un nouvel outil pédagogique, organiser des conférences, créer de nouveaux visuels de sensibilisation, ... En 2020, un premier groupe de travail s'est constitué. Quelques délégués éco-responsables, avec l'aide de Modus Vivendi, ont élaboré sur un nouveau projet : **une boîte « réduction des risques » à destination des étudiant-es en kot**. Cette boîte contient des outils de sensibilisation à la consommation d'alcool responsable, des brochures en liens avec les assuétudes et un pichet en plastique destiné à contenir de l'eau afin d'inciter les étudiant-es à alterner alcool et softs lors de leurs soirées au sein des kots. Dans le cadre

d'un projet pilote, ces boîtes sont à présent distribuées au sein des résidences universitaires. Ce projet sera évalué en 2022.

À l'instar du parcours de sensibilisation EVRAS « Ca m'saoule... j'ai plus de capotes », ULB Santé et ses partenaires associatifs souhaitent mettre sur pied un parcours de sensibilisation dédié aux assuétudes. Cette activité sera proposée en 2022 aux étudiant·es du projet ça m'saoule afin de mettre en place une première journée de sensibilisation. Ces stands seront animés par les étudiant·es, épaulé·es par les partenaires du projet.

ii. Charte 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 événements, 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 événement festif étudiantin 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. Quelques modifications doivent être apportées à celle-ci. Nous souhaiterions ensuite proposer cette charte à l'Association Inter-Cercle (AIC) puisque ceux-ci organisent également des événements festifs.

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

1. Parlement de la Fédération Wallonie Bruxelles

En février 2021, ULB Santé ainsi que le service social étudiant ont été invité au Parlement de la Fédération Wallonie Bruxelles. En effet, le Parlement de la Communauté française, le Parlement wallon ainsi qu'une délégation du Parlement de la Région de Bruxelles-Capitale étaient à l'initiative d'une série d'auditions ayant pour thème "la précarité étudiante". Les deux services de l'ULB ont ainsi été auditionnés, aux côtés de leurs équivalents dans différentes Universités et Hautes Écoles, sur la thématique des **conditions de vie des étudiant·es en période de pandémie et l'impact de la précarité sur la santé et le bien-être des étudiant·es.**

Cette audition a été une opportunité pour présenter les divers projets et services déjà mis en place au sein de notre Université, mais aussi l'occasion de mettre en lumière les faiblesses et besoins de soutien financier. Parmi les quelques sujets abordés lors de ces auditions, retenons :

- la santé mentale et l'accès à un service de consultation psychologique
- l'aide alimentaire et autres actions solidaires
- le logement
- les locaux d'études
- l'accès au matériel informatique et autres supports de cours
- le public à besoins spécifiques
- les aides financières, les jobs étudiants et la problématique de la prostitution

Suite à ces audits, une proposition de résolution interparlementaire a été déposée en juin afin de lutter contre la précarité étudiante et améliorer les conditions de vie des étudiant·es.

2. Back to campus

Après plusieurs mois confiné·es, une pléthore d'étudiant·es ont indiqué à différent.es professionnel.les souffrir de la crise sanitaire: troubles du sommeil, stress, manque de vie sociale, etc. En 2020, le PolicyLab a proposé à ULB Santé de rejoindre son projet baptisé « Back to campus ». Les étudiant·es, volontaires ou tiré·es au sort, à l'aide d'experts et services ressources, ont été invité·es à identifier leurs besoins et priorités en vue de rédiger un plan d'action permettant de **concilier la gestion de la crise sanitaire et la vie universitaire.** La participation des étudiant·es

devaient permettre d'être en adéquation avec leurs besoins et d'augmenter leur adhésion à ces nouvelles règles. Ce projet prend appui sur le principe de démocratie participative.

Ce projet était composé de six phases distinctes. La première phase s'est déroulée entre le 15 février et le 1^{er} mars 2021. Les étudiant-es. étaient invité-e-s à répondre à un premier questionnaire en ligne. Cette enquête a récolté 2422 réponses. Ils et elles avaient ensuite l'opportunité de proposer leurs besoins et priorités sur une plateforme en ligne. Les étudiant-es pouvaient également « liker » les idées proposées et les commenter. Environ 600 personnes ont participé à cette seconde phase et 61 idées ont été débattues. En avril, une commission délibérative des étudiant-es. a été formée. Cette commission a pu analyser les résultats des deux premières phases avec l'aide du PolicyLab. Les étudiant-es ont ensuite auditionné des experts scientifiques et des services ressources (dont ULB Santé) afin d'apporter un éclairage sur la situation sanitaires et l'impact des mesures prises par le gouvernement fédéral. En mai, la commission délibérative des étudiant-es a pu présenter son rapport aux autorités et ainsi formuler des **recommandations aux autorités académiques pour un retour en présentiel en adéquation avec les mesures sanitaires en vigueur.**

Parmi les priorités identifiées, citons quelques thématiques. Tout d'abord la nécessité de **lutter contre la solitude**. La commission estudiantine souhaitait notamment que davantage de projets soient développés afin d'encourager les rencontres entre étudiant-es. Par exemple augmenter l'offre d'activités culturelles et sportives, encourager les mécanismes de solidarité ou encore développer les espaces de rencontre et travail pour les étudiant-es.

La seconde thématique se concentrait sur les besoins académiques. La commission délibérative des étudiant-es souhaitait que les autorités renforcent **la sécurité sanitaire, la communication autour des mesures adoptées et les contacts avec les chargé-e-s de cours.**

Les modalités d'enseignement et d'évaluation en distanciel devaient également être revues.

Enfin, les données récoltées au cours de ce projet mettent en lumière non seulement un sentiment d'isolement et mais aussi un besoin criant de **trouver différentes formes de soutien : aide financières, alimentaires, psychologiques, ...**

3. Enquêtes sur la vie étudiante

L'ULB et l'Université Catholique de Louvain (UCLouvain) ont pour projet de collaborer sur différentes **enquêtes en lien avec la vie étudiante**. Ces enquêtes ont dans un premier temps pour objectif d'obtenir un état des lieux du bien-être de nos étudiant·es, notamment leur bien-être mentale, leur alimentation et leur activité physique. Dans un second temps, les données récoltées permettront de **dresser un portrait de la situation et des besoins des étudiant·es** qui nécessiteraient une attention particulière mais aussi des **informations quant à la connaissance et au recours aux structures déjà mises en place** au sein de l'Université. Ces données nous permettront finalement d'ajuster nos politiques universitaires et nos projets.

D'autres enquêtes à l'initiative de l'ULB pourraient également voir le jour afin de monitorer les différents besoins de notre Communauté Universitaire et ainsi ajuster nos politiques internes et proposer de nouveaux projets pour y répondre. Au vu des préoccupations des derniers mois relatifs au harcèlement et aux violences sexuelles mais aussi à l'isolement de certain·es étudiant·es, explorer la thématique de la vie relationnelle, affective et sexuelle serait tout indiqué.

i. Enquête « Bien-être et Santé Mentale des étudiant·es »

Cette première enquête en **santé mentale** est portée tant par l'ULB que par l'UCLouvain. Un groupe de travail a été constitué et se compose des membres suivants :

- Katia Castetbon et Emma Holmberg (SIPES – Ecole de Santé publique – ULB)
- Jade Cauwe et Juliette Paume (Observatoire de la vie étudiante – ULB)
- Céline Douilliez et Anne Jacot (Faculté de psychologie – UCLouvain)
- Sarah France et François Voglaire (Service d'aide aux étudiant·s de l'UCLouvain)
- Martin De Duve et Anne-Sophie Poncelet (Univers santé)
- Marie Gilles (ULB Santé)

L'enquête, dont la diffusion avait initialement été prévue pour 2020, a finalement été administrée au printemps 2021. Le questionnaire porte sur l'état de bien-être émotionnel, social et psychologique des étudiant·es de l'ULB et l'UCLouvain ainsi que sur les éventuelles difficultés rencontrées lors de la pandémie : niveau de stress, anxiété, trouble du sommeil, dépression, etc. Les premiers résultats de cette enquête sont à présent disponibles.

Premiers résultats

Plus de la moitié des étudiant·es ont confié être «plutôt» ou «très» **inquiet·es** à propos de la pandémie.

70% se disaient «beaucoup» ou «fortement» **stressé·es**. En effet, un tiers des répondant·es présentaient des symptômes anxieux sévères, 40% des **symptômes dépressifs** et seulement 10% ne montrait aucun signe de dépression.

Concernant les **troubles du sommeil**, plus de 30% des étudiant·es présentaient des insomnies.

Seuls 29% des jeunes ont indiqué avoir cherché de l'aide auprès d'un.e professionnel·le de la santé mentale.

Les raisons avancées pour justifier l'**absence de recours** auprès des professionnel·les est le **manque de ressource financières ou de temps**. Une troisième raison indiquée est le **manque de connaissance des services** vers lesquels s'orienter.

ii. Enquête « Alimentation et activité physique »

Une seconde enquête est également prévue en collaboration avec l'UCLouvain. Cette dernière abordera la thématique de l'alimentation et de l'activité physique des étudiant·es. 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 Lebacq (SIPES – Ecole de Santé publique – ULB)
- Jade Cauwe et Juliette Paume (Observatoire de la vie étudiante – ULB)
- 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 Vandebroucke (Vice-Doyen – Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education – UCLouvain)
- Anne-Sophie Masureel (Service d'aide aux étudiant·es – UCLouvain)
- Cécile Moons et Anne-Sophie Poncelet (Univers santé)

- Marie Gilles (ULB Santé)

Les réflexions autour de cette seconde thématique ont débuté en 2020. L'administration de cette deuxième enquête est prévue pour 2022.

4. 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 : 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 ». Un travail de centralisation des initiatives des différents services et des collectifs étudiants de l'ULB a été mis en place 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 obtenu 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. Nous attendons à présent le retour de la FISU.



III. CONCERTER ET FÉDÉRER

LE SECTEUR DE PROMOTION DE LA SANTÉ DE L'ULB

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 coconstruisent au fil des mois certaines enquêtes et projets. ULB Santé a également pour mission **d'apporter un appui à ses partenaires** pour visibiliser des actions en promotion de la santé et réduction des risques.

1. Se concerter

Il est nécessaire que chaque partenaire 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 2021, 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 à certaines thématiques. En plus des réunions avec les différent-es partenaires fixées selon les besoins de terrain et l'actualité, ULB Santé participe à présent à différents groupes de réflexion qui se réunissent plusieurs fois dans l'année afin de faire un état des lieux et assurer un suivi des activités et protocoles :

- Groupe de travail « Vie sur le campus » à Erasme
- Commission de suivi des travaux de lutte contre les violences sexuelles à l'ULB
- Groupe de travail inter-universitaire rassemblant différent-es membres du secteur de promotion de la santé

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. 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 « Décllic santé : santé mentale » ou encore lors des formations des étudiant-es.

i. Réseaux sociaux

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 :

- Activités physiques et sportives d'ULB Sports
- Activités et publications de sensibilisation des délégués responsables du projet Ca m'saoule
- Activités et publication en lien avec le bien-être de l'ACE, AIC et le BEA
- Ateliers du Service de Santé Mentale à l'ULB
- Outils bien-être et blocus encadré du Service d'accompagnement aux apprentissages
- Menus proposés par Sodexo et la Turbean
- Mesures sanitaires en lien avec la Covid
- ...

Le nombre d'abonné-es a augmenté sur les réseaux sociaux cette année. ULB Santé commence lentement à être connu par la Communauté Universitaire.

Facebook

- 71% des mentions « j'aime la page » sont des femmes
- 2020 : 685 « j'aime » sur la page ULB Santé
- 2021 : 1265 « j'aime » sur la page ULB Santé

Instagram

- 1185 abonné-es
- 85 publications

ii. Site internet ULB Santé

L'intranet étant considéré par les étudiant-es comme peu « user-friendly », les réseaux sociaux ont largement été mobilisés en 2020 et 2021. De plus, un site internet a été développé cet été : ulb.be/sante. Ce site comprend une première rubrique permettant aux membres de notre Communauté Universitaire de trouver **les contacts des services partenaires** en lien avec la santé et plus globalement le bien-être. Une seconde rubrique a pour objectif de présenter l'ensemble des projets et activités mis en place sur nos campus et ce selon diverses thématiques. Cette rubrique est subdivisée en 6 catégories : **hygiène et maladies ; bien-être mental ; alimentation ; activités physiques et sportives ; alcool, tabac et autres drogues ; vie relationnelle, affective et sexuelle**. Enfin, un **agenda en ligne** permet de se tenir au courant des activités prévues dans les semaines à

venir. Malheureusement, aucun plugin ne permet actuellement d'avoir une idée du nombre de personnes qui ont visité ce nouveau site. Ce type d'outils permettrait d'obtenir une idée du taux de couverture.

iii. Mardi Healthy

Dans le but d'adopter des réflexes et habitudes de vie saine et en vue de pallier aux activités en présentielles annulées lors de la pandémie, ULB Santé a proposé en 2020 et 2021 des activités bien-être tous les mardis sur les réseaux sociaux. L'objectif était double : prendre soin de soi à travers une activité et identifier les services ressources vers lesquels s'orienter.

Dès les premières semaines du confinement de novembre 2020, les étudiant-es ont indiqué souffrir de la situation : isolement, crises d'angoisses, troubles du sommeil ou encore de l'alimentation. Les propositions d'activités ont été sélectionnées en fonction de ces besoins. Elles ont également été conçues en gardant à l'esprit qu'elles devaient être accessibles financièrement à toutes les bourses et si possible être mises en place à domicile ou aux alentours de nos campus. Ainsi, **33 activités** « Mardi Healthy » ont été proposées entre novembre 2020 et juin 2021. Les activités proposées portaient sur différentes thématiques : l'alimentation, la santé mentale, exercices pour prendre soin de son corps, la vie relationnelle, affective et sexuelle et enfin les assuétudes. Ces activités ont soit été créées avec les différents partenaires du secteur de la promotion de la santé de l'ULB, soit existaient déjà sur nos campus.

Début juillet, une évaluation de ce projet a été proposée sur les réseaux sociaux. Les membres de la Communauté Universitaire étaient invités à remplir un formulaire. Ils et elles avaient la possibilité de laisser leur adresse mail à la fin du formulaire afin de participer à un tirage au sort et ainsi gagner des goodies ULB Santé. **90 personnes** ont répondu à ce formulaire. Environ un quart des répondant-es ont indiqué connaître le projet via Facebook et un dixième via les publications et stories Instagram.

Seulement **14 personnes** (6 hommes, 8 femmes) ont suivi un conseil pour prendre soin de soi ou participé à une ou plusieurs activités du projet « Mardi Healthy ». Les participant-es étaient toutes et tous étudiant-es, âgé-es entre 19 et 31 ans, ainsi qu'une membre du personnel PATGS âgée de 60 ans. La majorité de ces personnes a apprécié ce projet et estime que ces activités les ont aidé à prendre soin de leur santé physique et psychosociale durant la pandémie. Les activités ayant rencontré le plus de succès sont les suivantes :

- Se promener en forêt
- Prendre soin de son sommeil
- Participer à un cours en ligne proposé par ULB Sports
- Les recettes de saisons et en période de blocus
- Prendre soin de sa santé sexuelle (1^{er} décembre, Journée internationale de lutte contre le VIH)
- Lutte contre l'isolement (activités de décembre 2020)
- La cohérence cardiaque pour lutter contre le stress
- Méthode des 5 sens pour lutter contre le stress
- Prendre soin de son dos : posture de travail et exercices
- Prendre soin de ses yeux

Parmi les répondant-es, **76 personnes** n'ont jamais pris part à une activité ou suivi un conseil « Mardi Healthy ». La principale raison invoquée est que ces personnes ont pris connaissance de ce projet tardivement dans l'année académique (**57 répondant-es**), ou encore qu'elles n'avaient pas le temps (**11 répondant-es**). Les répondant-es de ce formulaire ont indiqué qu'il pourrait être pertinent de communiquer ce type de projet via les réseaux sociaux, les mails, une newsletter, être relayé par les cercles étudiants et enfin des affiches sur les campus.

Enfin, presque la totalité des répondant-es estiment qu'ULB Santé devrait continuer à proposer ce type d'activités et conseils durant l'année. **83 personnes** préféreraient que ce type d'activité soit proposé en version numérique comme nous l'avons fait en 2021, **56 personnes** souhaitent également que ce projet voit le jour sous forme d'atelier en présentiel. Selon ces personnes, ces activités devraient idéalement être organisée sur la thématique du stress et/ou de l'alimentation, de préférence en après-midi ou en soirée.

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