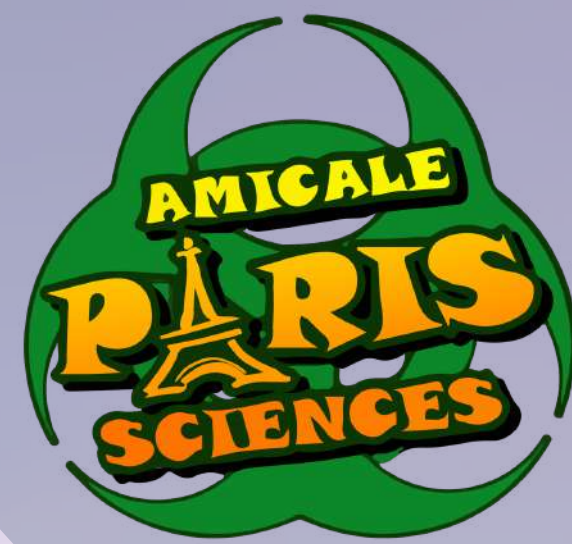


L'APÉSIEN DE NOVEMBRE

par l'Amicale Paris Sciences



LA SANTÉ MENTALE

L'ÉDITO DE LA SECRÉTAIRE

ARTICLE PRINCIPAL

ARTICLE EN ANGLAIS

SERIOUS SCIENCES

ARTICLE DIVERS

ARTICLE DE
REPRÉSENTATION

LES CHRONIQUES DU
CLUB SCIENCES

PHOTOS DES ÉVÉNEMENTS



APS__APESIEN

Numéro 2- Novembre

ET RETROUVE
AUSSI NOTRE
ARTICLE SPÉCIAL :
LES SOIGNANTS ET
LE COVID

TABLE DES MATIÈRES

L'édito de la Secrétaire.....	- P.3
Les examens, c'est bientôt	
Article principal.....	- P.4
La négligence émotionnelle	
Article en anglais.....	- P.7
Anxiety	
Serious sciences.....	- P.11
La santé mentale	
Article divers.....	- P.13
Les blues d'automne	
Article de représentation.....	- P.17
Le CROUS, c'est quoi ?	
Article spécial.....	- P.19
Les soignants et le Covid	
Les chroniques du Club Sciences.....	- P.21
La dépression	

BONNE LECTURE



L'ÉDITO DE LA SECRÉTAIRE

PAR PATRÍCIA VALENTE

Bienvenue dans ce nouveau numéro !

Les cours ont repris, les examens approchent, le temps n'est pas au top de sa forme mais voici de quoi te redonner le sourire.

Si tu tiens ce journal entre tes mains, c'est grâce aux étudiants qui ont pris un peu de leur temps pour nous rédiger des articles qualitatifs. Alors un grand merci à eux.

Ce numéro aborde le sujet de la santé mentale, un sujet qui, pour certains, peut s'avérer compliqué. N'hésites pas à lire la table des matières et si certains d'entre eux ne te mettent pas à l'aise, tu peux les lire accompagné. Au programme ce mois-ci, tu pourras découvrir un article en anglais sur l'anxiété et des conseils pour vivre avec, le serious sciences, et l'article divers sur les blues d'automne (plutôt d'actualité).

La santé mentale est un sujet assez tabou mais qu'on commence à aborder, notamment depuis la pandémie du Covid-19. Lorsque l'on pense à la santé, on pense généralement en premier lieu à la santé physique. Pourtant, l'OMS définit la santé comme "un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité." Ce côté-là de la santé doit être tout aussi pris au sérieux, malgré que ce ne soit pas tout le temps le cas.

Si tu veux plus d'informations, n'hésite pas à te rendre sur internet, sur des sites tel que www.who.int.

Bonne lecture

Bisous :)



ARTICLE PRINCIPAL

LA NÉGLIGENCE ÉMOTIONNELLE

PAR AURÉLIEN GOUIL

La négligence émotionnelle est une conséquence de l'incapacité des parents à répondre au besoin émotionnel de leur enfant. La négligence émotionnelle est considérée comme un type de maltraitance. Bien que ce mot soit lourd, son sens ne l'est pas forcément pour autant : elle englobe un grand nombre de violences psychologiques, graves ou minimales comme la maltraitance physique ou l'humiliation. Cependant elle n'est pas forcément intentionnelle et cela peut survenir même dans un foyer stable et aimant.

L'un des rôles des parents est de répondre au besoin émotionnel de l'enfant. Celui-ci peut attendre des choses de ses parents qui ne sauront pas faire ou avoir les mots justes et créeront ainsi ce sentiment de manque d'affirmation de soi chez celui-ci.

LA NÉGLIGENCE ÉMOTIONNELLE PEUT EMPÊCHER LE DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE CORRECT DE L'ENFANT ET AVOIR DE POTENTIELLES GRAVES CONSÉQUENCES. CELA VA PRINCIPALEMENT ENTRAVER L'AFFIRMATION DE SOI ET SURTOUT LES RELATIONS SOCIALES. DANS LES CAS LES PLUS GRAVES, ELLE PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES COGNITIVES OU PHYSIQUES.

Il existe des conséquences neuropsychologiques. En effet, une exposition au stress sur le long terme peut provoquer des troubles de production de cortisol qui entraînera des troubles du comportement, la perte de mémoire etc...

C'est principalement sur les conséquences sociales que nous allons nous pencher:



DIFFICULTÉS À RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS

TROP PATIENT AVEC LES AUTRES MAIS INTRANSIGEANT AVEC VOUS-MÊME

Vous acceptez les erreurs des autres mais vous êtes intransigeant envers les vôtres.

DIFFICULTÉ AVEC L'AUTO-DISCIPLINE

Vous avez du mal à résoudre vos problèmes et à surmonter vos faiblesses.

SENTIMENT DE VIDE

Vous avez l'impression que vous n'êtes pas dignes et que les autres sont meilleurs que vous. Vous êtes constamment en train de vous rabaisser et vous doutez de vos moindres faits et gestes.

SENTIMENT LACUNAIRE

Vous sentez constamment que quelque chose ne va pas à l'intérieur de vous, mais vous ne savez pas pourquoi.



VOUS SEMBLEZ PARFOIS MALHEUREUX SANS RAISON APPARENTE

Il y a des jours où vous vous sentez déprimés, anxieux ou tristes sans raisons apparentes. Ces sentiments n'ont pas forcément d'origine précise.

DIFFICULTÉ À COMPRENDRE VOS SENTIMENTS

Vous savez que vous ressentez quelque chose, mais vous n'avez pas les mots pour l'expliquer. Cette incertitude ne s'applique pas seulement aux émotions négatives, vous pouvez aussi ressentir des moments d'euphorie passagère où vous ne gérez pas vos actions. Vous ne pouvez pas expliquer non plus pourquoi vous vous sentez heureux parfois.

PEUR DE L'ABANDON

La difficulté à sociabiliser et le manque d'estime de soi peuvent conduire à une peur de l'abandon.

C'est aussi pour cela que vous êtes extrêmement loyal et que vous tentez à tout prix de garder les gens proches de vous.

LE MANQUE D’AFFIRMATION DE SOI

La principale conséquence de la négligence émotionnelle est la difficulté à se comporter de manière assertive (être assertif signifie exprimer des pensées et des sentiments de manière honnête, directe et correcte.) Une personne ayant souffert de négligence émotionnelle aura du mal à faire confiance à ses émotions et à ses instincts. Cela entraîne une difficulté à mesurer ses relations sociales et mène vers une expression à deux pôles opposés. Soit le sujet sera en retrait et laissera les personnalités plus fortes lui marcher dessus, soit il cherchera à s'exprimer de manière agressive. Cette deuxième possibilité se remarque cependant plus souvent chez les enfants victimes de maltraitance physique)

DIFFICULTÉS À RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS DES AUTRES

HOSTILITÉ À COMPTER SUR LES AUTRES :

Vous n'aimez pas parler de vos problèmes et vous préférez faire face à toutes vos difficultés

VOUS PRÉFÉREZ ÊTRE SEUL

Vous avez l'impression que les gens ne vous comprennent pas, alors vous voulez souvent être seuls. Vous évitez les lieux et événements fréquentés, ou vous devez sociabiliser. Se connecter avec d'autres personnes est un vrai défi pour vous et vous devez faire face à votre propre jugement ainsi qu'à celui des autres. En revanche, une fois que vous vous faites de vrais amis, vous faites tout pour les garder.

La négligence émotionnelle survient devant l'enfance et c'est un trouble survenant à cause du manque de réaction satisfaisante des parents aux sentiments de l'enfant, qu'elle soit intentionnelle ou non. Elle peut avoir des conséquences graves ou non selon le taux de négligence vécu durant l'enfance. Cependant le travail sur soi et sur l'affirmation de soi s'effectue à beaucoup de moments de la vie et il n'est pas trop tard pour combler les manques vécus.



ARTICLE EN ANGLAIS

ANXIETY

PAR TARA NUROWZEY & LUIS MORALES

Today we are going to talk about a subject that surrounds us in everyday life; a subject that unfortunately is too often trivialized: anxiety. So, dear readers, what jumps in your mind first when you hear the word anxiety ? A panicked person or someone too calm and withdrawn ? Talkative or silent ? All of these are adjectives that we commonly associate with this word, even though it's not always true. Now we are going to discover together, in this article, the real meaning of this serious mental disorder.

HOW DOES ANXIETY WORK AND WHAT ARE ITS SIDE EFFECTS ?

You need to know that feelings of anxiety are natural physiological phenomena. Approaching incoming dangers sets on alarms in our body which in turn triggers these anxious reactions: this is part of a process called the "fight or flight" response.

Do you know the feeling you have before an important life event or a difficult situation ? Well, those are completely normal feelings and echo of the original "Fight or flight" system, so you don't need to worry about it.

But it's essential for us to understand that "normal" feelings of anxiety are absolutely not the same thing as anxiety disorders, in order to help ourselves or our dears to recognize and treat the condition. In fact those disorders often require serious medical and psychological attention.

Anxiety disorders form a category of mental health diagnoses that lead to excessive nervousness, uncontrollable feelings of worry and fears.



They alter how a person processes emotions and behave, also causing physical symptoms, like increased blood pressure, nausea, rapid breathing and heartbeat or sweating. Once anxiety reaches a stage of disorder, it may seriously affect day-by-day living, causing concentration and sleeping difficulties. In fact, this disorder can make you stay awake the entire night, and even if you manage to fall asleep, it won't be for so long, and instead you will develop insomnia.

Did you know that we can have different types of anxiety ? Generalized anxiety disorders, panic disorders, social anxiety disorders and even specific phobias... So yes my dear it's a much more complex problem than you might have thought.



WHAT FACTORS CAUSE ANXIETY? WHAT TYPE OF PEOPLE DO THESE DISORDERS TOUCH?

Unfortunately the frequency of anxiety disorders are quite high in the population, and they often appear at a young age or in the beginning of teenage years.

A study led by INSERM (the French National Institute of Health and Medical research) showed that every year 15% of adults develop serious anxiety disorders. We can also notice that women are 2 times more affected than men.

SOMETHING LIKE 1.3 MILLIONS PEOPLE WERE REGISTERED WITH ANXIETY DISORDERS IN ONLY 4 YEARS, BETWEEN 2010 AND 2014... IT'S A HUGE AMOUNT OF PEOPLE, ISN'T IT ?

So guys, it's time to talk about which are the causes of anxiety disorders.

Even though there is a lot of research about it, the causes of anxiety are not really clear and a lot of factors could be part of it, the most common are environmental stress, genetic or even medical issues

Beyond all of this, we need to precise that as students, we are constantly exposed to a big amount of stress and anxiety factors. Do you know that awful feeling you get when you think you are a failure, and that keeps eating you inside? It could be because you are beginning a new life, because of financial problems, because of all the new responsibilities that you have or even because of our educational system.

If we think about all of these causes separately, they seem commonplace, but their accumulation can become something really hard to manage and also be a real source of trouble. Even writing this article makes us feel anxious (lol). And you ? What causes you anxiety ?

METHODS TO MANAGE ANXIETY

We are not going to lie to you, everyone knows that you can't cure anxiety in two seconds, but a healthy lifestyle or practicing some sport can contribute greatly to the improvement of our morale. If these little tips don't work you can proceed to a psychotherapy or medical treatment. Care can bring a sense of relief or understanding, especially in children or teenagers, who need to be treated at a really young age to prevent the worst symptoms.

If you want to try something chill, we recommend you to go on Netflix and do one of these 3 activities : Headspace Guide for meditation, Headspace Guide for sleep and Headspace Guide unwind your mind. They allow everyone to start the art of meditation and to discover every little secret about it.

Spotify broadcasts are also a great option: you can find a lot of meditation broadcasts that you can use in case of stress or even if you need help to fall asleep.



The triangle method of breathing, this one it's really simple to do: you only need to imagine a triangle and breath following his sides. When it goes up you take a deep breath in, you hold your breath when it goes down, and at the end in the horizontal part of the triangle you breath out, and repeat until your heartbeat becomes regular.

And, last but not least, you can always come to the APS office to talk, and you will certainly find a lot of beautiful people that will take care of you.



Our dear readers we have now reached the end of this journey, what can we say about the place of anxiety disorders in our society ? Despite all of the scientific and social progress we are making there is still a long way to go. In fact, according to our social class and culture, to accept and assume these disorders can be more or less complicated. That's why anxiety disorders are not always taken seriously or they are still trivialized.

On the other hand, research is working to decipher the biological mechanisms that underlie anxiety to improve their management and take better care of patients that suffer from it.

Sources:

- <https://www.inserm.fr/dossier/troubles-anxieux/>
- <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes>
- <https://www.sleepfoundation.org/mental-health/anxiety-and-sleep>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323454>
- <https://www.netflix.com>



SERIOUS SCIENCES

LA SANTÉ MENTALE

PAR LÉANA FÉLIX

1 EUROPÉEN SUR 6 SOUFFRE DE SANTÉ MENTALE

Ces facteurs sociaux favorisent l'apparition de maladies mentales

EMPLOIS

INSTITUTION

LOGEMENT

**INSÉCURITÉ
ALIMENTAIRE**

CHÔMAGE

La Finlande, la France, les Pays-Bas et l'Irlande sont les pays avec un taux de maladies mentales élevé (18%).

450 millions de personnes atteintes de maladies mentales dans le monde dont plus de 75% qui ne reçoivent pas de traitements.

Les personnes atteintes de maladies mentales ont une espérance de vie plus courte que la population générale.



Être atteint de maladies mentales, c'est être atteint de troubles qui affectent nos humeurs et nos façons de faire comme: les addictions, l'anorexie, la boulimie, la dépression, l'hyperactivité, le stress, la schizophrénie etc...

BIEN ÉVIDEMMENT, IL Y A DES DEGRÉS PLUS OU MOINS FORTS.

- La schizophrénie est une maladie mentale qui touche le plus de monde : environ 20 millions de personnes.
- Les maladies mentales peuvent avoir un facteur héréditaire, au premier degré (père, mère, oncle et tante), notamment la schizophrénie et l'anxiété.
- Se soigner seulement par les médicaments ? FAUX
Il existe: la méditation, les psychothérapies, la bonne hygiène de vie, les ami(e)s
- Aider une personne atteinte d'une maladie mentale c'est montrer qu'on est capable de se mettre à sa place, féliciter cette personne lorsqu'il y a des changements, être à l'écoute et être patient

- FUN FACT -

LES PAYS ONT LEURS PROPRES MALADIES MENTALES !



- POINT MATHS -

SANTÉ GLOBALE = SANTÉ PHYSIQUE + SANTÉ MENTALE + SANTÉ SOCIALE

ARTICLE DIVERS

LE BLUES D'AUTOMNE

PAR SAFOORAH KHAYTOO & JULIE ING

On arrive bientôt à la fin du semestre, avec le stress des partiels qui arrivent, et la fatigue accumulée. Toi aussi, en ce moment, tu es moins motivé, plus irrité et peut-être un peu déprimé ? Tu as tous les syndromes du trouble affectif saisonnier (TAF), comme 15 % des Français en cette saison ! L'entrée en cette saison d'automne dérègle l'horloge biologique.

MAIS QU'EST-CE QUE C'EST L'HORLOGE BIOLOGIQUE ?

La température corporelle, la production d'hormones, le système veille/sommeil, mais aussi la mémoire varient selon l'heure de la journée. Ces paramètres sont régulés par le rythme circadien, un cycle d'une durée de 24 heures. Il impose ce rythme à l'organisme, tel un chef d'orchestre. Chaque espèce a sa propre horloge interne, c'est pour cette raison que les hiboux préfèrent vivre la nuit.

Chez l'humain, cette horloge interne est présente au cœur du cerveau, plus précisément dans l'hypothalamus. Elle est composée de deux noyaux suprachiasmatiques, ou NSC. Ces NSC jouent un rôle important pour le rythme circadien, en effet, les informations visuelles qui arrivent aux NSC influencent cette horloge en se synchronisant à la lumière du jour. Mais ils peuvent aussi conserver une activité autonome, sur une expérience

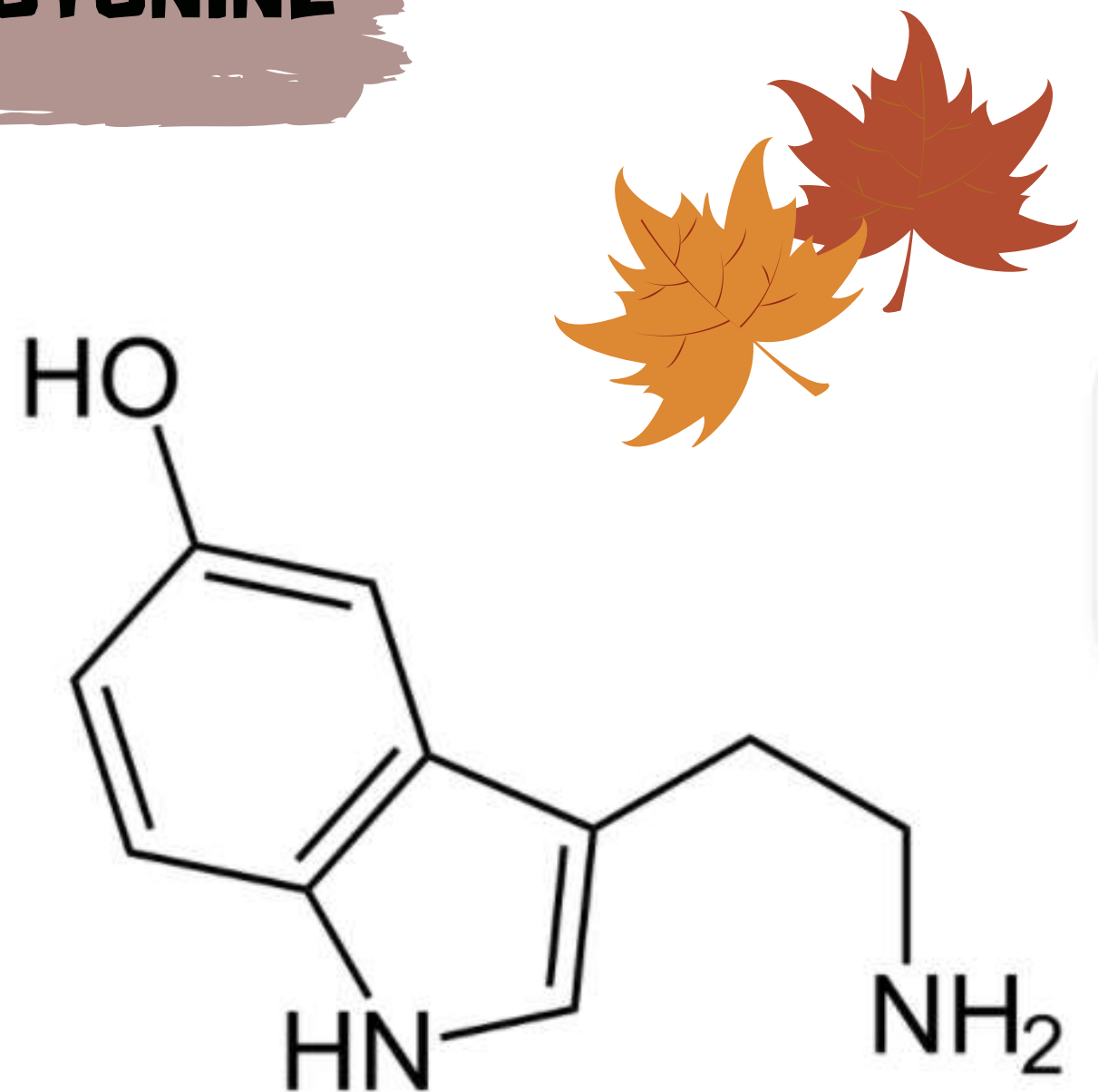
dans le noir ou soumis à très peu de lumière pendant plusieurs jours, il a été permis de montrer que le cycle imposé par l'horloge interne dure entre 23h30 et 24h30 selon les personnes. Si l'horloge interne contrôlait seule le rythme biologique, l'humain se décalerait tous les jours, et dormirait à un horaire décalé ce qui serait incompatible avec une vie en société. L'horloge biologique est donc synchronisée sur un cycle de 24 heures par des agents extérieurs comme la lumière.

LES CAUSES DE CETTE DÉPRESSION SAISONNIÈRE SONT DIVERSES COMME LA BAISSÉ DE LA LUMINOSITÉ OU DE TEMPÉRATURE. CELLES-CI INFLUENCENT LA SÉCRÉTION DE DEUX HORMONES AU RÔLE CRUCIAL DANS NOTRE RYTHME CIRCADIEN QUI SONT LA SÉROTONINE ET LA MÉLATONINE.

BAISSÉ DE LA SÉROTONINE

La sérotonine est un neurotransmetteur synthétisé par les neurones afin de moduler la communication interneuronale dans le cerveau. Elle joue plusieurs rôles comme dans l'humeur dans le cas de la dépression saisonnière, ou encore dans le comportement ou l'anxiété. Elle agit au niveau du cerveau émotionnel, notamment le système limbique.

En effet, cette molécule est directement liée à la luminosité, donc au rythme circadien. De cette façon, la sérotonine entraîne des changements d'humeur vu le raccourcissement des journées ! Il a été observé une baisse de la sérotonine au début de l'automne : elle peut être causée par le stress ou une mauvaise alimentation qui crée une carence en tryptophane, le précurseur de ce neurotransmetteur et donc, indispensable à sa synthèse. Une mauvaise ou un trouble de l'alimentation peut être dû au stress ou à l'anxiété, cela étant variable d'une personne à l'autre.



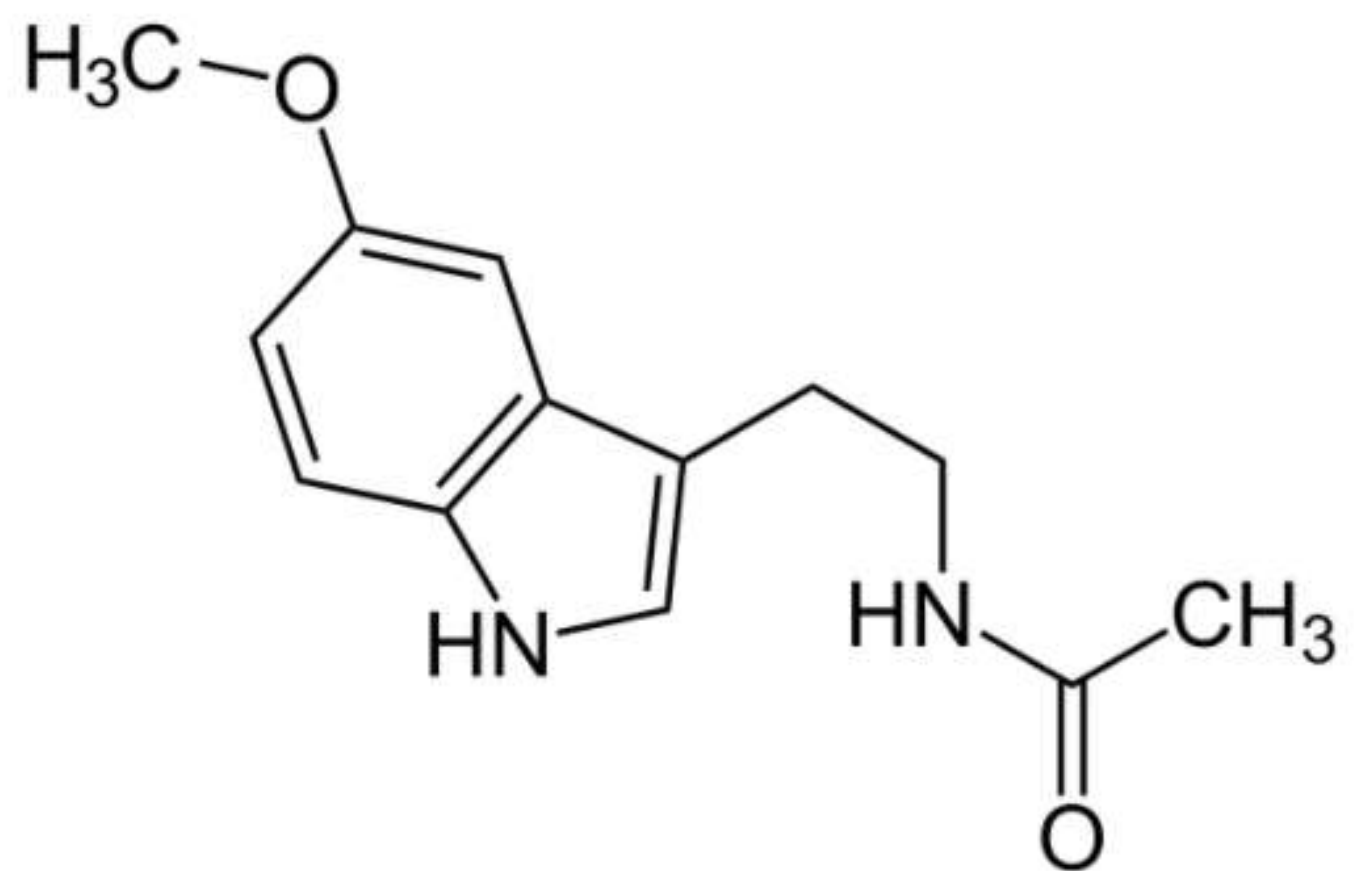
Avec l'entrée de l'hiver, les journées sont plus courtes, la nuit tombe plus tôt, on constate alors un changement dans notre rythme circadien qui impacte de front la production de sérotonine en la diminuant considérablement. Cette baisse est observée via des changements de comportements comme des troubles de l'humeur, une dépression, de l'irritabilité, de l'agressivité, une perte de plaisir mais aussi des troubles du sommeil avec des insomnies ou des réveils nocturnes accompagnés de troubles de la concentration dans la journée.

SOMMEIL ET MÉLATONINE



La mélatonine est une hormone naturelle produite par la glande pinéale, dans le cerveau. Elle est sécrétée lorsque la luminosité diminue, à un pic de sécrétion entre 2 et 4 heures du matin et diminue durant la seconde moitié de la nuit. Elle régule donc notre cycle de sommeil/éveil.

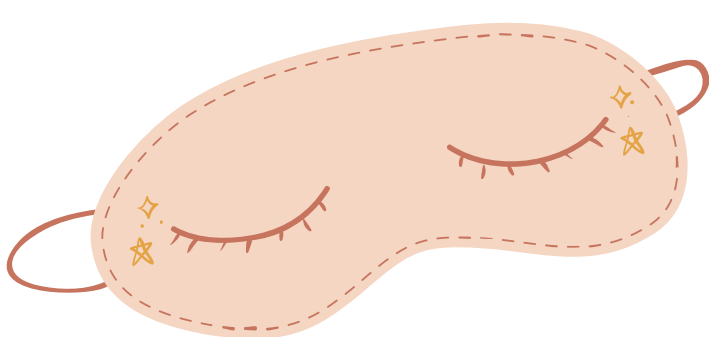
En automne, le moral baisse en même temps que l'intensité de la lumière diminue. Les journées étant plus courtes qu'en été, la mélatonine est sécrétée plus tôt qu'en été. Notre rythme est ainsi bouleversé et provoque l'envie de dormir plus tôt dans la journée.



En automne, le moral baisse en même temps que l'intensité de la lumière diminue. Les journées étant plus courtes qu'en été, la mélatonine est sécrétée plus tôt qu'en été. Notre rythme est ainsi bouleversé et provoque l'envie de dormir plus tôt dans la journée.

Et pour ne rien arranger, le changement de temps accompagné d'une baisse de température, engendre des efforts démesurés pour maintenir l'alimentation des organes vitaux comme de la respiration ce qui provoque en nous de la fatigue et nous rend ainsi vulnérable à différentes infections.

La mélatonine est aussi appelée l'hormone du sommeil puisqu'elle est essentielle à ce dernier. Toutefois, des recherches sur l'hormone du sommeil ont montré que le manque de lumière durant l'hiver bloquerait sa production et causerait des troubles du sommeil.



5

ASTUCES POUR AVOIR LE PLEIN D'ÉNERGIE

LUMINOThÉRAPIE

exposition à une lumière artificielle blanche, afin de traiter les TAS par exemple



**HUILES
ESSENTIELLES**
l'ylang-ylang, le néroli, la
verveine, l'encens oliban

FAIRE DU SPORT

Plusieurs études démontrent que l'exercice contribue à alléger les symptômes de la dépression et met de bonne humeur



**BONNE
ALIMENTATION**
manger sainement permet d'avoir
le plein d'énergie pour affronter
le froid

MEDITATION

méditer 10min par jour permet de se centrer sur soi et permet de nous libérer de l'anxiété



ARTICLE DE REPRÉSENTATION

LE CROUS C'EST QUOI ?

PAR LÉANDRE PILOT & ANA-CAROLINA ITTÉ

Vous pensez peut-être déjà connaître le CROUS pour ses restaurants universitaires, les bourses ou encore les logements qu'il propose. Mais le connaissez-vous réellement ? Cela reste à découvrir...

Centre

Régional des

Oeuvre

Universitaires et

Scolaire



ET L'HISTOIRE ?

Le CROUS apparut sous ce nom en 1955 mais en fait il existait déjà depuis longtemps. Tout commence en 1936 suite à une réunion regroupant plusieurs associations étudiantes qui ont fondé les premières résidences universitaires après la première guerre mondiale. Cette réunion donne le fruit à un comité supérieur en faveur des étudiants. Ce comité gère les bourses, les restaurants universitaires et les logements étudiants. Aujourd'hui d'autres missions se sont ajoutées.

LE CROUS C'EST QUE LA BOURSE ET LES RESTAURANT?

Bien-sûr que non il y a plein d'autres choses que le crous fait et cela est répartie dans 7 missions.

1ÈRE MISSION : LE LOGEMENT

Ce sont les chambres universitaires mais aussi les sites de recherche liés et sous contrat avec le Crous.

2ÈME MISSION : LA RESTAURATION

Rien qu'à Paris il y a 18 restaurants universitaires ouvert midi et soir (pour le soir c'est celui de Cité Universitaire) mais aussi 36 cafétérias et 4 food-truck.



3ÈME MISSION : L'AIDE FINANCIÈRE

La plus courante étant la bourse

4ÈME MISSION : L'AIDE SOCIALE

Avec les aides psychologiques, l'aide alimentaire mais aussi l'hébergement d'urgence pour les personnes jetées dans la rue.

5ÈME MISSION : CULTURE & SPORT

Cela te permet de faire du sport au sein de l'université mais aussi donner des aides financières pour les événements culturels.

6ÈME MISSION : L'AIDE INTERNATIONALE

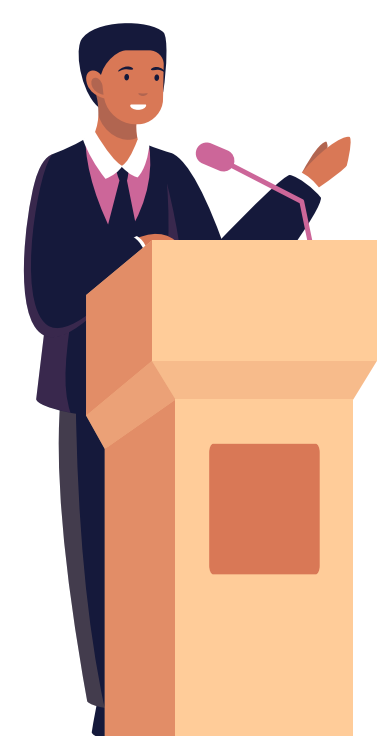
Cela permet aux étudiants étrangers de pouvoir étudier en France et avoir de l'aide pour faire de l'administration par exemple.

7ÈME MISSION : L'AIDE À L'EMPLOI

Cette aide te permet de trouver un emploi ou un job étudiant via la plateforme du crous.

COMMENT FAIRE REMONTER LES CHOSES QUAND ELLES NE VONT PAS?

Il faut savoir qu'il existe des élus crous qui sont présents pour vous représenter au sein du conseil d'administration du Crous. Donc quand vous voulez faire remonter une remarque, c'est eux qu'il faut contacter. Ils en feront part lors du conseil et essayeront de faire bouger les choses.



ARTICLE SPÉCIAL

LES SOIGNANTS ET LE COVID

PAR NOUR SETTI

SELON L'OMS, 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.

Notre santé mentale dépend de nombreux facteurs et les troubles de cette dernière restent encore beaucoup trop tabous. Et pourtant, la santé mentale et ses troubles nous concernent tous, que ce soit de façon directe ou indirecte, via nos proches atteints.

Entre le risque infectieux, la charge de travail et un nombre inhabituel de décès, les professionnels de santé ont été exposés à de multiples sources de stress engendrées par la crise sanitaire. Il est difficile de prédire les conséquences et séquelles à venir, mais il existe plusieurs points de vigilance : on s'attend à un sur-risque de stress post-traumatique, de troubles de l'humeur réactionnels ou anxieux, de burn-out pouvant générer un état de souffrance psychique, voire des symptômes dépressifs avec un risque suicidaire.

Pour limiter cela, plusieurs mesures et recommandations ont été faites : il existe plusieurs cellules d'urgence médico-psychologique et les conditions de travail devraient être adaptées avec un

accompagnement ainsi qu'un soutien social et psychologique. L'impact de cette situation exceptionnelle est accentué par les difficultés de l'hôpital public décrites depuis plusieurs années.



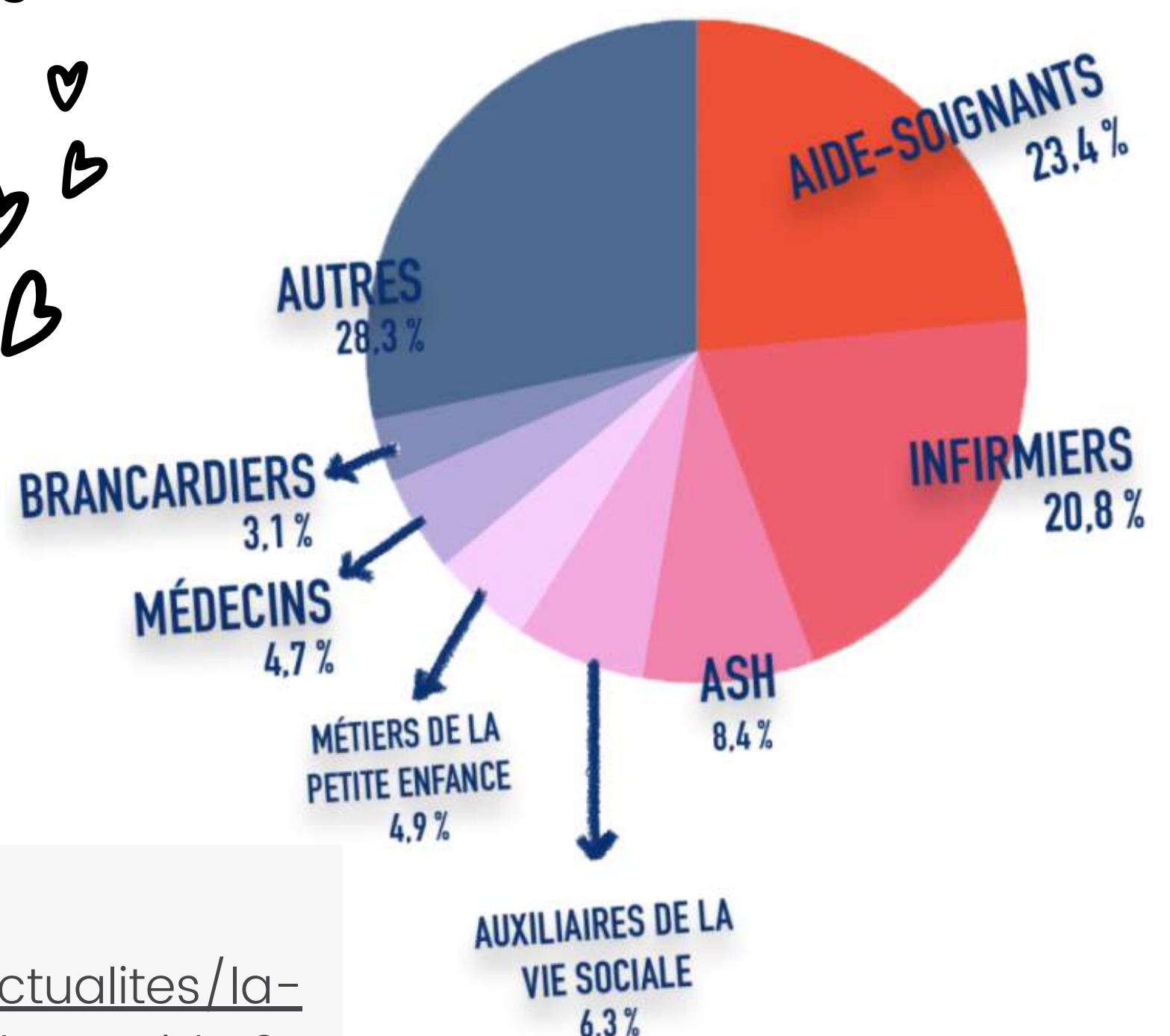
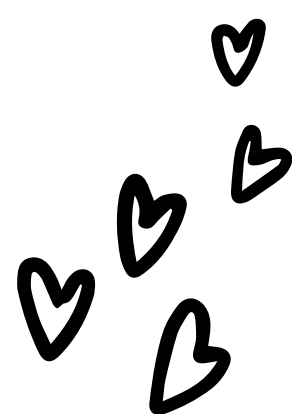
Cet été, l'association Soins aux professionnels de la santé (SPS) a ouvert la « Maison des soignants » à Paris, un lieu dédié aux professionnels de la santé et étudiants pour se soigner et améliorer leur mieux-être. Elle propose de nombreuses ressources pour prévenir le burn-out, se soigner, se former, s'informer. Elle pointe aussi un besoin croissant de soutien psychologique chez les soignants.



L'ASSOCIATION SOLIDARITÉ AVEC LES SOIGNANTS A PU FINANCER UNE PARTIE DES MATÉRIELS DE PROTECTION MANQUANTS (DONT L'ABSENCE ÉTAIT ANXIOGÈNE) ET PERMET ACTUELLEMENT D'ÉQUIPER LES SALLES DE REPOS DES SOIGNANTS.

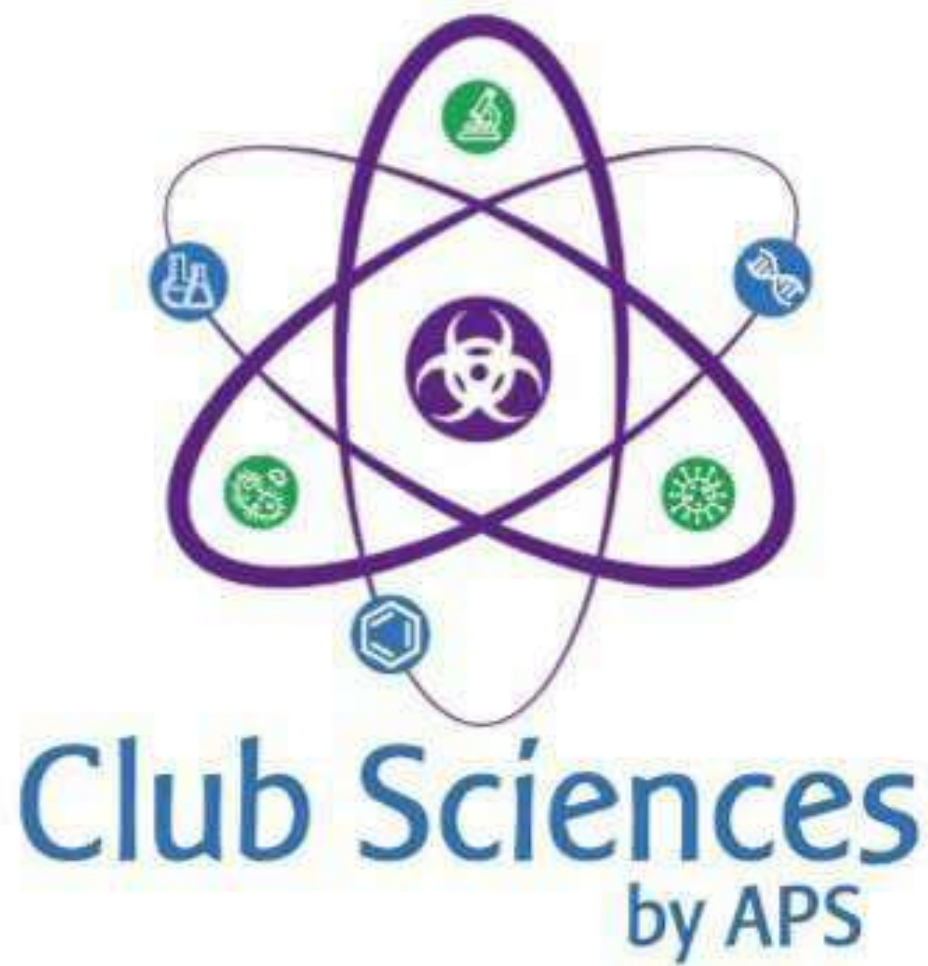
Des chercheurs à Sorbonne Université ont quant à eux mis en place un bref auto-questionnaire portant sur 19 facteurs de risque de stress liés à l'activité professionnelle. Il permet d'augmenter les capacités à la résilience des soignants.

UN GRAND MERCI À TOUT CEUX QUI ONT AIDÉ À LA LUTTE CONTRE LE COVID ET À L'AIDE À LA PROTECTION DE LA SANTÉ DE TOUS ET DE TOUTES !



Sources:

- <https://www.sorbonne-universite.fr/actualites/la-sante-mentale-des-soignants-face-la-covid-19>
- https://www.hassante.fr/upload/docs/application/pdf/202005/rr_souffrance_des_professionnels_du_monde_la_sante
- <https://www.inserm.fr>
- <https://www.santepubliquefrance.fr/dossiers/coronavirus-covid-19>
- <https://www.staffsante.fr/contenu/covid-19>



LES CHRONIQUES DU CLUB SCIENCES

PAR ELIES SASSI

LA DÉPRESSION

La dépression est très présente dans le vocabulaire courant de la société mais cela ne veut pas dire qu'elle est comprise pour autant et beaucoup d'idées reçues circulent à son sujet.

Quelques chiffres sur la dépression:

- $\frac{1}{5}$: On estime qu'en France, une personne sur cinq souffre au moins une fois dans sa vie de dépression, cela correspond à 13 600 000 de français.
- 5 à 20%: D'après l'INSERM, 5 à 20% des patients atteints de dépression se suicident.
- 10%: En 2017, 10% des personnes âgées de 18 à 75 ans ont souffert de dépression durant l'année.
- Plus de 300 000 000: D'après l'OMS, plus de 300 millions de personnes dans le monde souffrent de dépression dans le monde.
- 30: D'après l'INSERM le risque de tentative de suicide est multiplié par 30 en cas d'épisode dépressif.

NON, CE N'EST PAS JUSTE "DANS LA TÊTE"

C'est quelque chose que l'on entend parfois dire aux personnes qui vivent un épisode dépressif et c'est, bien évidemment, faux. L'idée admise aujourd'hui est que la dépression est le résultat de causes biologiques, psychologiques et environnementales. Il y a plusieurs hypothèses expliquant l'aspect biologique de la dépression. L'une d'entre elles, "l'hypothèse monoaminergique" dit que la dépression serait notamment due à un déséquilibre en monoamines (sérotonine, dopamine et noradrénaline) ce qui a un impact sur la neurotransmission. C'est d'ailleurs pour cela que certains antidépresseurs ont pour mécanisme d'action d'inhiber la recapture de la sérotonine. La dépression n'est pas un simple état passager s'en sortir tout seul en "pensant à autre chose".

CONSULTER UN PROFESSIONNEL

Cela peut faire peur et ne pas sembler nécessaire mais consulter un professionnel est un début de solution. Cela peut être un psychologue, un médecin généraliste ou un psychiatre. Il est d'ailleurs possible de consulter un psychologue au SSU, le Service de Santé Universitaire afin d'en faciliter l'accès aux étudiants.

- A PROPOS DU CLUB SCIENCES -

Depuis 2016, le Club Sciences est un pôle indépendant de l'Amicale Paris Sciences avec pour but de permettre à ses membres de faire de la science de façon libre à travers des projets, souvent tournés vers l'audiovisuel et la diffusion mais pas exclusivement.

Vous pouvez nous trouver sur

Instagram : @clubsciencesuparis

Facebook : @ClubSciencesUParis





On recrute !


Passionné par les sciences, toujours à l'affût des dernières avancées de la recherche, envie de partager sur des domaines scientifiques qui te plaisent?

Rejoins Indesciences !

Cette association vise la diffusion de la culture scientifique par et pour les étudiants afin de susciter curiosité et réflexion scientifique.

Si tu veux expérimenter la vulgarisation scientifique, viens parler de tes projets scientifiques, de la dernière publication qui t'a plu ou d'une problématique scientifique qui te tient à coeur! Tu pourras proposer tes projets, faire des veilles scientifiques, enregistrer des podcast ou même organiser des lives twitch! Bien sûr, tu auras aussi l'occasion de proposer des articles de vulgarisation scientifique sur le sujet de ton choix !

Rejoins nous dans cette aventure et viens découvrir les ficelles de la science !



INDESCIENCES
www.indesciences.com

Participe à l'aventure et envoie-nous
tes contributions !
contact@indesciences.com

- LES ÉVÉNEMENTS -

LE BAR PARRAIN/MARRAINE - 23.09



LE WEEK-END D'INTÉGRATION - 01.10 AU 03.10



LE BAR POST-WEI - 21.10



LA VENTRE DE CRÊPES - 29.10



LE BAR D'HALLOWENN - 05.11



**LA SANTÉ MENTALE EST À PRENDRE AU SÉRIEUX.
SI TU RESSENS LE BESOIN, PARLE EN À DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ,
ILS SONT LÀ POUR T'AIDER.**

**POUR RAPPEL LE GOUVERNEMENT A MIS EN PLACE 3 CHÈQUES PSY (AVEC
UN AVIS PRÉALABLE DU MÉDECIN GÉNÉRALISTE) AFIN DE BÉNÉFICIER DE
CONSULTATIONS GRATUITES AUPRÈS D'UN PSYCHOLOGUE.**

**POUR PLUS D'INFORMATION:
[HTTPS://SANTEPSY.ETUDIANT.GOUV.FR](https://santepsy.etudiant.gouv.fr)
OU AVEC CE QR CODE**



- REMERCIEMENTS -

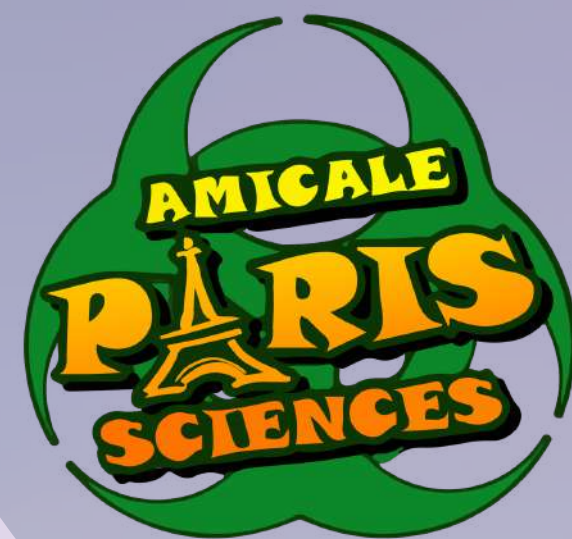
**RÉDACTRICE EN CHEF :
PATRICIA VALENTE**

**RÉDACTEURS DES ARTICLES :
AURÉLIEN GOUIL
TARA NUROWZEY
LUIS MORALES
LÉANA FÉLIX
SAFOORAH KHAYTOO
JULIE ING
NOUR SETTI
ANA-CAROLINA ITTÉ
LÉANDRE PILOT**

**MEMBRES DU BUREAU DU CLUB SCIENCES :
ELIES SASSI ET NOHA CHÂTEL**

BNP PARIBAS

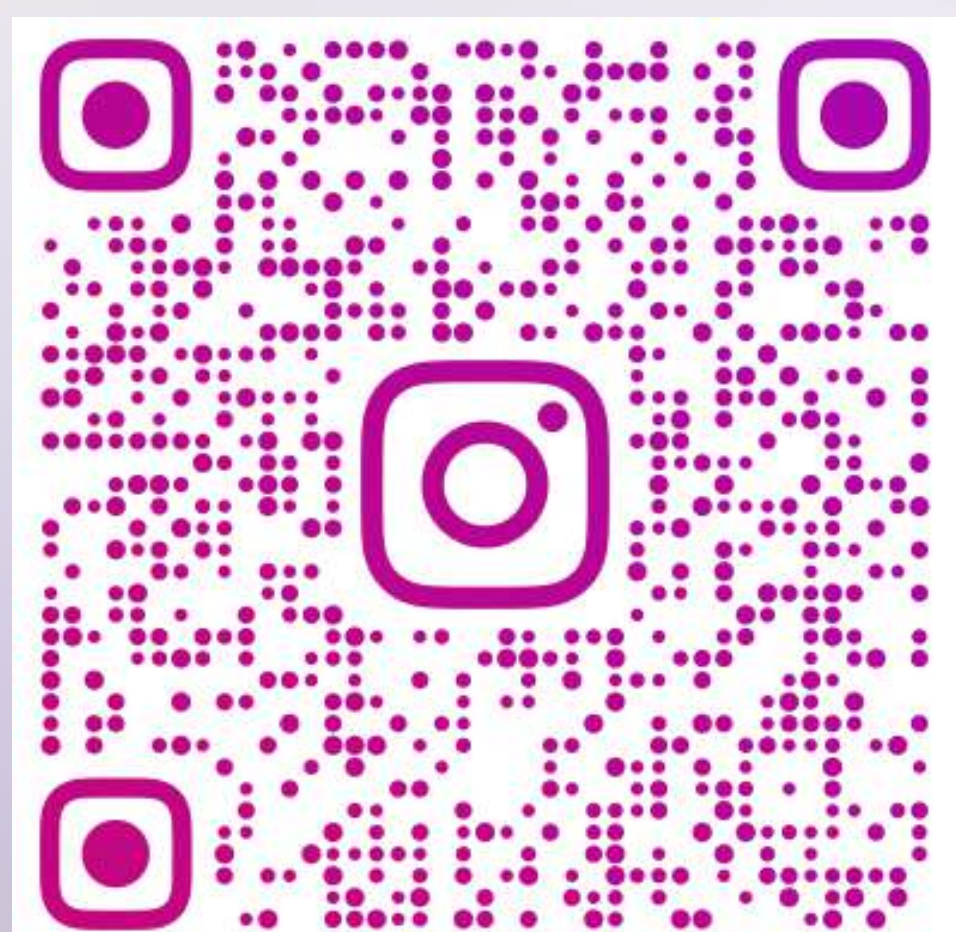
FIDÈLES LECTEURS DE L'APÉSIIEN



C'ÉTAIT L'APÉSIEN DE NOVEMBRE

Tu veux rejoindre l'équipe de rédaction de ton journal préféré ?

Envoie un message à assosaps@gmail.com ou directement sur l'instagram de l'Apésien !



**ON SE RETROUVE EN
JANVIER POUR LE
PROCHAIN NUMÉRO !
MERCÍ**