

JOURNAL

Bien-être

**Guide pour survivre à ses études de
Pharmacie**



Edition 1
Année
2023/2024

Sommaire



	Méthode de travail	04
	Jeux	05
	Plans de la fac & du campus	06
	Secouristes	11
	Santé Mentale	13



	Aides à la fac	14
	Aides nationales	15
	Petites recettes	16
	Méthodes pour gérer son stress	18
	Applis utiles	19

Méthode de travail

Méthode des J :

L'idée est de planifier des rappels réguliers pour chaque cours du programme à des intervalles calculés en jours à partir de la date du cours initiale, désignée comme J0.

Aller en CM
et écouter



Réécrire

Reformuler et
se réexpliquer
les cours

Lire à voix haute



Faire des fiches



Jeux

Joie Sourire Sortie
Ecoute Hygiène Plaisir
Agréable Entourage Temps
Bingo Respirer Confiance
Accueillant Soleil Amour

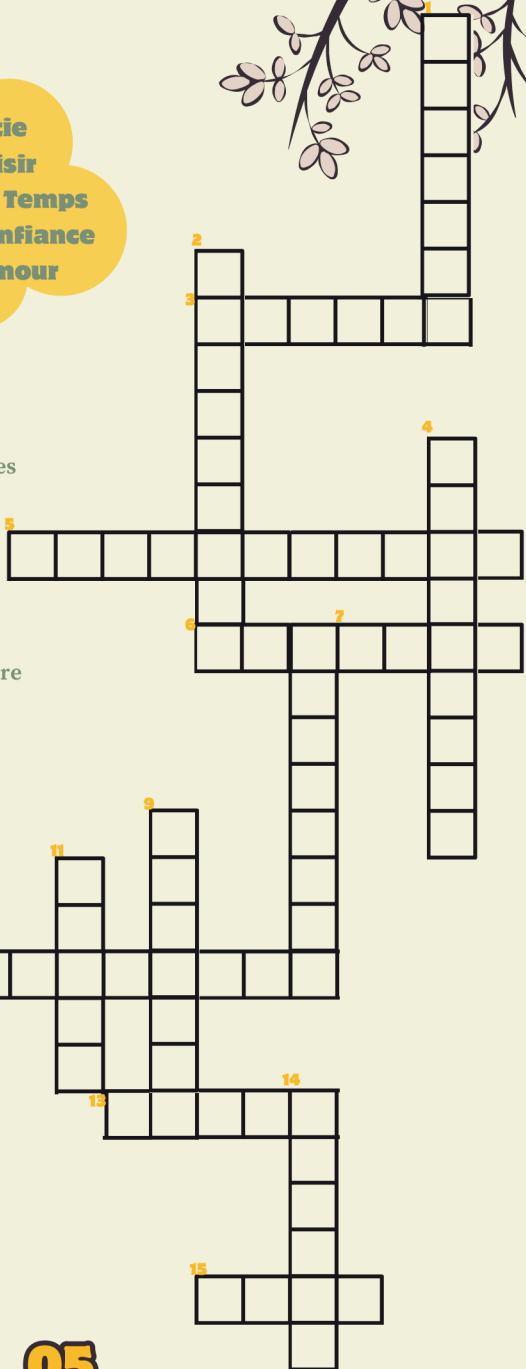
Vertical :

- 1 - Ensemble des principes et des pratiques tendant à préserver, à améliorer la santé
- 2 - Absorber et rejeter l'air par les voies respiratoires
- 4 - Pouvoir compter sur quelqu'un
- 7 - Se sentir bien
- 8 - Marion
- 9 - Quand tu vois toute l'équipe du Bien-être
- 11 - Saint-Valentin
- 14 - Se changer les idées à l'extérieur

Horizontal :

- 3 - Ce que personne ne fait en amphi
- 5 - Où l'on se sent bien
- 6 - Etat de contentement que crée chez quelqu'un la satisfaction d'une tendance, d'un besoin, d'un désir
- 10 - Meilleur évènement de l'année
- 12 - Personnes qui t'entourent et qui t'aiment
- 13 - On préfère quand il est beau
- 15 - Chloé

05



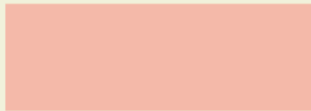
Plan de la fac



Plan de la faculté



Laboratoires



Salles de cours



Lieux à connaitre



Escaliers



Entrées/Sorties



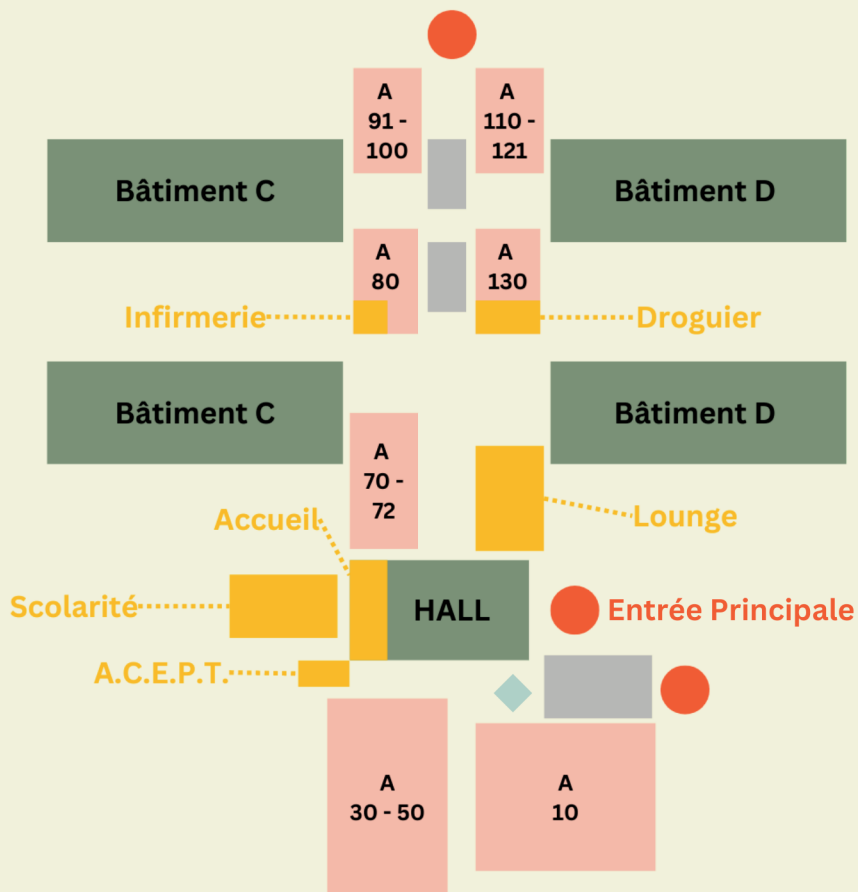
Toilettes avec
serviettes & tampons

Plan de la fac



Plan de la faculté

Rez-de-chaussée



Rue d'Arsonval

07

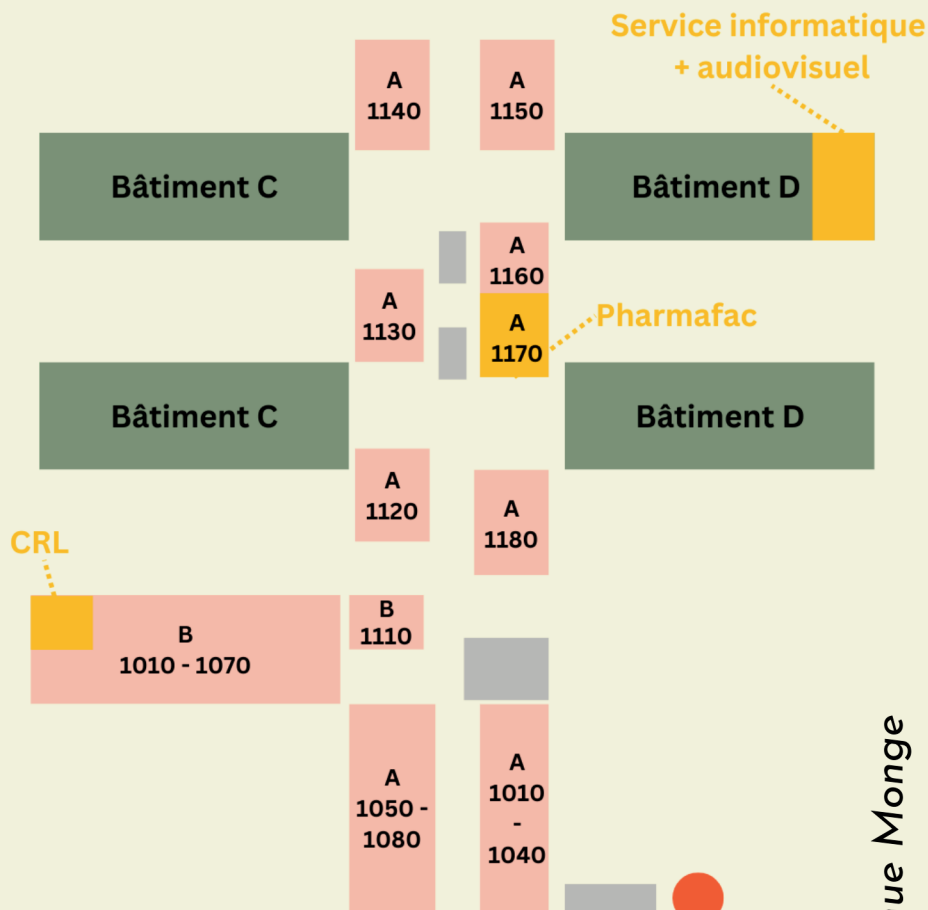
Avenue Monge

Plan de la fac



Plan de la faculté

1er étage



Rue d'Arsonval

08

Avenue Monge

Plan de la fac



Lieux stratégiques de la fac

Ressources

livrets étudiants, aides
disponibles ...



Infirmierie

Rez de chaussée
A 81



VION Wilfrid - 67466
VUILLET Karine - 67225

ALLET Corentin - 67218

**Service
informatique**

**Service
Audiovisuel**

2ème étage, dernier couloir sur la droite

Plan du campus



Lieux à connaître



Batiments



Parkings



Arrêt de bus

10

E : Géologie, physiques et mathématiques

F : Amphis et salles de cours

H : Administration

I : Biologie animale

J : Chimie

L : Salles cours, thèses, informatiques en libre service

P : Sensoriel et innovation

Secouristes

A appeler pour accéder à l'infirmerie

Entre 12-14h et après 17h appeler le

02 47 36 79 49



CLASTRE Marc	Biologie Cellulaire Biochimie Végétale	1er étage C 1120 02 47 36 72 13
DANOS Evelyne	Biologie Cellulaire Biochimie Végétale	1er étage C 1220 02 47 36 72 16
DE CRAENE Johan-Owen	Biologie Cellulaire Biochimie Végétale	1er étage C 1290 02 47 36 72 12
DUTILLEUL Christelle	Biologie Cellulaire Biochimie Végétale	1er étage C 1223 02 47 36 72 76
MARAIS Emeline	Biologie Cellulaire Biochimie Végétale	1er étage C 1290 02 47 36 72 12
RICHE Nathalie	Biologie Cellulaire Biochimie Végétale	1er étage C 1160 02 47 36 72 10
AIMAR Rose France	Pharmacologie	1er étage D 1400 02 47 36 70 12
GANNIER François	Pharmacologie	1er étage D 1560 02 47 36 71 13
YU Angèle	Pharmacologie	1er étage D 1400 02 47 36 72 03

Secouristes

A appeler pour accéder à l'infirmierie



BEDIN Didier	Accueil	RDC B 130 02 47 36 71 65
DURAND Sandrine	Accueil	RDC B 130 02 47 36 71 65
LE GOFF Léana	Scolarité	RDC B 120 02 47 36 71 49
BOUDESOCQUE Leslie	Pharmacognosie	RDC D 20 02 47 36 71 75
DELAYE Pierre Olivier	Chimie thérapeutique	RDC D 61 02 47 36 71 38
BOUDERBALA Salima	Galénique	RDC D 190 02 47 36 70 79
HERVE AUBERT Katel	Chimie Analytique et Hydrologie	RDC D 140 02 47 36 71 57
DUCOURNAU Céline	Immunologie Parasitaire - BIOMAP	RDC C 120 02 47 36 72 77
TERSAC Frederique	BioMap	RDC C 280 02 47 36 75 88

Santé Mentale



Les secouristes en Santé Mentale

RICHE
Nathalie

Biologie Cellulaire Biochimie
Végétale

1er étage
C 1160
02 47 36 72 10

LE GOFF
Léana

Scolarité

RDC
B 120
02 47 36 71 49

Référente locale du CNAES

MAHEO
Karine

Rôle d'écoute, d'accompagnement
et orientation

karine.maheo@
univ-tours.fr
02 47 36 62 13

Correspondante Mission Egalité

AIMAR
Rose-France

rose-france.aimar@univ-tours.fr
02 47 36 70 12

Dans les associations

VETILLARD
Chloé

Chargée de Mission en charge des
Affaires Sociales
A.C.E.P.T.

affairesociales@accept.fr
06 87 67 95 75

MATERA
Theia

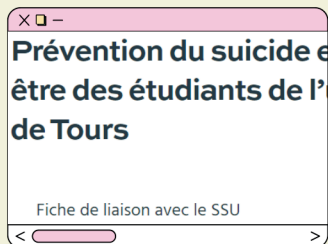
Vice-Présidente en charge des
Affaires Sociales
ANEPF

affaires.sociales@
anepf.org
06 63 98 88 38

Aides à la fac



Fiche de liaison
avec le SSU en
cas de mal-être



Cellules d'écoute contre les
violences, les harcèlements,
les discriminations et les
violences sexistes et
sexuelles

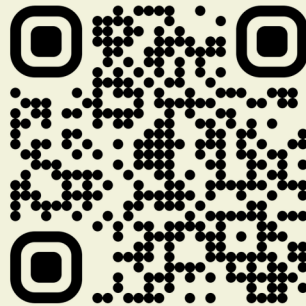


Possibilité de prendre rendez-vous avec un psychologue ou un médecin avec le SSU

Aides nationales



Toutes les aides
accessibles pour
les étudiants en
Pharmacie



Agir contre les
discriminations
ou 39 28 (prix
d'un appel local)



Petites recettes

Galettes de courgettes :

Ingrédients :

- 500 g de courgettes (environ 2)
- 1 cuillère à soupe de sel
- 80 g de farine de blé *ou farine de pois-chiche pour les sans gluten*
- Huile d'olive pour la cuisson



Etales de préparation :

- **Râper** les courgettes
- Y ajouter la farine, le sel
- Bien **homogénéiser** le tout *avec de la crème fraîche ou de l'eau*
- Dans une **poêle** mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive puis y déposer des portions de la préparation *un peu comme quand on fait des pancakes*
- Laisser cuire de chaque côté
- Se régaler !!!

Petites recettes

Brownie healthy :

Ingrédients:

- 50 g de flocons d'avoine
- 20 g de farine *ou farine d'amande pour plus de goût*
- 15 g de sucre de coco *ou sucre classique*
- 15 g de cacao *tu peux mettre des pépites de choco aussi*
- 1 oeuf
- 2 g de levure chimique
- 100 ml d'eau

Etapes de préparation :

- **Mélanger** tous les ingrédients dans un plat
- Mettre le plat au four pendant **25 mins à 180°C**



Méthodes pour gérer son stress



Exercice de respiration :

Pour débuter, choisissez un **endroit calme** et apaisant où vous pourrez vous installer confortablement.

Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Placez vos mains sur vos cuisses sans les croiser, de même pour vos jambes, évitez de les croiser également.

Prenez une posture détendue et **concentrez-vous sur votre respiration**.

Inspirez profondément en laissant votre ventre se gonfler, puis expirez lentement en le dégonflant.

Répétez ce processus pendant 5 minutes en restant pleinement concentré sur votre respiration.



Applis utiles



Too Good To Go

Too Good To Go est une application mobile qui met en relation ses utilisateurs avec des boulangeries, supermarchés, fleuristes, etc. afin de leur proposer des **invendus à prix réduits** sous la forme de paniers à sauver.



LE PASS DES JEUNES EN CENTRE-VAL DE LOIRE

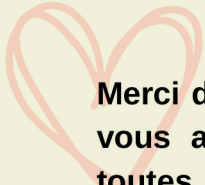
La Région met en place de nombreux dispositifs pour vous accompagner dans tous les aspects de votre quotidien : études et orientation, emploi, santé, logement, **transport**, **culture** et **loisirs**... Pour simplifier l'information et l'accès à ces aides et services, la Région Centre-Val de Loire les rassemble au sein d'un même dispositif : YEP'S.



Petit BamBou

Petit BamBou est une application axée sur la **méditation** de pleine conscience, offrant une variété de séances guidées ou libres, des vidéos animées concises, ainsi qu'une large sélection d'ambiances sonores.

Mot de la fin



Merci d'avoir lu ce petit **guide**, nous espérons qu'il vous a plu et que désormais vous disposez de toutes les ressources nécessaires pour réussir votre scolarité.

Les étudiants chargés du bien-être

Marion
BRUNET

Arthur
BERTIN

Melissa
KURT

Chloé
VETILLARD

Fleur
PAULIN

Orane
GENISSON

Les référentes