

GESTION DU STRESS

Préparation aux oraux



Interne de Psychiatrie de 4e semestre

I. L'ÉTAT DES LIEUX

- Sondage réalisé fin 2024
- 370 réponses
- Visait à estimer l'état de la santé mentale des étudiants de première année

**Enquête sur la santé mentale des
première année des études de santé
connaissance des structures d'accueil**

Janvier 2025

Organisé et rédigé par Hugo Bouchet, interne de Psychiatrie

Avec la collaboration du Tutorat Niçois et avec l'accord de Monsieur le Doyen de médecine de Nice

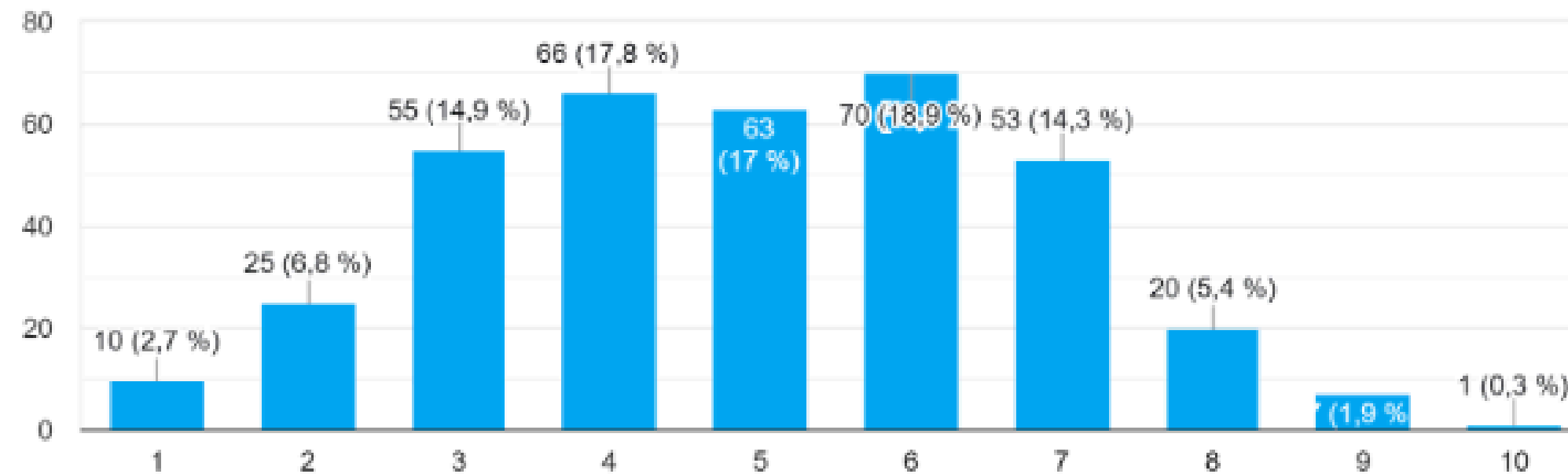


Moral moyen : 4.67/10

Moral dans la population générale : entre 6 et 7 sur 10

(étude de l'INSEE : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/8279397>)

Population fragile



Graphique 1 : 1 = moral le plus bas et 10 moral le plus élevé.

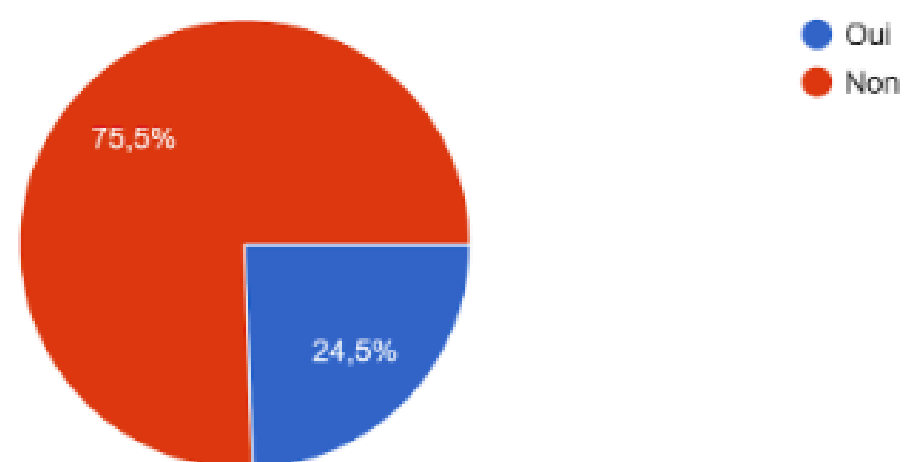
Selon une étude réalisée par l'OMS 15 à 20 % des adultes dans la population mondiale disposerait d'un manque d'accès aux structures de soins.

Une étude menée par le CNOUS en 2020 et qui étudie la même question chez les étudiants de façon générale toutes filières confondues trouve une tendance entre 20 et 30 %.

Les chiffres des étudiants en LAS à Nice sont donc assez similaires à ceux observés de façon générale et cette problématique ne semble pas spécifique aux études de santé.

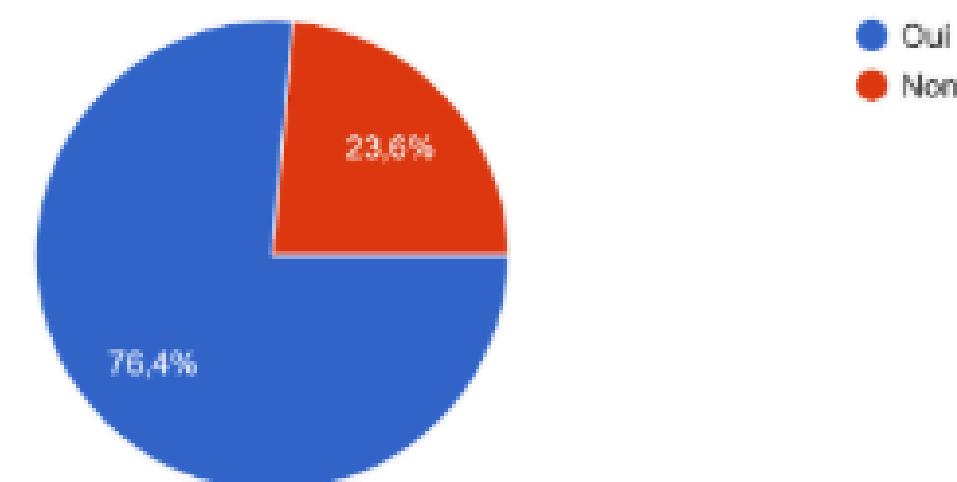
As-tu l'impression de manquer de soutien moral ?

368 réponses



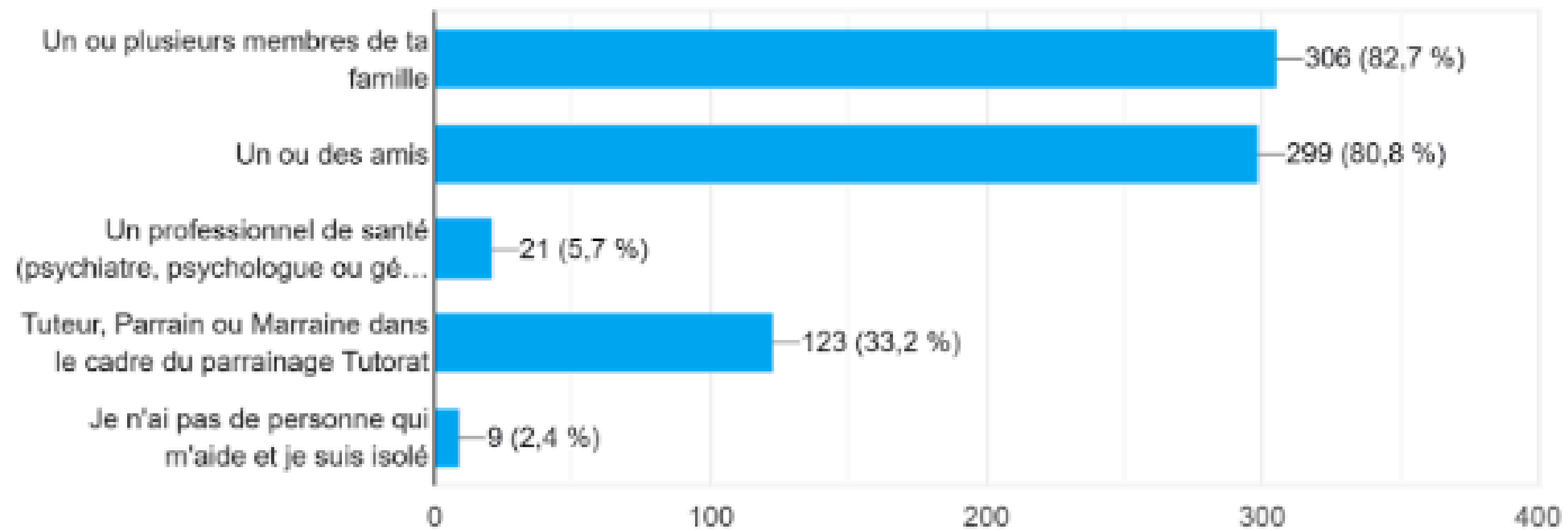
Dans les moments où tu te sens le plus mal, sais tu vers qui te tourner ?

365 réponses



Qui t'apporte du soutien moral dans tes études ?

370 réponses

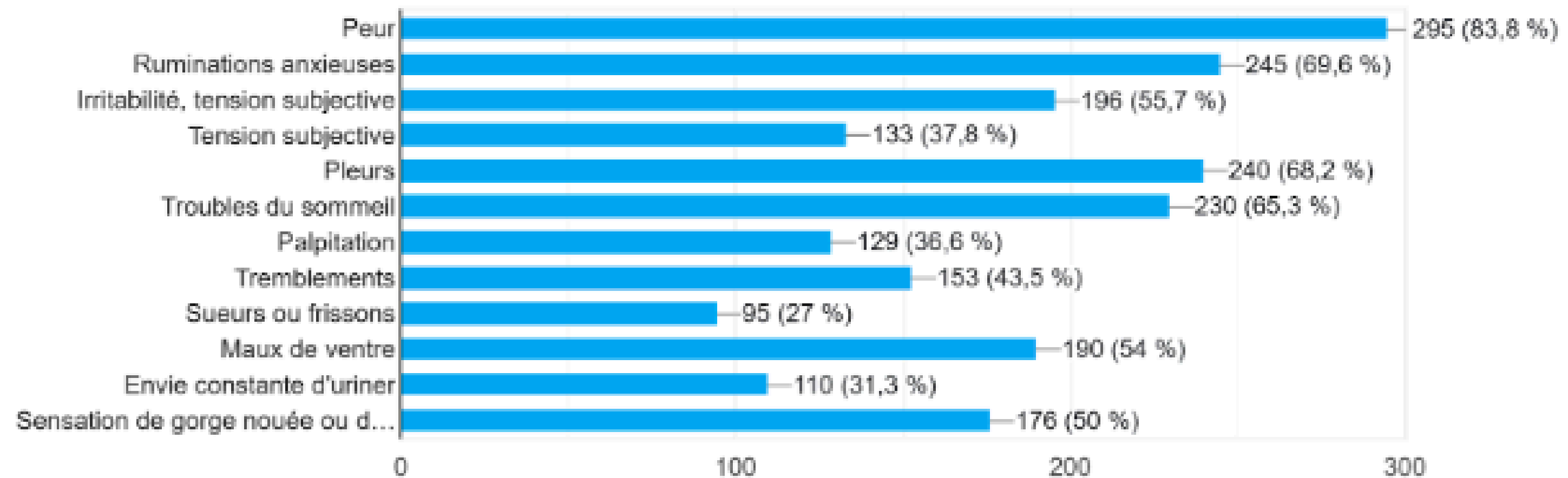


Proportion de trouble anxieux généralisé : estimé entre 50 et 60%, similaire à l'étude de l'ANMEF

ANEMF/ISNI/ISNAR-IMG. (2024). Étude sur la santé mentale des étudiants en médecine, 2e année.

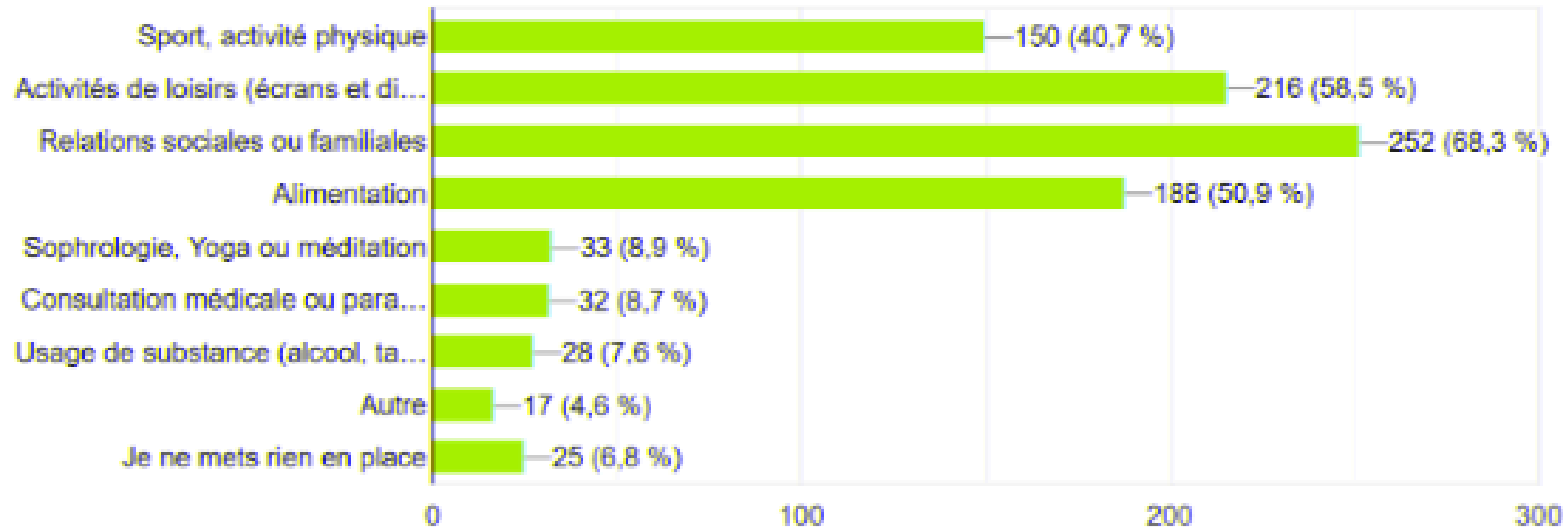
As tu déjà eu un ou plusieurs des symptômes d'anxiété suivants dans le cadre de ton examen d'entrée ? :

352 réponses



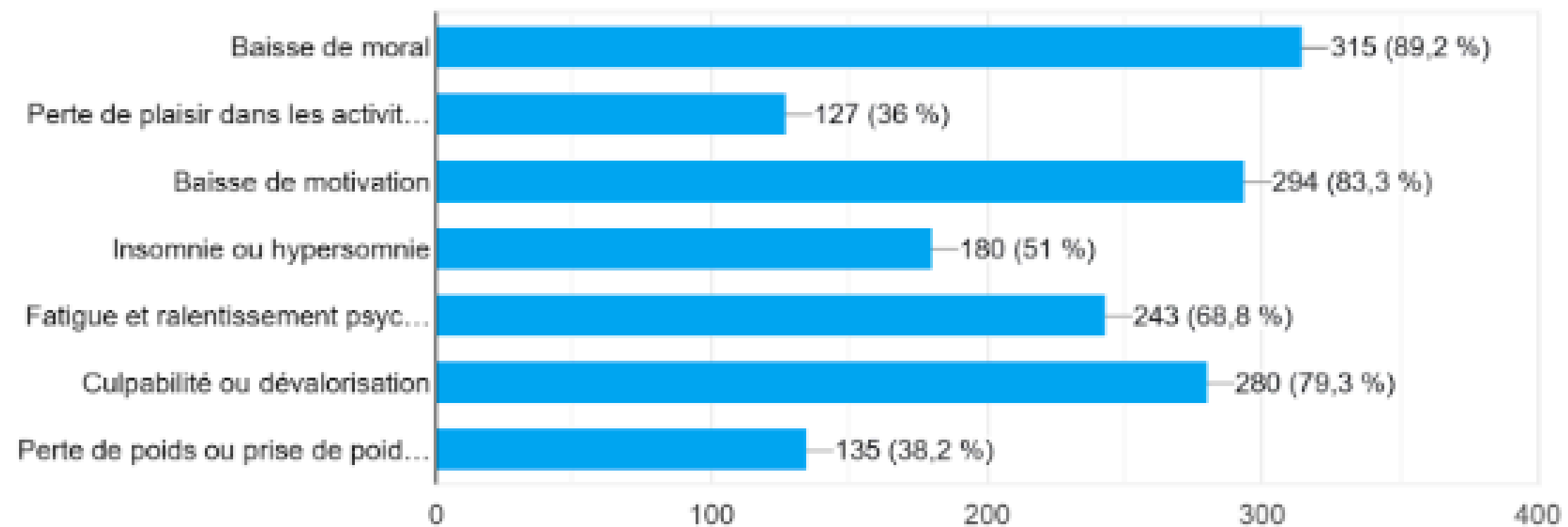
As-tu recours aux choses suivantes afin d'apaiser ton angoisse ou tes souffrances morales?

369 réponses



As-tu déjà eu un ou plusieurs des symptômes de dépression suivants dans le cadre de ton examen d'entrée ? :

353 réponses



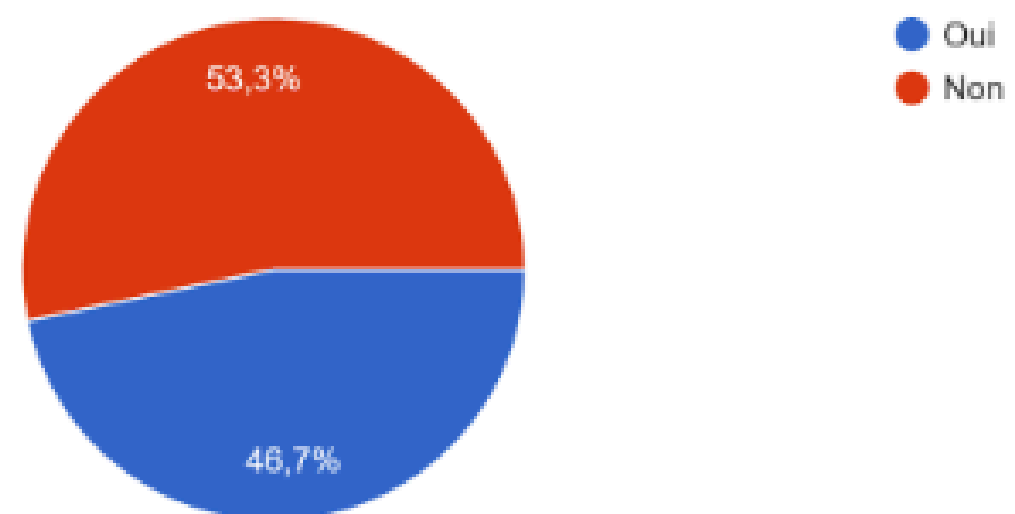
On note une proportion de symptômes plus importants que la population générale où la prévalence des symptômes dépressifs est estimée entre 10 et 12 %.

Quant aux étudiants, on note que la prévalence de symptômes peut monter jusqu'à 30 ou 40 % selon la filière, liée à la pression académique le plus souvent.

Ce qui influence le moral des étudiants : la pression académique et les aléas de la vie

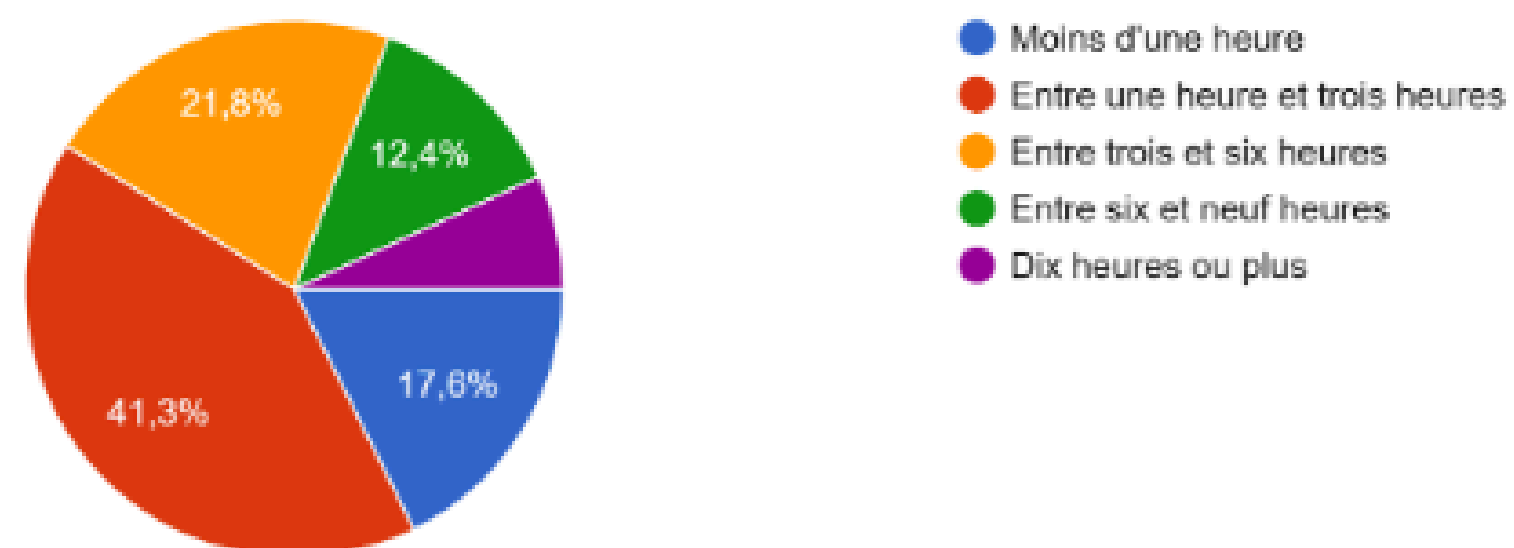
En te basant sur tes besoins, penses-tu à suffisamment prendre du temps pour toi ? (sport, activité, vie sociale et familiale) :

366 réponses



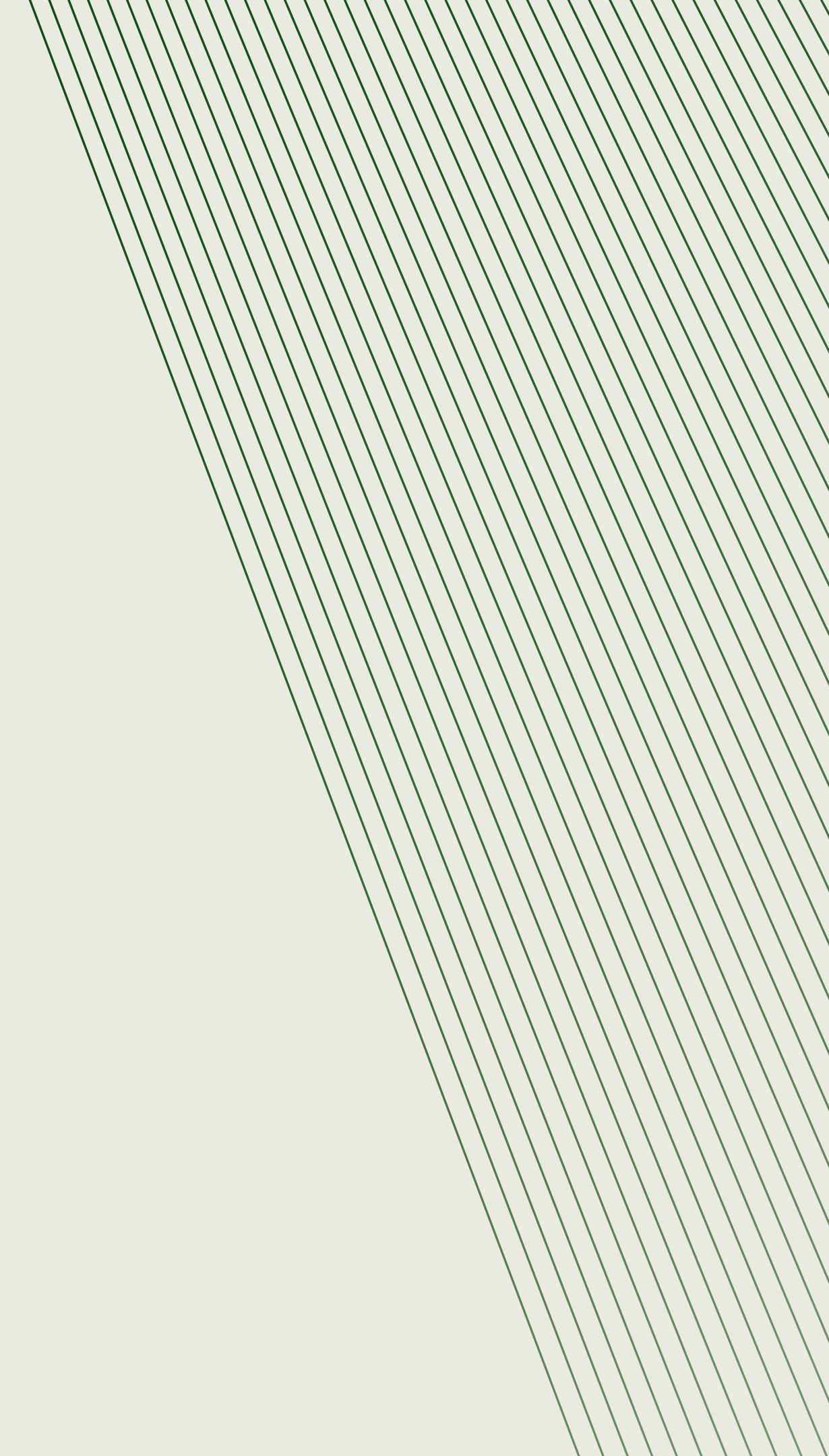
Combien d'heures cela représente-t-il dans la semaine ?

363 réponses



LA SYNTHÈSE

- Anxiété plus importante
- Tendance à la dépression plus importante
- Trouble du sommeil
- Manque de soutien et sensation d'isolement



QUE PEUT-ON AMÉLIORER ?

- 1) Améliorer l'anxiété de façon globale
- 2) Améliorer le moral
- 3) Gérer le stress de façon chronique

GÉRER LE STRESS CHRONIQUE EN AMÉLIORANT SA QUALITÉ DE VIE



1) LE SOMMEIL

Appliquer les règles hygiéno-diététiques de base :

- Heure de coucher et de lever fixe même les week-ends
- 7 à 9h de sommeil
- Chambre adaptée : rideaux occultants, sombre, fraîche 18-20°C
- Caféine : Éviter les boissons contenant de la caféine (café, thé, cola) au moins 6 heures avant le coucher (idéal pas après 16h)
- Nicotine : La nicotine est également un stimulant à éviter avant de dormir
- 0 Alcool (perturbation du sommeil profond)

1) LE SOMMEIL

Adopter une alimentation équilibrée :

Repas légers en soirée : Manger léger, évitez les repas lourds et gras juste avant de dormir, 2 à 3h avant de dormir

Hydratation

Eviter trop de sucre

Exercice régulier

Exercice physique : Pratiquer une activité physique régulière, mais pas trop près de l'heure du coucher (idéalement, 3 à 4 heures avant).

Relaxation : Des pratiques comme le yoga, la méditation ou des exercices de respiration peuvent aider à réduire le stress et favoriser un meilleur sommeil.

1) LE SOMMEIL

limiter les écrans avant le coucher

Éviter les écrans : La lumière bleue des écrans (téléphone, tablette, ordinateur) perturbe la production de mélatonine, une hormone nécessaire à l'endormissement. Il est recommandé de ne pas utiliser ces appareils pendant au moins 30 minutes à 1 heure avant de dormir.

Night shift calé aux heures de coucher et de lever

Favoriser des activités relaxantes avant de dormir

Rituel de détente : Lire un livre, écouter de la musique douce, prendre un bain chaud ou pratiquer la relaxation peuvent signaler à votre corps qu'il est temps de se détendre et de se préparer pour la nuit

1) LE SOMMEIL

Gérer le stress et l'anxiété

Relaxation : Des techniques comme la méditation, la respiration profonde ou la gestion du stress peuvent favoriser l'endormissement et la qualité du sommeil.

Éviter les préoccupations avant de dormir : Éviter les discussions ou activités stressantes (travail, problèmes personnels) avant de se coucher.

2) Alimentation des révisions

Petit-déjeuner équilibré et complet

Importance : Ne pas sauter le petit-déjeuner, car il permet de recharger les batteries après une nuit de sommeil et de maintenir l'énergie tout au long de la matinée.

Pourquoi ? : Un petit-déjeuner riche en protéines et en fibres permet d'éviter les baisses d'énergie avant le déjeuner.

Favoriser les aliments à indice glycémique bas

Exemples : Céréales complètes, légumes, fruits, légumineuses.

Pourquoi ? : Ces aliments libèrent leur énergie lentement, évitant les pics et chutes de sucre dans le sang, et aident à maintenir une concentration stable.

Manger régulièrement mais de façon légère (éviter la sieste post digestion)

Repas équilibrés et réguliers pour ne pas perturber le métabolisme.

Snacks intelligents : Optez pour des encas sains comme des fruits, des noix, des yaourts, des légumes crus ou des barres granola maison.

Pourquoi ? : Des repas légers et réguliers évitent la sensation de fatigue et de lourdeur qui peut survenir après des repas copieux.

saines sous la pression.

Hydratation constante

Importance : L'hydratation est essentielle pour la concentration et l'énergie. Un manque d'eau peut entraîner des baisses de concentration, des maux de tête, voire de la fatigue.

Éviter les aliments trop sucrés ou gras avant un concours

Problèmes : Bien que les sucreries ou les snacks très gras puissent sembler attirants en période de stress, ils entraînent souvent des pics d'énergie suivis de chutes brutales, ce qui peut perturber la concentration.

Conseil : Remplacez les sucreries par des fruits frais ou secs, qui apportent des sucres naturels et des fibres pour un effet durable.

Café

Pourquoi ? : Une petite quantité de café ou de thé peut stimuler la vigilance grâce à la caféine. Cependant, une trop grande consommation peut entraîner de l'anxiété ou des troubles du sommeil, surtout si vous en consommez trop tard dans la journée.

Afin de récupérer un effet en caféine si utilisation trop importante : sevrage une semaine puis reprise plus modérée

Demie vie du café : 4 à 6 heures

Pic d'efficacité : 30 à 60 minutes

Dose maximale recommandée : 400mg/j soit 4 à 5 expressos

Idéal : un café toutes les 4 à 6 heures, une heure après le réveil (pic de cortisol)

30 à 60 minutes avant un effort cognitif ou physique

Une dose 4 à 6 heures après pour maintenir l'effet

Il vaut mieux une petite dose fréquemment pour maximiser l'effet qu'une grosse dose.

Métabolisme CYP1A2 hépatique

Métaboliseur rapide : 50 à 60% des gens, moins d'effets négatifs, moins d'anxiété, consommation plus tardive possible

Métaboliseur intermédiaires 35 à 40%

Métaboliseur lents : 5 à 10%, plus d'effets indésirables.