

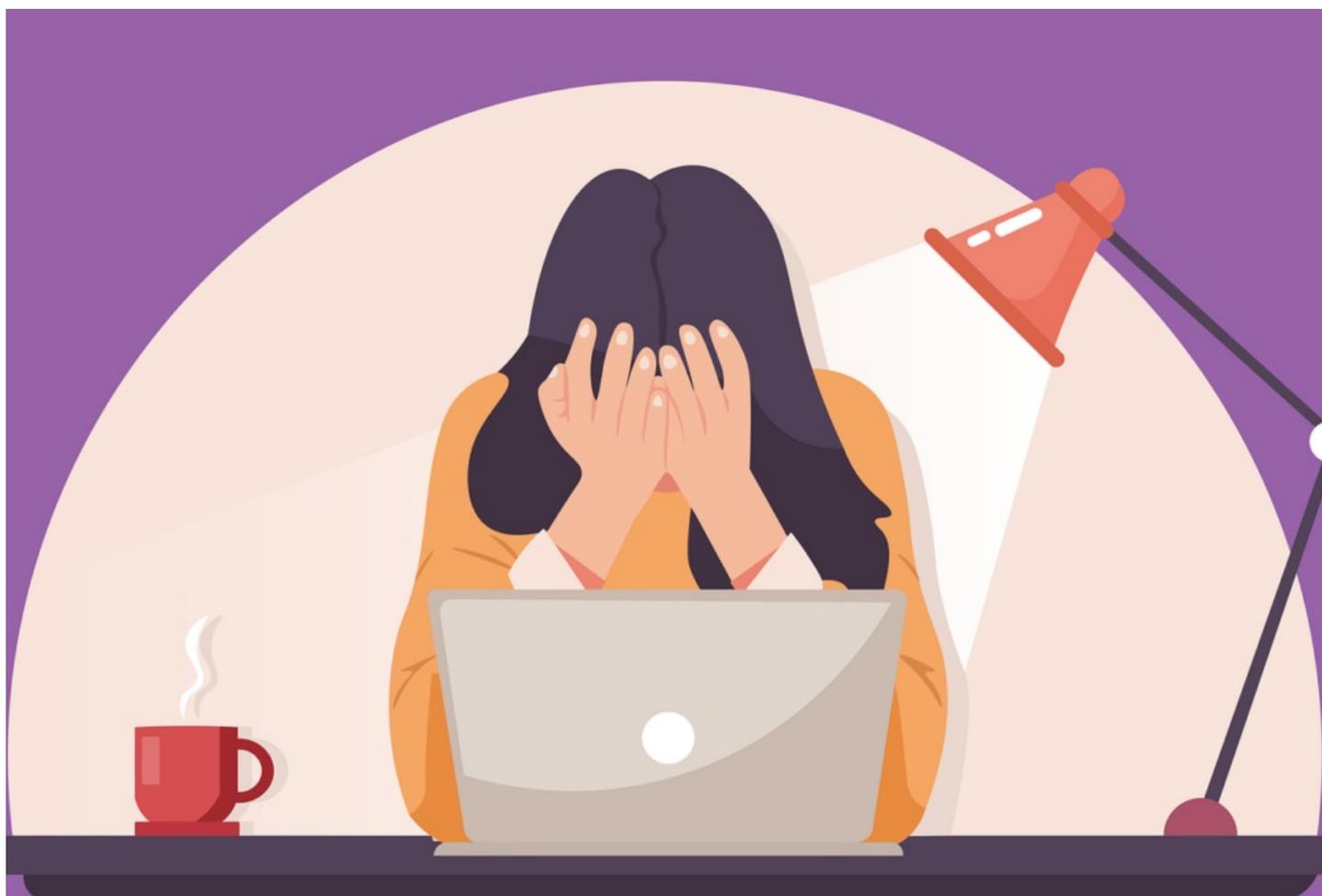
JE PRENDS SOIN DE MOI !

### Prendre soin de soi

Sur le campus de Grand Paris Sud, on ne laisse personne dans un coin ! Vous stressez ? Vous ne trouvez pas de quoi vous nourrir ? Bons plans, bonnes adresses, offres de soin. L'Agglo fait le point sur les offres du campus.

Être étudiant, c'est stressant. Vous rencontrez des difficultés pour vous nourrir ? Vous trouverez dans cette rubrique, des aides, des bons plans et des bonnes adresses. Mais prendre soin de soi, ça passe aussi par une bonne santé mentale. Stress, angoisses, dépression... Besoin de soutien de la part d'un professionnel ? Les Crous et les professionnels de santé du territoire peuvent vous aider !

### Je stresse, j'angoisse ! Je prends soin de ma santé mentale



Si vous avez besoin de soutien, de nombreuses structures sont là pour vous aider :

Vos établissements sont là pour vous aider ! N'hésitez pas à les contacter ;

Les numéros d'écoute psychologique du **CROUS**

Retrouvez tous les **centres médico-psychologiques de Grand Paris Sud**, où vous pouvez consulter psychiatres, psychologues et assistantes sociales gratuitement

Que ce soit restaurant universitaire, restaurant proche de l'université ou producteurs locaux, vous trouverez souvent de quoi vous nourrir et prendre soin de vous près de votre logement ou établissement.



### **Les restaurants universitaires**

Les universités proposent une offre de restauration collective à un prix modique : Crous Resto.  
Où se trouve le resto Crous le plus proche ? Toutes les infos et la carte : <http://www.etudiant.gouv.fr/cid97554/ou-trouver-nos-restos.html>

### **Les producteurs locaux**

Connaissez-vous les AMAPS (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne), cueillettes et producteurs locaux installés près de votre école ? Retrouvez toutes les bonnes adresses dans la rubrique : Consommez local !

### **Les applis anti-gaspi**

Yuka

Il s'agit d'une application développée sur la base du système Nutriscore, qui octroie un indice de qualité nutritionnelle aux produits alimentaires. Ce score est lui-même évalué sur la base des données recueillies de façon totalement indépendante dans <https://world.openfoodfacts.org/>. En un clic, vous pourrez ainsi savoir si l'aliment que vous allez acheter est bon pour votre santé !

### **Too Good To Go**

Avec Too Good To Go, tu peux être mis en relation avec les commerçants de ton quartier pour manger sans gaspiller. Il suffit d'ouvrir l'application, trouver le commerçant qui te fait envie, commander ce que tu souhaites et hop, tu vas récupérer ton panier repas.

D'autres applis : [zéro-gâchis](#) ; [phénix](#)

### **Les initiatives des écoles et des villes de vos campus**

#### **L'épi-drive**

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Lieusaint, lance, en partenariat avec Epi Sol Brie, l'Epi drive ! Le concept : choisissez votre formule (un panier à 13€ d'une valeur de 93€ ou un panier à 25€ au lieu de 105€) et repartez avec un panier de produits alimentaires de première nécessité, des produits ménages à bas prix et des produits d'hygiène. Pour en bénéficier, il faut être étudiant, vivre en ville ou dans l'une des résidences étudiantes de Lieusaint et avoir un revenu fiscal de référence inférieur à 13 200€/ an seul, ou 19 800€/ an en couple.

#### **Les potagers de l'Université d'Évry**

Le saviez-vous ? À l'Université d'Évry, 45 espaces potagers sont à la disposition des étudiants et du personnel. Outils de jardinage et terre sont disponibles pour toutes les personnes inscrites pour planter, jardiner, tailler et cueillir.