

## communiqué de presse

### **C'est une première. Du 17 au 20 février, l'université de Bordeaux organise la semaine du bien-être. Une façon de valoriser l'importance de la pratique sportive pour la santé mentale des étudiants**

Bordeaux, le 10 février 2025

Contacts presse :

**Blandine Laccassagne**  
Direction de la communication  
Université de Bordeaux  
T 05 40 00 34 87  
M 06 46 45 76 56

**Sophie Serhani**  
Direction de la communication  
Université de Bordeaux  
M 06 77 74 38 87

La question de la santé mentale chez les étudiants est à prendre au sérieux. Le stress, l'anxiété, la dépression peuvent perturber l'apprentissage, leur réussite et leur vie quotidienne.

Dans la continuité de ce qui a déjà été entrepris (formations aux premiers secours en santé mentale, offre de santé globale, repos menstruel...), l'université de Bordeaux, son service des sports et l'Espace santé étudiants organisent pour la première fois la semaine du bien-être, du 17 au 20 février 2025.

Séances de respiration et de relaxation pour faire face à la pression ; exercices posturaux pour lutter contre les maux de dos ; yoga, méditation ; mais aussi, prévention contre la sédentarité, les ateliers gratuits et ouverts à tous les étudiants se démarquent des enseignements sportifs habituels. L'objectif est de sensibiliser à l'importance de l'activité physique pour favoriser le bien-être général.

Les participants sont attendus le lundi 17 février, à la bibliothèque universitaire de la Victoire, de 12 à 14 heures, et à la station Marne, de 17 heures à 19h30 ; mardi 18 février, à la bibliothèque universitaire Carreire, de 12 à 14 heures et au pôle de vie Carreire, de 18 heures à 20h30 ; le mercredi 19 février, au Smart, de 18 heures à 20h30 ; le jeudi 20 février, à la bibliothèque universitaire sciences et techniques, de 12 à 14 heures et au Smart de 18 heures à 20h30.