



A Lyon, le 27 mars 2018

Comment déstresser avant les examens ?

En cette période de partiels qui approche, les étudiants subissent des pics de stress. Afin de les aider concrètement, nous organisons des ateliers gratuits de découverte de la sophrologie, tout le mois d'avril, dans nos agences.

D'après notre dernière enquête nationale santé 38,6% des étudiants avouent avoir du mal à gérer leur stress. Le stress et l'anxiété perturbent également leur temps de sommeil. Les étudiants sont 44,4% à dormir entre 6 et 7 heures en moyenne par nuit, alors que les recommandations sont de 8h pour les 18-25 ans. Et plus d'un étudiant sur 10 déclarent dormir moins de 6h par nuit.

Grâce à la sophrologie, qui combine des exercices de respiration, de décontraction musculaire et de visualisation, les étudiants peuvent trouver une aide pour préparer leurs examens avec davantage de sérénité et, globalement, mieux vivre cette période stressante.

Baptiste Mougeot, président de la mutuelle et étudiant, confirme : « *Ces ateliers de sophrologie aident concrètement les étudiants. Nous apprenons des choses très simples comme la respiration abdominale. On sort de l'atelier moins stressé, bien plus détendu, de quoi se remettre aux révisions avec moins de pression !* »

Le Mois Déstress, ateliers de sophrologie, dans nos agences :

Du 3 au 24 avril 2018

En savoir + : smerra.fr

Contact Presse : Flavie Chollet-Garnier Flavie.Chollet-Garnier@uitsem.com 04 72 76 70 77

Les mutuelles étudiantes régionales SMERRA, SMEREB, SMECO, appartenant au réseau emeVia, accompagnent plus de 250.000 étudiants dans leur protection sociale (sécurité sociale, prévention, complémentaire) depuis leur création dans les années 70.

Elles financent chaque année des actions de prévention santé à destination des lycéens et étudiants par la diffusion de flyers, matériels (préservatifs, éthylotests, bouchons d'oreille, ...), l'animation de conférence en milieu scolaire, associatif et universitaire.

Elles soutiennent aussi financièrement et matériellement des associations de prévention comme AVENIR SANTE, agréée par le Ministère de l'Éducation et Apsytude qui propose des points d'écoute psychologiques à Lyon, Grenoble, Tours et Poitiers.