



Astuces pour réussir l'année universitaire

Partie 2



UCA

SERVICE
UNIVERSITÉ HANDICAP

UNIVERSITÉ
Clermont Auvergne

Comme énoncé en Partie 1, il est indispensable d'adopter des attitudes favorables à la réussite pour mener à bien son année universitaire.

Voici d'autres conseils qui t'aideront :

Soigner son hygiène de vie permet de veiller à sa santé physique et mentale mais aussi... permet de veiller au bon déroulement de ses études.

On t'explique comment faire !



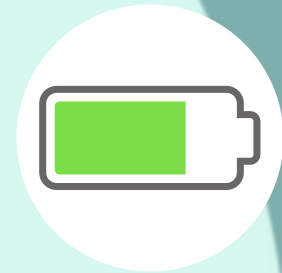
Une bonne hygiène de vie :

1) Une alimentation variée, équilibrée et suffisante.

Équilibrée



Régulière



Pour faire le plein d'énergie !

**Variée
Suffisante**



1,5L/jour



UCA

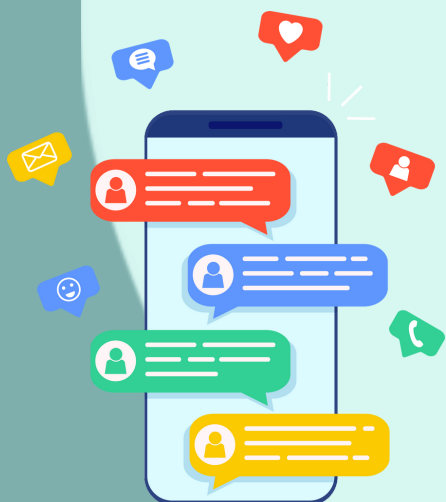
SERVICE
UNIVERSITÉ HANDICAP
UNIVERSITÉ
Clermont Auvergne

Une bonne hygiène de vie :

2) Optimiser sa récupération énergétique

Entre 8h et 10h/nuit si possible
OU

Faire des siestes réparatrices



Décrocher des écrans 1h30 ou
1h avant l'heure du coucher
Mettre son téléphone en mode
"Repos"



SERVICE
UNIVERSITÉ HANDICAP

UNIVERSITÉ
Clermont Auvergne

Une bonne hygiène de vie :

3) Limiter en quantité et en fréquence l'exposition aux substances psychoactives.



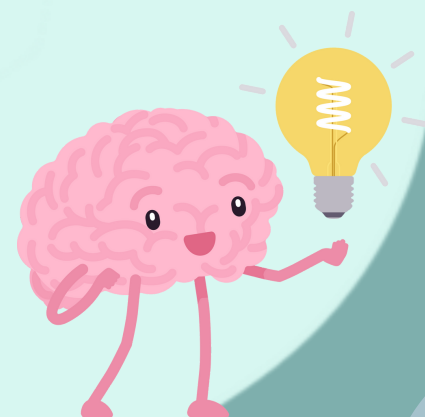
Une bonne hygiène de vie :

4) Une gestion de stress adaptée.



Exprimer ses inquiétudes

**Rechercher des solutions
Adopter un dialogue interne sain**



**Pratiquer la respiration
consciente**



Une bonne hygiène de vie :

5) Pratiquer une activité plaisante.



Pratiquer une activité sportive de son choix

Pratiquer une activité créative et / ou manuelle



Pratiquer la lecture



**SERVICE
UNIVERSITÉ HANDICAP**

UNIVERSITÉ
Clermont Auvergne

Nous contacter :



04 73 40 55 07



suh@uca.fr



**SERVICE
UNIVERSITÉ HANDICAP**

UNIVERSITÉ
Clermont Auvergne