



La lettre ^{du} BIEN-ÊTRE

RENTREE ETUDIANTE 2026

Prendre soin de soi pour réussir autrement

SEPTEMBRE 2026



Chères étudiantes, chers étudiants,

Une nouvelle année commence, pleine de projets, de découvertes et de défis. Entre les cours, les examens, les nouvelles rencontres et parfois le stress du quotidien, il est essentiel de penser à vous.

Cette lettre du bien-être vous accompagne tout au long de l'année avec des conseils, des ressources et des inspirations pour prendre soin de vous, corps et esprit.

Bienvenue dans cette nouvelle aventure !



BIEN PRÉPARER SA RENTRÉE

- Fais le point sur ton emploi du temps.
- Note tes objectifs pour l'année.
- Prépare ton matériel à l'avance.
- Anticipe les moments clés : examens, stages, projets...

Une bonne organisation aujourd'hui, plus de sérénité demain !



DORS BIEN, RÉUSSIS MIEUX !

- Garde des horaires réguliers, même le week-end.
- Évite les écrans 30 min avant de dormir.
- Crée un rituel du soir relaxant : lecture, musique douce, tisane...
- Aère ta chambre et privilégie le calme.

Un bon sommeil booste la mémoire, la concentration et l'humeur !



GÈRE TON STRESS AU QUOTIDIEN

- Respire profondément (5 min, plusieurs fois par jour).
- Prends des pauses régulières.
- Bouge ! Une marche, du yoga ou une danse libère les tensions.
- Parle de ce qui te pèse, ne reste pas seul(e).
- Rappelle-toi : l'important c'est d'avancer, pas d'être parfait(e) !

Ton bien-être mental compte autant que tes résultats.



S'ORGANISER POUR RÉUSSIR

- Utilise un agenda ou une appli pour planifier tes tâches.
- Classe tes cours et documents.
- Priorise tes tâches : l'urgent, l'important...
- Décompose les gros travaux en petites étapes.
- Fixe-toi des plages de travail et respecte-les.

Une bonne organisation, c'est moins de stress et plus de temps pour toi !



GARDER LA MOTIVATION

- Entoure-toi de personnes positives.
- Célébre tes petites victoires.
- Fais des activités qui te font du bien.
- Change d'air quand tu sens la fatigue mentale.

Reste focus sur tes rêves et rappelle-toi pourquoi tu t'es lancé(e) !

EN BREF



- Bois de l'eau régulièrement
- Mange équilibré
- Bouge chaque jour
- Accorde-toi des moments pour toi
- Demande de l'aide si besoin

Prendre soin de soi, c'est la clé pour réussir !

LE SOMMEIL EN BREF



Un bon sommeil, c'est :

- ✓ plus d'énergie
- ✓ plus de concentration
- ✓ une meilleure humeur
- ✓ un système immunitaire renforcé

Le sais-tu ?

Dormir moins de 6h par nuit augmente la fatigue et diminue la capacité à mémoriser.

7 à 9h de sommeil idéal !

GÉRER LE STRESS EN 3 ÉTAPES

- Repère les signes : fatigue, irritabilité, tensions, manque de motivation...
- Agis : respire, fais une pause, parle, bouge, change tes pensées.
- Relâche : accorde-toi du temps pour te détendre et te ressourcer.



NOS IDÉES ANTI-STRESS

- 10 minutes de marche
- Écouter ta musique préférée
- Dessiner, écrire, créer
- Méditer ou respirer
- Rire, regarder une série, passer du temps avec tes amis

Essaie et trouve ce qui te fait du bien !



DES RECETTES SIMPLES, SAINES ET ÉCONOMIQUES



PÂTES À L'AIL ET AUX HERBES

Rapide, bon et pas cher !

- Ingrédients (2 pers.)
- 200 g de pâtes
 - 2 gousses d'ail
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - Herbes de Provence
 - Sel, poivre

Préparation

- Fais cuire les pâtes.
- Fais revenir l'ail haché dans l'huile d'olive.
- Mélange avec les pâtes, ajoute les herbes, sel, poivre.

Moins de 2€ par portion !



OMELETTE AUX LÉGUMES

Riches en protéines et en couleurs !

- Ingrédients (2 pers.)
- 4 œufs
 - 1/2 poivron
 - 1 tomate
 - 1 oignon
 - Sel, poivre, herbes

Préparation

- Coupe les légumes en dés et fais-les revenir.
- Bat les œufs, sale, poivre.
- Verse les œufs sur les légumes, cuis jusqu'à cuisson.

Moins de 2,50€ par portion !



SALADE COMPLÈTE POIS CHICHES

Économique, nourrissante et rassasiant !

- Ingrédients (2 pers.)
- 1 boîte de pois chiches (égouttés)
 - 1 tomate
 - 1 concombre
 - 1/2 oignon rouge
 - Jus de citron, huile d'olive, sel, poivre

Préparation

- Coupe les légumes.
- Mélange tous les ingrédients dans un saladier.
- Assaisonne à ton goût.

Moins de 2€ par portion !



PORRIDGE EXPRESS BANANE & AVOINE

Idéal pour le petit-déj ou le goûter !

- Ingrédients (1 pers.)
- 40 g de flocons d'avoine
 - 200 ml de lait (ou boisson végétale)
 - 1 banane
 - 1 c. à café de miel (optionnel)
 - Cannelle (optionnel)

Préparation

- Fais chauffer le lait.
- Ajoute les flocons d'avoine et remue 3-5 min.
- Verse dans un bol, ajoute la banane et les toppings.

Moins de 1,50€ par portion !



BESOIN D'AIDE ?

Tu n'es pas seul(e).

Parles-en à un proche, à une psychologue, à ton médecin ou contacte :

- Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236
- SOS Amitié : 09 72 39 40 50
- Numéro national de prévention du suicide : 3114
- En cas d'urgence : 112



PETITS PLAISIRS À PETIT PRIX



Soirée film maison



Lecture à la bibliothèque



Balade en plein air



Écriture, journal



Pause thé ou tisane

Bonne rentrée au CFPP !

Que cette nouvelle année soit synonyme de découvertes, d'épanouissement et de réussite.

Prenez soin de vous, avancez à votre rythme et n'oubliez pas : votre bien-être est un véritable atout pour réussir.

Toute l'équipe du CFPP vous souhaite une excellente rentrée 2026.

RAPPEL IMPORTANT

Tu n'es pas seul(e) ! Si tu te sens dépassé(e), Parle-en à un proche, à un Formateur, à la Référente Santé, ou la Direction.

Prenez soin de vous, vous êtes votre meilleur projet.



La lettre du bien-être – Rentrée 2026 – Prenons soin de nous, ensemble.

AGENDA

du Bien-être et de la Prévention étudiante

AU CFPP

Prendre soin
de soi avant de
prendre soin
des autres est
primordial.

SEPTEMBRE



Bouger pendant
ses études est
primordial pour
son bien-être
et son mental !

MARDI
15
SEPTEMBRE

FORUM DU SPORT

Présentation de 15 associations sportives
sur Colmar : parce que faire du sport,
bouger pendant ces études est primordial
pour son bien-être et son mental.



MARDI
29
SEPTEMBRE

FORUM : LUTTER CONTRE LA PRÉCARITÉ ÉTUDIANTE

Trucs, astuces, conseils, associations qui peuvent vous aider :
venez les rencontrer !



OCTOBRE



La prévention
est au cœur
de nos métiers.

DU 5 AU 9
OCTOBRE

SEMAINE OCTOBRE ROSE

- Atelier de dépistage et de prévention
- Petit déjeuner tout en rose
- Atelier de bien-être sur la gestion du stress



MARDI
13
OCTOBRE

JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE

- Stand de prévention et de conseils
- Ateliers de gestion du stress et du sommeil



NOVEMBRE



Novembre
Mois sans tabac



NOVEMBRE MOIS SANS TABAC



LE 25
NOVEMBRE

JOURNÉE INTERNATIONALE POUR L'ÉLIMINATION DE LA VIOLENCE À L'ÉGARD DES FEMMES

Stand d'information, de conseils et de soutien.



DÉCEMBRE



S'informer,
se protéger,
se soutenir.

1^{ER}
DÉCEMBRE

JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LE SIDA

Le Planning Familial et Sidaction tiendront
des stands d'information et de prévention.



CALENDRIER DE NOËL SOLIDAIRE

Tous au long du mois de décembre.



Belle rentrée à toutes et tous !

