

L'écriture inclusive n'est pas utilisée
dans le journal par commodité
d'écriture et de lecture,
sans intention de discrimination
de genre

L'édito 2025

Vous avez dit santé mentale ?

La santé mentale, on en parle depuis des années à Besançon, avec un module dédié mais également en thématique transversale dans de nombreux autres modules.

Cela fait 22 ans qu'à Besançon, durant la première semaine de juillet, on se rencontre, on échange, on partage, on encourage l'intelligence collective, les collaborations, on valorise tous les savoirs, on questionne les pratiques et les politiques en santé publique et plus particulièrement en promotion de la santé pour (faire) avancer. Ici on peut imaginer, tester, vaciller, se relever, être ensemble quel que soit le projet discuté. Un vrai parcours de santé (mentale ?).

Cette année de grande cause nationale, nous avons souhaité faire de la santé mentale le fil rouge de la semaine en proposant un programme de séances plénières tourné vers cette thématique. Mais aussi en perpétuant la tradition d'accueil, de partage des expériences et de renforcement des compétences dans un cadre chaleureux et convivial qui font de l'Université d'été de Besançon un espace sûr et ressource pour tous. Ici la parole est libre. Elle pourra être hésitante ou engagée, débattue, patiemment élaborée ou spontanée... Dans tous les cas, ouverte et accueillie dans le respect de chacun et du collectif.

Alors bienvenue à Besançon et parlons-en durant cette 22^{ème} Université d'été francophone en santé publique !

• Lara Destaing & Frédéric Mauny •

Supplément

Cette année, vous allez recevoir 3 pin's, home made, à épingler fièrement sur votre tee-shirt, chemise ou robe. Chacun d'eux symbolise votre état mental du moment : En pleine forme, prêt à décoller ? Ça roule, tranquille ? Vous perdez un peu pied ? Il y a un pin's qui vous correspondra, c'est certain ! Et naturellement, vous pouvez changer de pin's au cours de la journée autant que vous le souhaitez. On sait que la santé mentale est fluctuante... et c'est bien normal ! Alors, épinglez-vous !

• Anne Sizaret •

LE TEMPS DE L' UNIVERSITÉ D'ÉTÉ

À chaque âge,
Ses petits bonheurs



Juillet 2025. En cette année où la santé mentale a été déclarée grande cause nationale, le MJC, Musée des Jolies Choses se devait d'apporter sa contribution. C'est dans ce cadre que notre équipe a construit cette exposition. Nous l'avons imaginée comme un parcours de vie. À chaque âge viennent se nicher des petits plaisirs, des sensations, des émotions qui nous font du bien. Loin de nous l'idée que ces petites choses, ces petits riens permettent à eux seuls, de maintenir l'équilibre fragile entre nos ressources personnelles pour aller bien et les aléas de la vie qui peuvent le faire vaciller.

Mais au Musée des Jolies Choses, notre mission est de mettre l'accent sur ce qui peut rendre la vie plus belle. Même un instant !

■ Camille - MOINS 3 MOIS

Je viens de me réveiller. Tout est calme. Bien arrimée à ma mère, je décide de bouger un peu pour dégourdir mes petits membres en cours de finition. Quel plaisir que ces quelques galipettes en milieu aquatique ! Hop je fais des moulins avec mes bras, plouf je tente le salto arrière ! Ha je crois que je dérange un peu, je sens un poids se poser sur la paroi. Quelqu'un me parle. Il y a plusieurs voix douces. Tiens quelque chose de sucré vient de parvenir jusqu'à moi. Je ne le sais pas encore mais je vais adorer la confiture de framboises.

■ Octave - 8 MOIS

Des fois, je suis contrarié. Ça m'énerve de voir tant de choses autour de moi que je n'arrive pas à atteindre. Du coup j'ai décidé que malgré ma condition de tout petit homme, j'allais moi aussi explorer le monde. Mais ce plaisir que j'éprouve à toucher tout ce qu'ils ont bien voulu laisser à ma hauteur ! Ça gratouille, c'est doux, c'est mystérieux, c'est coloré, ça a l'air un peu dangereux. Tiens un nouveau truc. Je dois faire une drôle de tête parce que tout le monde se marre. L'occasion est trop belle, je tends les bras. Et voilà, un câlin dans des bras chauds et moelleux. Malin non ?

◆ Léo - 4 ANS

Dehors, il pleut. J'adore le bruit de la pluie. J'aimerais bien être dehors. Je sais que tout à l'heure, je porterai mes bottes rouges. Celles grâce auxquelles je vais pouvoir faire un concours de splash dans les flaques devant la maison. Et SPLASH ! Quel bonheur ! Je crois que c'est mon plaisir favori. Enfin non, j'aime aussi dessiner. Des bonshommes, des maisons, le chat... Particulièrement sur le mur de ma chambre. Ce grand espace d'expression rien que pour moi. Et ce petit goût d'interdit... Des fois c'est un peu fatigant toutes ces activités. Alors je me love sur le canapé entre mes deux parents. Je me repose, et je m'endors. Je suis tellement bien. Dehors il pleut toujours. Plic Ploc.

■ Marie - 9 ANS

Je suis chez ma grand-mère. On a les mains dans la farine. Y en a partout. J'adore faire des gâteaux, enfin j'aime surtout les manger. Être avec mamie, patouiller et me mettre du chocolat partout... Je fais un gâteau parce que ce soir, pour la première fois, je vais dormir chez ma meilleure copine. On sera 3. On ne va pas dormir, on va manger du gâteau au chocolat, on va peut-être se raconter des histoires qui font peur. Demain on ira toutes les 3 promener le gros chien de Lola. Il est tout doux, un peu gros avec un air triste. Plus tard je voudrais être promeneuse de chiens, ou de poneys... Ça existe ?

■ Milo - 13 ANS

Jour de négociation avec mes parents. Hier j'ai dit, je pourrais avoir de l'argent de poche ? Je crois qu'ils en ont parlé. Sur la table un billet de 10 euros. Tiens c'est pour toi. Ton argent de poche pour un mois. Quoi hein ? Mon meilleur jour. Faut que j'appelle les potes. Faut que je leur dise. Cet après-midi on a prévu d'aller faire un tour à la fête foraine. Ça sent bon, y a du bruit, y a des manèges de ouf. On adore ! L'ambiance... Je serre mon billet dans ma poche... Mes potes, une gaufre, la musique à fond. Je me sens grand.

La suite des petits bonheurs des âges de la vie sera à découvrir dans le numéro 2 du Temps de l'Université 2025. Ne le manquez pas !

• Anne Laurent •

Sentez vous bien à Besançon...

Il est d'usage que les membres autochtones de la joyeuse équipe du journal vous recommandent bonnes adresses et petits coins sympathiques de la capitale Franc-comtoise et de ses alentours. Nous n'allons pas faillir à cette tradition. Alors voici le cru 2025, revu et corrigé, testé pour vous (et peut être un peu pour nous...) des différents lieux, que nous vous proposons de découvrir à travers 4 circuits urbains. Place à la promotion de la santé en action !

Pour vous y retrouver dans cet article fleuve vous pouvez vous référer à cette légende :

indication

à voir

[infos pratiques]

Si vous voyez l'une de ces petites pastilles de couleur, c'est que vous trouverez, dans le paragraphe juste à côté, un endroit conseillé, selon ces différents thèmes :

MIAM MIAM

- Bar et café
- Restaurant
- Snack

À FAIRE

- Activité
- Boutique

CULTURE

- Cinéma
- Librairie
- Œuvre et musée
- Patrimoine

NATURE

- Balade
- Parc et jardin

Arpentez Battant

Depuis la Fac de médecine (arrêt **UFR Médecine**), rien de plus simple que d'entrer dans le premier **TRAM 2** qui passe, **direction la Gare Viotte** !

Une fois sur place, profitez d'une petite balade à pied pour descendre dans le centre-ville via **le quartier Battant**. À partir de **la Promenade des Glacis** et en passant par **la Tour Montmart** vous débarquerez en haut de la rue Battant.

On vous propose une pause-café au **Bacchus** [78 rue Battant], mais un peu plus tard dans la soirée, vous pourrez opter pour un Pont (recette d'anisette plus ancienne que le pastis !) et/ou pour une absinthe (également originaire de Pontarlier) au **Séquane** [77 rue Battant]. En descendant cette rue, pleine de vie en journée, arrêtez-vous au **52** [52 rue Battant] pour y découvrir les jeunes artistes du coin. Si vous êtes joueur, **Les jeux de la comté** [26 rue Battant] sont sur votre route. Cette jolie boutique est tenue par des passionnés qui sauront vous conseiller les bons jeux de société d'hier et d'aujourd'hui.

En bas de la rue, c'est **l'église de la Madeleine** [1b rue de la Madeleine], sublime édifice au toit de tuiles huilées multicolores. Et si d'aventure vous leviez la tête au bon moment, c'est **le Jacquemart** que vous apercevrez, un petit automate sonnant la cloche en temps et en heure.

En remontant par la **rue de la Madeleine**, sur votre gauche, vous trouverez la petite librairie de livres d'occasion **Latulu** [13 rue de la Madeleine]. Un autre coin à bouquins se trouve non loin de là. Plus engagée, la librairie associative **l'Autodidacte** [5 rue Marulaz] vous offre de quoi réfléchir et rêver à un nouveau monde. Ces quelques rues regroupent surtout de chouettes endroits pour profiter d'une petite mousse en terrasse ou juste d'une douce soirée d'été ; si vous êtes rock, **Les Passagers du Zinc** (dit **le PDZ**) [5 rue de Vignier] est fait pour vous. **Le Marulaz** [2 place Marulaz] est cozy et diffuse une super playlist. Pour les budgets plus serrés, **Les Arcades** [20 rue d'Arènes] est le bar le moins cher de Besançon. Si vous rêvez d'une soirée karaoké, c'est au **Savana** [31 quai Veil Picard] qu'il faut aller !

Recentrez-vous

Quand on passe le pont Battant, on entre dans la boucle. C'est ici qu'il faut se décider : vous avez faim ? Vous avez soif ? Vous avez envie de faire votre shopping souvenir ? De vous cultiver ? Ou simplement de vous balader ? Pour les affamés, à gauche, c'est direction **rue Courbet** (avec **Le Pum Thaï**, ou **La Boucle**). A droite, sur le **quai Vauban** grignotez et buvez local au **Tandem**. Juste derrière, **rue Claude Pouillet**, rendez-vous à **La Petite Adresse** ou au **Café Café** pour une cuisine française. Enfin, si depuis le **pont Battant** vous allez plus ou moins tout droit (mais plutôt vers la gauche), presque au bout de la **rue des Granges**, vous tomberez sur la **rue Bersot**. Si vous êtes à la recherche d'une décoration rock-vintage, **Le Record** saura vous séduire, vous pourrez y déguster des plats locaux mais aussi des sodas artisanaux d'Alsace ainsi que des bières provenant de l'hexagone [37 rue Bersot], mais dans l'ensemble peu importe ce dont vous avez envie, vous trouverez !

Si c'est plutôt un bar que vous cherchez, il y en a plein ! Pour un choix de bières de qualité, une alternative s'offre à vous : **Le Kilarney** [7 rue Gustave Courbet] ou **le Bar de L'Université** (dit **le Bar de l'U**) [5 rue Mairet] qui organise souvent des soirées concerts. Pour trouver une chouette ambiance, n'hésitez pas à faire un saut chez **Hop Hop Hop** [5 place Saint-Jacques], l'association qui a investi les anciens locaux de la Fac de médecine dispose bien entendu d'un bistrot, mais aussi d'un espace d'exposition, d'une recyclerie, d'ateliers partagés, etc. Elle y organise chaque semaine des événements, ateliers participatifs et autres marchés de créateurs. Courez découvrir la programmation sur leur page Facebook !

Parlons maintenant shopping souvenir. Sachez qu'on ne peut pas quitter la Franche-Comté sans fromage. C'est un passage obligé. C'est comme ça. La meilleure adresse du centre-ville c'est **La Fruitière** [7 rue des Boucheries]. Comme son nom l'indique, c'est une fruitière, ce qui signifie que vous achetez Comté, Morbier, Mont d'Or et autre Cancoillotte directement au producteur et ça c'est trop super ! Mais vous pouvez également retrouver tous les produits de notre terroir (fromages, vins d'Arbois et du Jura, saucisses de Morteau et de Montbéliard, Pontarlier, Mortuacienne,...) dans plusieurs boutiques, somme toute bien sympathiques : **La Cave aux fromages** [2 rue Gustave Courbet], **Doubs Direct** [6 rue Pasteur] et **le marché couvert des Beaux Arts** [2 rue Claude Goudimel]. À noter qu'à midi, au centre des halles, vous pouvez aller déjeuner à **la Table des Halles**. Si un besoin ou une envie irrépessibles de shopping vous envahissaient, toutes les boutiques que l'on trouve dans tous les centres ville de France, sont réparties sur deux rues à Besançon : **la Grande rue** et **la rue des Granges**.

Pour les férus d'arts, de lectures et d'histoires, nous avons aussi quelques bons plans bisontins ! Pour les littéraires, les quatre coins sympas sont **L'Interstice** [43 rue Megevand] où vous pourrez lire tout en dégustant un café, l'énorme librairie de **L'Intranquille** [59 rue des Granges], **Les Sandales d'Empédocle** [95 Grande rue] pour les plus pointus et **Mine de Rien** [12 rue Bersot] pour les amoureux de BD.

Cinéphiles ? Le cinéma **le Victor Hugo** [6 rue Gambetta] propose, pour pas cher, les films d'auteurs du moment. Si vous êtes plutôt super-héros Marvel nous vous conseillons le **Mégarama Beaux Arts** [3 rue Gustave Courbet].

Plusieurs musées valent aussi le coup d'œil ! Pour les plus classiques, vous pouvez visiter **la maison natale de Victor Hugo** [140 Grande rue] ou le **Musée du Temps** [96 Grande rue]. **Le Musée des Beaux-Arts et d'Archéologie** [1 place de la Révolution] récemment rénové, met en scène merveilles de l'ancien temps et pépites d'art contemporain. Puis il y a **les 2 Portes** [11 rue de Pontarlier], un atelier/galerie qui abrite de très chouettes expos éphémères.

Enfin, ce que vous attendiez toutes et tous, nos conseils pour vous balader et voir de belles choses gratuitement dans le centre-ville de Besançon ! Eh bien oui, mesdames et messieurs il y a des spots ! Sachez que notre belle ville regorge de trésors archéologiques romains, il suffit juste de savoir où les trouver ! On vous aide un peu. N'hésitez pas à vous perdre dans les petites rues autour de la **place Victor Hugo** ; vous pourriez tomber sur **la Porte Noire** [rue de la Convention] ou sur **les Ruines Romaines** du **square Castan**. En vous perdant dans ces rues de la vieille ville, soyez curieux : quelques cours intérieures et petites églises bien cachées valent le détour. Sur la place de **la Mairie** [2 rue Megevand] se situe la **statue de Victor Hugo** d'Ousmane Sow, dont vous pouvez chercher la sculpture du **Tirailleur sénégalais** ailleurs à Besançon, émotion garantie.



Faites le tour de la Boucle

Prenez vos jambes à votre cou et explorez la ville autrement ! Longez **le Doubs**. En une heure, vous pouvez faire le tour de la Boucle : au fait, c'est comme ça que les Bisontins appellent le centre-ville. Sans rencontrer (ou presque) d'engin à moteur, en passant par **la Gare d'eau**, **le tunnel de Citadelle**, **le parc Micaud** et **les quais**. Le chemin est pavé, marchez à plat si vous ne voulez pas maltraiter vos chevilles. Dans l'ordre ou dans le désordre, voici une esquisse de parcours circulaire...

Rendez-vous à la **Gare d'eau**, **derrière le Commissariat**. Vous tomberez sur un grand espace vert (Besançon est une ville tellement verte jusqu'au bout de la Maire), aéré et ombragé, avec des jeux pour enfants. Arrêtez-vous pour un moment nostalgie, mais vous n'avez plus l'âge de faire du toboggan ! Plus loin, vous découvrirez un bassin d'eau, et **La Guinguette** où vous pourrez snacker et siroter des boissons aqueuses avec ou sans bulles.

Poursuivez en longeant **les rives du Doubs** sur quelques mètres, et traversez **le tunnel de la Citadelle**, impressionnant et tellement frais : la climatisation sans empreinte carbone ! En sortant de l'orifice, levez les yeux, vous pourrez admirer l'œuvre de Vauban inscrite au Patrimoine mondial de l'Unesco. **La Citadelle de Besançon** est considérée comme l'une des plus belles de France. Nichée à plus de 100 m au-dessus de la vieille ville (eh oui, il faut grimper pour l'approcher !), elle offre des vues imprenables depuis ses chemins de ronde, et abrite trois Musées :

- **le Musée Comtois**, qui met en scène les traditions de Franche-Comté avec un nouvel espace dédié aux marionnettes et à leur pouvoir de transgression,
- **le Muséum**, illustrant la biodiversité et participant à la préservation des espèces menacées au sein de ses différents espaces (Jardin zoologique, Aquarium, Insectarium, Noctarium, Naturalium),
- **le Musée de la Résistance** avec un fonds d'art en déportation remarquable et touchant.

À noter que cet été, **la Citadelle** propose toutes sortes d'activités : des jeux grandeur nature du type Escape Game et des visites guidées avec un comédien.

Un peu plus loin, en redescendant, vous découvrirez **la Cité des Arts** avec **le Fonds régional d'art contemporain (Frac)**. Ce lieu est dédié exclusivement à la découverte de la création artistique contemporaine. Savant mélange entre architecture contemporaine et patrimoine, son bâtiment original a été conçu par l'architecte japonais Kengo Kuma.

[Ouvert de 14h à 18h du mercredi au vendredi et de 14h à 19h les samedis et dimanches (fermeture le lundi et le mardi) • 2 Passage des Arts • +33 3 81 87 87 40]

Un vélo dans un arbre ? Un gros chien de chasse sur un mur ? Des trottoirs colorés ? Il se peut que vous croisie d'étranges sculptures et autres graffitis en déambulant dans la ville. Depuis des années, Besançon accueille **le festival Bien urbain**. Plus de 160 œuvres quadrillent la ville pour créer de l'inattendu et des émotions, en la transformant en véritable lieu d'expression, en jouant avec son mobilier et en questionnant son architecture [bien-urbain.fr].

Le Parc Micaud est un bel endroit pour se reposer et flâner... Amoureux des bancs publics, vous pourrez prendre le temps de ne rien faire... Se poser et regarder les gens qui se promènent, les enfants qui gambadent, les oiseaux qui gazouillent... On peut même s'allonger sur l'herbe !

Vous rêvez de faire le tour de la Boucle, mais vos pieds refusent de vous suivre... Essayez les **bateaux promenades**. Ils vous permettront d'avoir une vue spectaculaire sur les fortifications de Vauban, de découvrir le passage des écluses sous la Citadelle, le tout dans un écrin de verdure.

[Départs du pont de la République • + 33 3 81 68 13 25 / +33 6 64 48 66 80]

L'Office du tourisme de Besançon propose des circuits de balades urbaines : [besancon-tourisme.com/pdf/CircuitsBesancon.pdf • 52 Grande Rue • + 33 3 81 80 92 55]

Mobilité douce et bol d'oxygène

Envie de pédaler, de marcher ou de courir... Vous avez des fourmis dans les jambes ? Optez pour le parcours Mobilité douce musculaire ou électrique ! Il est possible de louer des vélos à Besançon, soit en vous rendant dans des stations **VéloCité** [velocite.besancon.fr], soit en louant une bicyclette à **My Cycle** [101 Grande rue • +33 3 59 63 62 62].

La véloroute 6 qui va de l'Atlantique à la Mer Noire, passe aussi par Besançon. La bonne nouvelle, c'est qu'elle longe le Doubs et qu'elle est toute plate. L'occasion de lever le nez, de croiser des hérons (des temps modernes), de suivre des libellules, de découvrir des vestiges industriels, et de vous dégourdir les papattes !

En direction de **Chalèze**, après 5 ou 6 kms, à **la Malatte**, vous pourrez vous désaltérer et grignoter à **l'Héritage** [48 chemin de la Malatte]. Vous ne pouvez pas louer ce petit coin de paradis, il longe le Doubs. En chemin, vous croiserez très certainement des amateurs d'aviron qui ont l'art d'avancer en reculant. Téméraire, vous pouvez pousser jusqu'à **Deluz**, à 12 km de là. La route est splendide, c'est sûr ! Vous aurez le plaisir de faire une halte à **la Capitainerie de Deluz** [26 rue des papeteries], un lieu géré par des personnes en situation de handicap où vous pourrez abuser de glaces locales. Vous serez touchés par la qualité de leur accueil.

De l'autre côté, en direction d'**Avannes**, la possibilité de faire une boucle d'une vingtaine de kms s'offre à vous. En levant les yeux au ciel, vous apercevrez de drôles d'oiseaux, en parapente. Quelques petites haltes conviviales vous pousseront à descendre de selle ou à reprendre votre souffle : la terrasse ombragée de **L'épicerie du Canal** [7 rue du Halage] ou **l'Entrepôt** [57 chem. de Halage de Casamene • assoentrepot.blogspot.com], lieu alternatif par excellence avec bistrot, friperie et ateliers.

Envie d'un ailleurs, sortez de Besançon

Besançon vous a charmé ? Vous vous demandez ce qui existe hors-les-murs ? Quittez la ville... et vous verrez que les alentours n'ont rien à envier à la cité bisontine. **Le Musée de plein air des maisons comtoises**, en pleine nature, permet de découvrir la diversité des maisons comtoises ; 15 hectares et 30 bâtisses de différents styles locaux, remontées pierre par pierre.

[Ouvert tous les jours de 10h à 19h • rue du musée, 25360 Nancray (15 km de Besançon) • +33 3 81 55 29 37]

Le Musée Courbet, consacré à l'œuvre du peintre Gustave Courbet, est situé à Ornans et occupe sa maison natale ; il a été entièrement rénové et agrandi entre 2008 et 2011, portant sa surface à plus de 2 000 m² et 21 salles d'exposition permanente et temporaire. [Ouvert tous les jours sauf le mardi de 10h à 18h • 1 place Robert Fernier, 25290 Ornans (31 km de Besançon) • +33 3 81 86 22 88]

La Saline royale d'Arc-et-Senans, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, est le chef d'œuvre de Claude-Nicolas Ledoux, architecte visionnaire du siècle des Lumières. [Ouvert tous les jours de 9h à 19h • Grande rue, 25610 Arc-et-Senans (35 km de Besançon) • +33 3 81 54 45 45]

La Maison de Pasteur à Arbois a conservé intacts ses décorations intérieures et surtout le laboratoire personnel du savant ; l'impression est saisissante, Pasteur semble l'avoir quitté il y a seulement quelques instants ! [Ouvert tous les jours de 9h 30 à 12h 30 et de 14h à 18h • 83 rue de Courcelles, 39600 Arbois (48 km de Besançon) • +33 3 84 66 11 72]

Une petite recommandation rafraîchissante pour terminer si, en ce mois de juillet, la chaleur vous est insupportable, vous pourrez aisément trouver des spots baignade dans et autour de Besançon. La piscine Port-Joint [2 avenue de Chardonnet] vous permettra une pause fraîcheur en plein air en plein centre ville. En vous arrêtant à **Quingey** [25 km de Besançon], vous pourrez louer des canoës [3 rue des Promenades • +33 6 65 65 18 82]. Encore un peu plus loin, la « plage » de **Port Lesney** [route de Lorette • 38 km de Besançon] est beaucoup plus accessible pour lézarder au frais. Deux autres endroits sont tout aussi agréables : **Voray sur l'Ognon** [15 km de Besançon] et **les étangs de Saint Vit** [25 km de Besançon].

Bonne balade, mais n'oubliez pas de revenir à l'Université !



Une équipe pour vous accompagner

L'équipe de l'Université d'été vous souhaite la bienvenue !
Voici quelques informations pratiques pour passer une semaine agréable,
en toute sérénité.

Le déroulement de vos journées

Les cours commencent tous les matins à 8h30 et se terminent à 17h30. Le lundi, la conférence d'ouverture débute à 9h précises et les modules commencent à la fin de celle-ci, à 11h. Le mercredi, vous serez exceptionnellement libérés à 12h30 pour profiter d'un après-midi de détente dans Besançon ou ses alentours, des activités telles qu'une visite guidée de la ville vous ont été proposées sur inscription. Le soir, nous vous attendons pour un cocktail dinatoire festif organisé au restaurant La Carte (18 rue de la Cassotte à Besançon, arrêt tram « Place Flore »).

Le vendredi, les modules se terminent à 11h30 et sont suivis d'une séance de clôture autour de la restitution des modules et d'un cocktail déjeuneratoire.

Les transports

Tous les enseignements ont lieu à l'UFR Santé, sur le site des Hauts du Chazal, 19 rue Ambroise Paré à Besançon (à proximité du Centre hospitalier universitaire Jean Minjoz). Pour vous y rendre, des navettes de bus sont prévues tous les jours de la semaine, matin et soir, et sont à votre disposition pour relier la ville au campus. Le vendredi, des navettes desserviront la gare Viotte. Vous avez reçu une fiche détaillée « Informations navettes de bus » qui précise les différents arrêts et horaires de ces navettes : pensez à la consulter ! Si vous ratez votre bus spécial, pas de panique ! Le tramway passe au centre-ville et les deux lignes passent devant l'UFR (arrêt UFR Santé).

Les pauses

Tous les matins à 10h, rendez-vous dans le hall d'entrée pour profiter d'une boisson chaude ou fraîche (il y en a pour tous les goûts !), et d'une petite douceur. Les pauses déjeuner (sauf le mercredi) se déroulent au restaurant universitaire des Hauts du Chazal, situé juste à côté de l'UFR. Le mercredi après-midi étant libre, les navettes de bus partiront exceptionnellement à 12h40 pour vous déposer en ville.

Les stands documentaires

Profitez de vos temps de pause pour visiter les stands qui sont proposés autour du thème de la santé publique et de la santé mentale dans le hall d'entrée de l'UFR.

La soirée festive

Pour cette 22ème édition, nous vous attendons au restaurant La Carte pour un cocktail dinatoire festif durant lequel vous pourrez vous détendre, rencontrer les autres participants et profiter d'un concert dans une ambiance conviviale.

Les plénières

Le mardi et le jeudi après-midi, des temps de plénières réuniront l'ensemble des participants dans l'amphithéâtre A104 de 13h30 à 15h. Ces conférences permettront d'aborder de nouveaux aspects et de confronter de nouveaux regards sur la santé mentale, décrits dans le programme qui vous a été remis.

La clôture

Elle se déroule le vendredi à partir de 11h30 avec les restitutions vivantes et animées des modules, dans l'amphithéâtre F101 (Bâtiment Fleming, 1^{er} étage). Et pour terminer la semaine sur le même ton que le reste, vous êtes invités à un cocktail déjeuneratoire convivial qui sera offert à partir de 12h30 en salle F006 (RDC du Bâtiment Fleming).

Tout au long de la semaine, l'équipe organisatrice se tient à votre disposition. N'hésitez donc pas à venir nous rencontrer au secrétariat de l'Université d'été en salle E08 (RDC du bâtiment Epicure) dans le couloir principal de l'UFR !

Belle semaine et bon travail à tous !

● Lara Destaing ●



CLOTHILDE



LARA



LOLITA



ADÈLE

La grande étude Senti-Mental de l'Université d'été

L'Agence américaine de santé pudique (AAMSPu) nous a commandé une étude sur l'impact d'une semaine passée à l'Université d'été sur la santé mentale des participants.

Notre protocole ? Une échelle en cours de validation en 5 items, un dépouillement en double aveugle, des chi2 et des degrés de liberté à gogo, des comparaisons internationales... et un article dans le Magazine « Le Temps de l'Université ». À la clé, faire figurer l'UEté dans le Portail des Petits Trucs Qui Marchent (PPTQM).

Vous vous définissez comme ?

- Un homme
- ◆ Une fxxxx
- Autre (ne pas préciser SVP)*

A l'arrivée à Besançon, comment vous sentez-vous ?

- J'ai un peu mal aux fesses. On est arrivé à plusieurs sur la même tondeuse pour réduire les frais de déplacement, nos financeurs ayant supprimé la ligne « missions » de notre budget.
- Trop content ! Je retrouve enfin mon doux Doubs.
- ◆ Si j'aurais su, j'aurais pas venu**.

Que pensez-vous faire pour renforcer la santé mentale des autres participants ?

- ◆ Ben rien ! Chacun doit s'occuper de sa propre santé mentale - c'est un truc perso non ?
- J'ai emprunté un coussin péteur à mon cousin Francky. Je vais le glisser discrètement sur le siège du pilote de module et j'attendrai qu'il s'assoie. Fou rire garanti !
- Il paraît que la pause du matin est extra ! Un petit café, un croissant, rien de tel pour mettre un peu de convivialité. À condition de ne pas renverser mon gobelet sur un de mes collègues de module. Quoique, c'est une bonne stratégie pour créer du lien non ?

Quels sont les petits plus qui améliorent votre santé mentale ?

- ◆ Promener ma brosse à dents au bout d'une laisse. C'est vraiment chouette d'avoir du temps tous les deux, on a plein de choses à se raconter.
- Consommer des relaxants naturels à base de raisin ou de houblon fermentés avec des amis en fin de journée.
- Mettre des chaussettes dépareillées, juste pour avoir le contrôle sur ma vie... Et si je le sens bien, j'enfile des claquettes pour renforcer mon estime de moi.

Si on vous dit « Santé mentale », vous répondez...

- Pas concerné ! Ma brosse à dents et moi on va très bien. Au poil donc ma santé mentale !
- C'est le Wi-Fi de mon cerveau : parfois ça capte bien, parfois ça rame et faut rebooter.
- Je suis full santé mentale, parce que j'ai soif d'idéal, attiré par les étoiles, les voiles, que des choses pas commerciales.

* En cohérence avec les nouvelles directives de AAMSPu, financeuse de notre étude

** Le saviez-vous ? Louis Pergaud, auteur de « La guerre des boutons » est né en 1882 à Belmont, dans le Doubs.

● Anne Laurent & Anne Sizaret ●

Nous voilà, à nouveau à Besançon

Les petits plaisirs des membres de l'équipe du Temps de l'U



Cours

« Le Temps de l'Université d'été » est réalisé dans le cadre de l'Université d'été francophone en santé publique

Directeur de publication

◆ PR FRÉDÉRIC MAUNY,
Université Marie & Louis Pasteur

Rédaction en chef

◆ CHRISTINE FERRON,
Fédération Promotion Santé

Rédaction

◆ LARA DESTAING,
Université Marie & Louis Pasteur
◆ ANNE LAURENT, Pas-de-Côté en Santé
◆ ANNE SIZARET, Promotion Santé
Bourgogne Franche-Comté
◆ YOANN MARTIN, Mutualité Sociale
Agricole

Crédits photo

◆ MÉLIO LANNUZEL
◆ UNPLASH.COM

Illustrations

◆ ANNE-CLAIRE JULLIEN

Design graphique

◆ GABRIELLE PRETOT & PLANCHEDEBOIS

Université d'été

francophone en santé publique

UFR SANTÉ – 19, rue Ambroise-Paré –
CS 71806 – 25030 Besançon Cedex - France
TÉL. +33 3 81 66 55 75
E-MAIL lara.destaing@univ-fcomte.fr