



Bouger pour la santé mentale des jeunes et des étudiant·e·s avec Tête la Première, la nouvelle campagne de Nightline

À l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale du 10 octobre, et alors que Paris s'apprête à accueillir les Jeux Olympiques 2024, Nightline lance sa nouvelle campagne, Tête la Première !, à destination des jeunes et des étudiant·e·s.

Emma Oudiou, Asma Niang, Claire Palou et Charles Cortot, sportif·ve·s et athlètes de haut niveau, se lient à Nightline pour mettre en avant l'impact positif de l'activité physique sur la santé mentale.

Les jeunes, la sédentarité et les freins à l'exercice d'une activité physique

A l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale, ce 10 octobre, Nightline souhaite rappeler que 43 % des étudiant·e·s présentent des signes de détresse psychologique, tandis que 36,6 % ont déclaré des symptômes dépressifs, dépassant ainsi largement les chiffres de la population générale, établis à 21,1%.

Face à ce constat, il apparaît qu'une **corrélation préoccupante existe entre le bien-être mental et l'activité physique alors que les jeunes et les étudiant·e·s adoptent de plus en plus des comportements sédentaires**. En effet, d'après une enquête initiée par l'ANESTAPS avec l'ONAPS¹, en moyenne, un·e étudiant·e passe **8 heures par jour en comportement sédentaire à l'université, et 58 % d'entre eux ne pratiquent pas d'activités physiques et sportives, souvent en raison de contraintes universitaires**. De plus, **l'inflation économique affecte également notre capacité à maintenir un mode de vie actif**, avec 24 % des Français·e·s ayant renoncé à la pratique sportive pour des raisons financières, selon un sondage Odoxa/RTL².

Dans un contexte national et international où le sport et l'activité physique occupent le devant de la scène, il est crucial de **se pencher sur l'impact réel de l'activité physique sur notre bien-être mental**.

Rendre accessible la pratique d'une activité physique à tous·tes...

Avec Tête la Première, Nightline souhaite passer le message que si prendre soin de sa santé mentale est souvent perçu comme secondaire, c'est en fait absolument crucial et cela peut être vu comme une priorité.

Avec cette campagne, l'association vise à **donner la parole à des étudiant·e·s, des jeunes, des sportif·ve·s amateur·trice ou de haut niveau, sur leur rapport à l'activité physique** tout en proposant des ressources gratuites pour **donner les clés à chacun·e pour changer ses habitudes**. À travers une série de témoignages et d'interviews exclusives publiés sur le site internet de la campagne tetelapremiere.fr et sur les réseaux sociaux, l'objectif est de permettre à chacun·e de s'identifier.

C'est parce que nous portons un message commun que **nous signons également le 10 octobre un partenariat avec la Fédération Française de Sport Universitaire dans le cadre de cette campagne**. La FFSU diffusera ainsi les ressources de la campagne et collaborera avec Nightline dans certaines des actions déployées.

¹ Onaps. Pratique d'activités physiques et sportives et sédentarité chez les étudiants en formations universitaires en France – Résultats d'une enquête nationale. Janvier 2023.

²

<https://www.rtl.fr/sport/autres-sports/sport-a-la-rentree-24-des-francais-ont-renonce-en-raison-de-l-inflation-7900181360>

...À travers des actions diverses et variées

Le 10 octobre marquera le lancement du site internet tetelapremiere.fr qui regroupe des informations sur les **liens entre activité physique et santé mentale** ainsi que des **conseils de jeunes, d'étudiant·e·s, des sportif·ve·s et de professionnel·le·s de la santé mentale** pour pratiquer une activité physique régulière et prendre soin de sa santé mentale.





Tout au long de la campagne, nos ambassadeur·rice·s, Emma Oudiou, Asma Niang, Claire Palou et Charles Cortot, se joignent à nous et s'engagent pour promouvoir l'impact positif de l'activité physique sur la santé mentale des jeunes.

Enfin, événement inédit pour l'association, au premier semestre 2024, **la Nightline Run** aura lieu à Paris, à Lille, et se déclinera sur l'ensemble du territoire à travers un « challenge connecté » d'une durée d'un mois.

Rendez-vous dès maintenant sur tetelapremiere.fr !

L'association

Nightline est une association qui œuvre pour l'amélioration de la santé mentale des jeunes, et notamment des étudiant·e·s, en agissant à l'échelle individuelle, collective et sur l'écosystème de l'étudiant. Nightline développe de nombreux projets pour et par des étudiant·e·s appuyé·e·s par des professionnel·le·s. Chaque nouveau projet développé par Nightline part d'un principe simple et pourtant essentiel : il est à l'origine d'une expérience vécue par les étudiant·e·s. Les objectifs de Nightline sont de :

-  Permettre à chaque étudiant·e de prendre soin de sa santé mentale
-  Favoriser l'entraide par les pairs
-  Améliorer l'environnement direct des étudiant·e·s en formant les professeur·e·s, en appuyant les professionnel·le·s de santé dans leur action et en rectifiant les perceptions sociales stigmatisantes
-  Améliorer le système de santé mentale étudiante en cimentant/relayant les initiatives existantes et en portant des propositions politiques

Contacts presse

Sophie Frederic – 06 20 34 12 16 – sophie@terremajeure.com

Laurine Chabal - Nightline France - 06 31 76 53 47 - presse@nightline.fr