



SANTÉ / SOCIAL

MÉMO ÉTUDIANTS

CAHORS

Spécifique aux étudiants IFSI

### Services sans avance de frais et confidentiels du Simpps

#### Pour tout renseignement santé

Entretien, conseils, orientation,

Contactez l'antenne Simpps de UT3 à Toulouse ► 05 61 55 73 59

#### Pour toute situation de handicap et aménagements d'études

Contactez votre école.

#### Pour prendre RDV avec une assistante sociale

Ecoute, information, orientation, accompagnement pour les démarches et demandes d'aides.

► Service Social du Crous : 05 61 12 54 52 / [assist.social@crous-toulouse.fr](mailto:assist.social@crous-toulouse.fr)

► Antenne du SIMPPS : 05 61 55 73 67

#### Pour prendre RDV avec un psychologue

Psychologue du Simpps en **téléconsultation** ► [valentin.le-blanc@univ-toulouse.fr](mailto:valentin.le-blanc@univ-toulouse.fr)

#### Pour prendre RDV avec une sexologue

Sexologue du Simpps en **téléconsultation** ► +33 5 61 55 73 59

#### Pour prendre RDV avec une nutritionniste du Simpps (Présentiel ou à distance)

► Prenez RDV au [05 61 55 73 59](tel:0561557359) ou [nutrition.simpps@univ-toulouse.fr](mailto:nutrition.simpps@univ-toulouse.fr)

#### Pour prendre RDV pour des consultations en addictologie

Vous rencontrez des difficultés avec vos consommations ? Le Simpps vous propose un espace d'écoute, soutien, accompagnement et orientation.

En téléconsultation ► [addicto.simpps@univ-toulouse.fr](mailto:addicto.simpps@univ-toulouse.fr)

#### Compte Facebook Etudiants relais Santé

Besoin d'infos ? Contactez vos étudiants relais santé ► [@ERSToulouse](https://www.facebook.com/ERSToulouse)

### Réseau social et de santé sans avance de frais

#### Examen de prévention en santé de la CPAM

► Centre d'examen de santé CPAM du Lot, 238 Rue Hautesserre, Cahors

**Bilan de santé personnalisé** pris en charge par l'assurance maladie.

Une convocation vous sera adressée par ....

## Commission Bien-Être Étudiants UFR Santé de Toulouse

La Commission Bien Être Etudiant de la Faculté de Santé recueille la parole des étudiants en santé :

- ▶ 0 805 29 31 33 (numéro vert, 7j/7, 24h/24) ▶ [sante.soutien@univ-tlse3.fr](mailto:sante.soutien@univ-tlse3.fr)
- ▶ <https://www.facebook.com/CBEEST>



## Plateforme téléphonique SPS

**Soins aux professionnels en santé** : un dispositif gratuit d'aide et d'accompagnement psychologique. Ecoute téléphonique 24h/24h 7j/7

- ▶ 08 05 23 23 36

## Santé Psy Etudiants

**Accompagnement psychologique** pour tous les étudiants, 12 consultations prises en charge sans avance de frais. Plus d'info : ▶ [santepsy.etudiant.gouv.fr](http://santepsy.etudiant.gouv.fr)

## Mon parcours Psy

L'accès à un accompagnement psychologique pour tous (12 consultations remboursées)

- ▶ <https://monparcourspsy.sante.gouv.fr/>

## NIGHTLINE

**Service d'écoute** par téléphone ou de tchat nocturne gratuit pour la communauté étudiante et par des étudiants bénévoles entre 21h et 2h du matin (fermé l'été).

- ▶ 05 82 95 10 11 ▶ <https://www.nightline.fr/toulouse>

## Maisons des Adolescents et des jeunes du Lot (MDA) (jusqu'à 25 ans)

Besoin de parler, d'être écouté, sentiment de mal-être, problème d'addiction, etc. **La MDA vous accueille**. C'est anonyme et gratuit.

- ▶ 06 30 56 43 99 ▶ [contact@mda46.fr](mailto:contact@mda46.fr)
- ▶ 217 Rue Anatole France – Cahors

## Point d'accueil Ecoute jeunes PAEJ

Ecoute, confidentielle et anonyme, pour jeunes et espace mobile sur le territoire

- ▶ 07 61 73 28 26 ▶  PAEJ46 ▶ 119, boulevard Gambetta – Cahors

## Point info jeunes

Accueil des jeunes et info sur l'emploi, les loisirs, la vie quotidienne de manière personnalisée, anonyme et gratuite.

Aux docks - 430 allée des Soupirs - Cahors

- ▶ [infojeunes@grandcahors.fr](mailto:infojeunes@grandcahors.fr) ▶  @informationjeunessegrandcahors

Guide étudiants Cahors : <https://www.calameo.com/read/00003226999c30ca2a0f1>



## Centre Médico Psychologique

Consultations et suivi des adultes en difficultés psychologiques

- ▶ 05 65 20 82 50 ▶ 173, rue Montaudié – Cahors

## Ôse 46

Ecoute, conseil, soutien concernant une addiction quelle que soit.

- ▶ 06 31 16 28 01 ▶ tchat : [www.ose46.fr](http://www.ose46.fr)

## Consultations Jeunes Consommateurs (Association Ceiis)

- ▶ 05 65 53 67 54 ▶ 377, Avenue 7ème RI – Cahors

## Consultation Addictions – Addictions France

► 05 65 53 25 61 ► [occitanie46@addictions-france.org](mailto:occitanie46@addictions-france.org) ► 82, Chemin de Belle Croix - Cahors

## Centre de planification et d'éducation familiale

Hôpital de Cahors, 335, rue Wilson - Cahors ► 05 65 20 50 50 (standard) 05 65 20 50 25

## CIDFF Centre d'informations sur le droit des femmes et des familles

Accompagnement à l'autonomie sociale des femmes

► 80 rue des jardiniers – Cahors ► 05 65 30 07 34

## Planning Familial

Information et orientation dans les domaines la vie relationnelle, affective et sexuelle, de l'orientation, de la lutte contre les violences sexistes

Permanences à la Maison des Ados, 217 rue Anatole France – Figeac le mercredi de 13h à 16h

► 05 65 50 06 29

## Centre Hospitalier

► **Urgences, Hospitalisation, Consultations**

► **Centre Lutte Anti Tuberculeuse CLAT**

► 05 65 20 50 50 ► 335, Rue Wilson - Cahors

► **PASS (Permanence d'Accès aux Soins en Santé)** 2e étage de l'hôpital. Accueil et soin de toutes personnes présentant un problème de santé et de couverture sociale

► 05 65 20 54 40

## UPRICA (Unité de prévention des risques infectieux et des conduites addictives) Centre de prévention (Centre hospitalier de Cahors)

► **Dépistage IST (CeGIDD)** : Dépistage anonyme et gratuit VIH / Hépatites / IST

► **Vaccination et conseils aux voyageurs**

## Consultations de médecine générale

MSP les Oliviers, 350 route de Cahors, Lamagdelaine (à 10 minutes de Cahors).

Prendre RDV ► 05 65 23 96 80 ou ► 05 65 30 97 81

Sans RDV le lundi de 15 à 18h30.

## Application Wecare pour prendre soin de sa santé mentale

<https://wecare.pinpinteam.com/>

► Télécharger l'application Wecare gratuitement :



# Numéros Utiles

**URGENCE MÉDICALE / SAMU** ▶ 112 ou 15 (appel gratuit), 114 

## Sites de ressources sur les drogues et addictions

- ▶ Ressources, conseil, forums, chats, annuaires, quizz, etc.
- ▶ [drogues-info-service.fr/](http://drogues-info-service.fr/) 0800 23 13 13
- ▶ [maad-digital.fr/](http://maad-digital.fr/)
- ▶ [tabac-info-service.fr/](http://tabac-info-service.fr/) / 3989
- ▶ [jeunes.alcool-info-service.fr/](http://jeunes.alcool-info-service.fr/) / 0980 980 930
- ▶ [joueurs-info-service.fr/](http://joueurs-info-service.fr/) / 09 74 75 13 13
- ▶ [Ecoute Cannabis](http://Ecoute Cannabis) / 0980 980 940
- ▶ [Santeaddictions.fr alcool](http://Santeaddictions.fr), tabac, cannabis : tester sa conso + infos

## Sites destinés aux jeunes sur la sexualité

- ▶ <https://www.onsexprime.fr/>
- ▶ <https://www.etudiant.gouv.fr/fr/questions-de-sexualites-187>
- ▶ <https://www.questionsexualite.fr/>
- ▶ <https://sidaxxion.fr/>

**Vidéo** brève et drôle sur le consentement : La tasse de thé et le consentement :

[https://www.youtube.com/watch?v=S-50iVx\\_yxU](https://www.youtube.com/watch?v=S-50iVx_yxU)

- ▶ <https://commentonsaime.fr/> Les réponses aux questions que tu te poses sur tes relations amoureuses, familiales, amicales et toutes les autres...

**IVG** ▶ 0 800 08 11 11 ▶ [www.ivg-gouv.fr](http://www.ivg-gouv.fr)

## Sites sur les IST

- ▶ <https://www.sida-info-service.org/> ▶ 0 800 840 800
- ▶ <http://www.hepatites-info-service.org/>
- ▶ [info-ist.fr/depistages/](http://info-ist.fr/depistages/)

## Sites de ressources sur le bien-être et la santé mentale

- ▶ <https://www.soutien-etudiant.info/>
- ▶ **PSYCOM** : <https://www.psycom.org/>
- ▶ **APSYTUDE** (tests, conseil, etc.) : <http://www.apsytude.com/fr/se-tester/>
- ▶ **Dites je suis là** [www.ditesjesuisla.fr](http://www.ditesjesuisla.fr)
- ▶ JEPEUXENPARLER.FR
- ▶ **Etucare** Un programme numérique pour prendre soin de sa santé mentale quand on est étudiant !
- ▶ **CNAE** : dispositif d'écoute, d'accompagnement et de signalement pour les étudiants qui vivent des situations de mal-être, de violence ou de discrimination. / 0 800 737 800 / [cnaes@enseignementsup.gouv.fr](mailto:cnaes@enseignementsup.gouv.fr)



**Numéro National Prévention du suicide 7j/7, 24h/24 : 31 14**

**MAL TRAITEMENT** ▶ 110, 24h/24, appel gratuit

**VIOLENCES CONJUGALES** ▶ 3919