



Services sans avance de frais et confidentiels

Pour tout renseignement Santé

Permanence infirmière le lundi à l'IUT ► stephanie.pages@univ-toulouse.fr
ou ► infirmier-ut3@univ-toulouse.fr ► 05 61 55 73 59

Pour toute situation de handicap et aménagements d'études

Contactez votre école

Pour prendre RDV avec une assistante sociale

Accompagnement psycho-social, accès aux droits et aides financières.
Permanence sur RDV à prendre à la scolarité de l'IUT ou au Simpps de Toulouse III
► ludivine.desportes@univ-toulouse.fr ► 05 61 55 73 67

Pour prendre RDV avec un psychologue

Consultations sans avance de frais et confidentielles

Possibilité de suivi le mardi avec une **psychologue du Simpps**

Psychologue sur place en cours de recrutement.

Psychologue Simpps uniquement en **téléconsultation** ► valentin.le-blanc@univ-toulouse.fr

Pour prendre RDV avec un médecin sexologue du Simpps (Téléconsultation)

► Prenez RDV au 05 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

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

Compte Facebook Etudiants relais Santé

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

Epicerie Sociale de l'IUT

Distribution de denrées alimentaires et de produits d'hygiène de base pour les étudiants moyennant une adhésion de 5 euros par an. Possibilité d'être bénévole. ► stephanie.albert-vasquez@iut-tlse3.fr ► 05 63 62 48 70 ►

Instagram : le petitplus81 pour le suivi et les horaires d'ouverture.

Réseau de santé sans avance de frais

Téléconsultations médicales en pharmacie

Cabines de téléconsultation de médecine générale : *tiers-payant (pas d'avance de frais) pour la part sécurité sociale (sur présentation de carte vitale) et pour la part complémentaire en fonction de votre mutuelle.*

Pharmacie du Pont de Lameilhé, 6 côte de Palique, Castres ▶ 05 63 59 20 93

▶ Prendre RDV www.tessan.io/teleconsultation/medecin-generaliste/castres

Pharmacie Lafayette Dautezac, 17 Rue Villegoudou, Castres ▶ RDV sur Doctolib

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

▶ <https://www.facebook.com/CBEEST>



Plateforme téléphonique SPS

Un dispositif gratuit d'**aide et d'accompagnement psychologique pour les professionnels de santé**. 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

Mon parcours Psy

L'accès à un accompagnement psychologique pour tous (12 consultations remboursées). Pour infos :

▶ <https://monparcourpsy.sante.gouv.fr/>

Maisons des Adolescents du Tarn (MDA)

Besoin de parler, d'être écouté, sentiment de mal-être, problème d'addiction, etc. **La MDA vous accueille**. C'est anonyme et gratuit. (Jusqu'à 25 ans)

▶ Prendre RDV au 05 67 57 71 03 ▶ maisondesadolescents81@gmail.com

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](tel:0582951011) ▶ <https://www.nightline.fr/toulouse>

Centre d'examens de Santé de la CPAM

▶ 05 31 26 20 92

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

> M'T Dents - Dépistage gratuit chez le dentiste à 18, 21 et 24 ans (sur invitation par courrier)

Dispensaire à Castres

▶ **Dépistage anonyme et gratuit VIH / Hépatites**

▶ **Centre de vaccination**

▶ **Prévention de la tuberculose**

▶ 05 67 46 46 80 Sur RDV de préférence ▶ 43, rue Victor Hugo – Castres

Centre de Planification et d'Education familiale

Contraception, IVG, IST, pilule du lendemain, information, consultations gynécologiques
▶ 43, rue Victor Hugo – Castres ▶ 05 67 46 46 90

Consultations jeunes consommateurs

▶ Prendre RDV au 05 67 57 71 03 (à la MDA)

Tarn Espoir

Point Accueil Ecoute Jeunes et parents - Médiation familiale

▶ 179, Avenue Albert 1er - Castres ▶ 05 63 71 64 91

Centre Médico Psychologique

Orientation et suivi des personnes en difficultés psychologiques
109 chemin du Corporal – Castres

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h sur RDV

▶ 05 63 72 65 30 **En cas d'urgence se rendre au centre hospitalier***

***Centre Hospitalier Intercommunal**

Service d'urgence 24h/24h

▶ 05 63 71 63 71 ▶ 6, avenue de la Montagne noire – Castres

Bureau d'aide aux victimes

Information juridique, aide aux démarches judiciaires, accompagnement social et soutien psychologique.

▶ 05 63 35 24 59 ▶ ajtpos@wanadoo.fr ▶ 19 rue de la Tolosane, Castres

Sur RDV du lundi au vendredi de 9h à 12h - de 13h30 à 17h

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/ 0800 23 13 13
- ▶ maad-digital.fr/
- ▶ tabac-info-service.fr / 3989
- ▶ jeunes.alcool-info-service.fr / 0980 980 930
- ▶ joueurs-info-service.fr / 09 74 75 13 13
- ▶ 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://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

Sites sur les IST

- ▶ <https://www.sida-info-service.org/> ▶ 0 800 840 800
- ▶ <http://www.hepatites-info-service.org/>
- ▶ 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
- ▶ 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



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

MALTRAITANCE ▶ 119 24H/24 appel gratuit **VIOLENCES CONJUGALES** 3919