



Services sans avance de frais et confidentiels

Pour un examen de santé gratuit et complet

Centre d'examen de santé CPAM du Tarn

1, boulevard Carnot ▶ 05 31 26 20 92 ▶ ces81.cpam-albi@assurance-maladie.fr

Pour tout renseignement Santé

Pour toutes questions :

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

Aménagement des études dans les situations de handicap temporaire ou permanent.

▶ stephanie.pages@univ-toulouse.fr Pensez à demander le renouvellement administratif chaque année à la Vie étudiante.

Pour un RDV avec une assistante sociale

Accompagnement psycho-social, accès aux droits et aides financières.

▶ Service Social du Crous : 05 61 12 54 52 / assist.social@crous-toulouse.fr

Pour prendre RDV avec un psychologue

Consultations en visio sans avance de frais et confidentielles

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

Psychologue sur site en cours de recrutement.

Prise de RDV ▶ valentin.le-blanc@univ-toulouse.fr

Pour prendre RDV avec un médecin sexologue du Simpps (consultation à distance) ▶ 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

Réseau de santé sur la ville 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

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) Plus d'infos :

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

Maisons des Adolescents du Tarn (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.

▶ 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>

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 – Castres

Centre de Planification et d'Education familiale

Consultations sans avances de frais et confidentielles

Contraception, IVG, IST, pilule du lendemain, information, consultations gynécologiques

43, rue Victor Hugo – Castres ▶ 05 67 46 46 90

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

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 - 81100 Castres
▶ 05 63 71 24 74

***Centre Hospitalier Intercommunal** (service d'urgence 24/24)

▶ 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

En cas d'urgence se rendre au centre hospitalier*

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](https://EcouteCannabis.fr/) / 0980 980 940
- ▶ [Santeaddictions.fr alcool](https://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