



SANTÉ / SOCIAL MÉMO ÉTUDIANTS

CASTRES

Services sans avance de frais et confidentiels

Examen de santé

- **Pour les étudiants en 1^{ère} année TC (informatique ?)**

Sur convocation pour les étudiants au cours de leur 1^{ère} année d'études. (Date et heures des convocations disponibles sur les panneaux d'affichage de la scolarité et envoyées par mail).

Pensez à amener votre carnet de santé ou de vaccination ! ► stephanie.pages@univ-toulouse.fr

- **Pour les autres (Chimie, MMI, PEC)**

Sur convocation pour les 1^{ère} année (date, horaires et adresse de convocation communiqués par mail)

Visites effectuées au Centre d'examens de santé de la CPAM du Tarn, site de Castres : 1, boul. Carnot à Castres

► 05 31 26 20 92 ► ces81.cpam-albi@assurance-maladie.fr

Pensez à amener votre carnet de santé ou justificatif de vaccination !

Si besoin ou question sur l'examen de santé ► stephanie.pages@univ-toulouse.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

Handicap permanent

- Première demande d'aménagement : phe.referent@univ-tlse3.fr,
- Renouvellement phe.contact@univ-tlse3.fr

Handicap temporaire et jury d'examen : Contactez le Médecin du Simpps ► 05 61 55 73 59

Pour prendre RDV avec une assistante sociale

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

Permanence sur RDV à prendre à l'accueil général de l'IUT auprès de Martine Sénégas ou au Simpps de Toulouse III ► ludivine.desportes@univ-toulouse.fr ► 05 61 55 73 67

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 (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 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

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)

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](https://ecoute-cannabis.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://sidaxxxion.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

