



**SANTÉ / SOCIAL**

# MÉMO ÉTUDIANTS MILLAU

Spécifique aux étudiants IFSI



## Services sans avance de frais et confidentiels

### Pour tout renseignement de santé

Infirmière de Rodez joignable le lundi et mardi ► [veronique.legray@univ-toulouse.fr](mailto:veronique.legray@univ-toulouse.fr)

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

Contactez le référent handicap de votre IFSI ► [cecile.verny@ch-millau.fr](mailto:cecile.verny@ch-millau.fr)

### Pour prendre RDV avec une assistante sociale

Accompagnement psycho-social, accès aux droits et aides financières.  
Assistante sociale du Simpps ► 05 61 55 73 67

### Pour prendre RDV avec un psychologue

Ecoute et soutien psychologique, Consultations individuelles possibles par téléphone ou en présentiel sur votre université

► Contactez Mme Guibout : 06 07 38 18 77 ou par SMS ou par mail : [laurence.guibout@univ-toulouse.fr](mailto:laurence.guibout@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 ou [nutrition.simpps@univ-toulouse.fr](mailto:nutrition.simpps@univ-toulouse.fr)

### Pour prendre RDV pour des consultations en addictologie (à distance)

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

► [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)

## 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>



## 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.*

**M.A Pharmacie**, 89 boul. G. Brassens, ZAC Cap du Cres, Millau ► 05 65 60 60 44

### MSP de la Capelle – médecine générale

4, esplanade François Mitterrand (à côté de l'IFSI) – Millau

► [www.maiia.com/cabinet-medical/12100-millau/msp-de-la-capelle](http://www.maiia.com/cabinet-medical/12100-millau/msp-de-la-capelle)

### 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) Plus d'infos :

► <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>

### Centre d'examen de Santé de la CPAM

► tel : 05 67 87 43 33 ► [ces12.cpam-albi@assurance-maladie.fr](mailto:ces12.cpam-albi@assurance-maladie.fr) ► 156 avenue Bamberg, Rodez

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

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

### Centre de santé sexuelle

Information, contraception, délivrance pilule du lendemain, IVG, dépistage IST, consultations gynécologiques. ► 05 65 60 95 55 ► Place Bion Marlavagne- Millau

Le mercredi après-midi sans RDV ou prendre RDV au 06 42 82 51 07 avec Mme Praud (sage-femme).

### Addictions France ► Consultation Jeunes consommateurs

Prévention de toutes les addictions. ► 05 65 67 11 50 ► 50, place Consuls, Millau

## Les Promeneurs du Net

Echanges confidentiels et conseils sur les addictions avec ou sans produits

▶ Insta : Celiapromeneusedunet12 ▶ Facebook : Célia Promeneuse Du Net

## MDA 12 (jusqu'à 25 ans)

Lieu neutre et de ressources sur les questions de santé et de bien-être, accueil, écoute et accompagnement.

▶ Des permanences sur l'addictologie/ les dépendances (drogues, alcool, jeux vidéos ...) – 2 mercredis matin par mois

Prendre RDV ▶ [contact@mda12.fr](mailto:contact@mda12.fr) ▶ 09 74 97 42 11 ▶ Place Foch – Bâtiment A - Rodez

## Centre Médico Psychologique

Orientation et prise en charge des personnes ayant des difficultés psychologiques

▶ 05 65 59 53 82 ▶ 148 rue du printemps, Millau

## Centre hospitalier de Millau

285 boulevard Achille Souques, Millau ▶ 05 65 59 31 72

▶ **Unité de liaison en addictologie** : consultations sur RDV

▶ **PASS** : Accueil et soin de toute personne présentant un problème de santé et sans couverture sociale

Pour accéder aux services suivants, prendre de RDV au ▶ 05 65 55 22 80

▶ **Dépistage anonyme et gratuit VIH / Hépatites (CeGIDD)**

▶ **Centre de vaccination** : Vaccinations générales, internationales et conseils aux voyageurs sur RDV

▶ **Prévention de la tuberculose (CLAT)** : sur RDV

## Centre communal d'action sociale CCAS / Aide sociale

▶ 05 65 59 23 50 ▶ 70, rue du Prêche - Millau

## Maison solidarités Départementales

▶ 05 65 60 95 55 ▶ Place Bion Malavagne – Millau

## 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](http://Santeaddictions.fr) **alcool**, 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](http://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**

**MALTRAITANCE** ▶ 119 24H/24 appel gratuit

**VIOLENCES CONJUGALES** 3919