



SANTÉ / SOCIAL MÉMO ÉTUDIANTS

MILLAU



Services sans avance de frais et confidentiels

Pour tout renseignement santé

Infirmière de Rodez joignable le lundi et mardi ► veronique.legray@univ-toulouse.fr

Pour toute situation de handicap et aménagements d'études

Aménagement des études en cas de handicap temporaire ou permanent

Contactez le secrétariat de la vie étudiante ou l'infirmerie ► 05 65 73 36 64 ou 57.

Pour prendre RDV avec une assistante sociale

Écoute, information, orientation, accompagnement pour les démarches d'aide et de demandes.

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

Pensez à préciser que vous êtes étudiant à l'INUC Millau

Pour prendre RDV avec une 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

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)

Réseau de santé et social 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

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/>

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 ► 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 ► 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/ 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**, 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**