



SANTÉ / SOCIAL MÉMO ÉTUDIANTS

PAMIER

Spécifique aux étudiants IFSI

Services sans avance de frais et confidentiels

Pour tout renseignement de santé

Contactez l'antenne du SIMPPS ► 05 61 55 73 59

Pour toute situation de handicap et aménagements d'études

Contactez le référent handicap de votre IFSI ► isabelle.dubois@chi-val-ariège.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

Psychologue Simpps uniquement en **téléconsultation** ► 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 ou 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

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

► <https://www.facebook.com/CBEEST>



Réseau de santé sur la ville sans avance de frais

Téléconsultations médecine générale 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 Roosen, 11 route De Mirepoix, Pamiers ► 05 34 01 01 44

Pharmacie de la Cavalerie, route de Toulouse, Pamiers ► 05 61 67 69 37

► Prendre RDV : www.tessan.io/teleconsultation/medecin-generaliste/pamiers

Centre de Santé sexuelle

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

► 06 40 64 21 15 ► Centre local DSD, Place du Mercadal, Pamiers

Permanences : mercredi de 16h à 18h et vendredi de 13h à 15h30

Santé Psy Etudiants

Accompagnement psychologique gratuit pour tous les étudiants. 12 consultations prises en charge.

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/>

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

Point accueil Ecoute Jeunes (PAEJ) jusqu'à 25 ans.

Besoin de parler, d'être écouté, de ne pas rester seul avec ses inquiétudes, son mal être.

Accueil sans RDV. Du lundi au vendredi : 9h30–17h30.

► 06 31 87 93 61 / 06 86 94 88 16 ► rue de l'Echo, Pamiers

Maison Départementale des Adolescents et des Jeunes Adultes de l'Ariège CHAC

(jusqu'à 25 ans.) Accueil, écoute, informations sur la santé et le bien-être.

► Pôle jeunesse. Espace Olivier Carol Boulevard F. Mitterrand, Foix ► 05 61 04 78 95

► Dispositif Jeune Aidant

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 Médico Psychologique

Orientation et suivi des personnes en difficultés psychologiques (sur RDV de préférence)

► 05 81 09 14 20 ► 18 bis allée de Villote, Foix

Consultations à l'UAV (Unité d'Accueil des Victimes de Violence)

Les personnes victimes peuvent venir avec ou sans rendez-vous et bénéficier d'un avis médical, une info sur leurs droits, un soutien psychologique et une orientation vers une prise en charge adaptée.

► 05 61 60 90 15 ► 9, rue d'Enrouge, Pamiers

Contact : du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

Centre hospitalier intercommunal des vallées de l'Ariège (CHIVA)

Site de Saint-Jean-de-Verges ▶ Chemin de Barrau - Saint-Jean-de-Verges (Bus ligne 453)
▶ 05 61 03 30 30

▶ **Urgences, Hospitalisation, Consultations**

Site de Pamiers ▶ 20 rue Charles de Gaulle, Pamiers ▶ 05 61 60 90 40

▶ **Centre Gratuit d'Informations de Dépistage et de Diagnostic (CeGIDD) :**

Dépistage anonyme et gratuit VIH / Hépatites / IST

▶ **Vaccination et conseils aux voyageurs**

▶ **Centre Lutte Anti Tuberculeuse CLAT**

▶ **Permanence d'Accès aux Soins en Santé PASS** : Accueil et soin de toutes personnes présentant un problème de santé et de couverture sociale

Consultation jeunes consommateurs - CJC AIPD

▶ 05 61 05 01 93 ▶ 18 bis allée de Villote, Foix

Consultation addictions - Addictions France

▶ 05 34 09 84 50 ▶ Place des Héros de la Résistance, Pamiers

Centre d'assurance maladie de l'Ariège (CPAM)

▶ Sécurité sociale étudiante ▶ 1, Avenue Sibian. Foix ▶ 0 800 10 02 12

▶ Centre d'examens de santé à Pamiers : jusqu'au 31/12/23 puis déménagement.

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

> M^T Dents—Dépistage bucco-dentaire gratuit à 18, 21 et 24 ans (sur invitation par courrier)

Réseau social sur la ville

Centre local de Foix (Aide sociale départementale)

▶ 05 61 05 06 10 ▶ 9, rue du lieutenant Paul Delpech, Foix

Centre communal d'action sociale / aide sociale

▶ 05 61 60 95 51 ▶ CCAS de Pamiers, 15 Place Eugène Soula (Face à la Médiathèque), Pamiers.

Espace France Services

▶ 05 61 65 88 05 ▶ 15 Place Eugène Soula, Pamiers.

Lundi-mercredi-jeudi-vendredi : 9h-12h/13h30-16h, mardi : 9h30-12h30

Un seul endroit qui réunit les démarches suivantes :

- la Caisse d'Allocations Familiales, la Caisse Nationale d'Assurance Maladie,

- la Mutualité Sociale Agricole, Pôle Emploi, les impôts, la Poste,

- les services des ministères de l'Intérieur, de la Justice et de la Direction générale des finances publiques.

CIDFF Centre d'informations sur les droits des femmes et familles

▶ 05 61 02 81 77 ▶ 7 rue des moulins, Foix

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