

Services sans avance de frais et confidentiels

Pour tout renseignement santé

Entretien, conseils, orientation : infirmière sur le site de l'IUT de Rodez le lundi ou le mardi à l'INUC
► veronique.legray@univ-toulouse.fr (accès sur présentation de votre carte d'étudiant) ou contactez l'antenne Simpps de UT3 à Toulouse ► 05 61 55 73 59

Pour toute situation de handicap et aménagements d'études

Contacter votre école.

Pour prendre RDV avec une assistante sociale

Ecoute, information, orientation, accompagnement pour les démarches et demandes d'aides. ► Service Social du Crous : 05 61 12 54 52 / assist.social@crous-toulouse.fr
► Antenne du SIMPPS : 05 61 55 73 67

Pour prendre RDV avec une psychologue

► Contactez Mme Guibout : 06 07 38 18 77 ou par SMS ou par mail : laurence.guibout@univ-toulouse.fr
Ecoute et soutien psychologique. Consultations individuelles possibles par téléphone ou en présentiel.

Pour prendre RDV avec la 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 (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 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.*

► <https://www.tessan.io/teleconsultation/medecin-generaliste/rodez>

Centre de Santé sexuelle

Information, contraception, délivrance pilule du lendemain, IVG, dépistage IST, consultations gynécologiques. ► 05 65 55 17 40 ► Rue de Copenhague - Rodez (bât de l'IFSI)
Service gratuit et confidentiel (sur RDV de préférence)

Centre d'examen de santé de la CPAM

Vous bénéficier d'un bilan de santé sans avance de frais tous les trois ans : prenez RDV

► 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.

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

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>

Planning Familial de l'Aveyron

Association militante pour les droits à la contraception, à l'avortement et à l'éducation à la sexualité

► Maison des associations 15 avenue Tarayre - Rodez

► 05 65 71 86 67 et 06 33 07 00 83

► antenne.rodez@leplanningfamilial12.fr

Addictions France ► Consultation Jeunes consommateurs

Prévention de toutes les addictions

► 05 65 67 11 50 ► 42 avenue du 8 mai 1945, Rodez (Juste en face de l'IUT !)

Les Promeneurs du Net

Echanges confidentiels et conseils sur les addictions avec ou sans produits

► Insta : Celiapromeneusedunet12 ► Facebook : Célia Promeneuse Du Net

Maison des adolescents

Lieu neutre et de ressources sur les questions de santé et de bien-être, accueil, écoute et accompagnement : Prendre RDV par mail ► contact@mda12.fr

► Des permanences en addictologie (drogues, alcool, jeux vidéos ...) – 2 mercredis matin par mois

Centre Médico Psychologique

Orientation et prise en charge des personnes ayant des difficultés psychologiques

► 05 65 73 86 11 ► 2 rue de Lisbonne Bourran - Rodez

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h

Urgence psychiatrique Centre Hospitalier Sainte Marie

► Téléphone 24h/24 : 05 65 67 54 02 (ou 00)

Centre hospitalier Jacques Puel

► **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

► **Unité de liaison en addictologie** : consultations jeunes consommateurs sur RDV

► 05 65 55 22 80 ► ZAC Bourran Avenue de l'hôpital – Rodez

PASS

Accueil et soin de toute personne présentant un problème de santé et de couverture sociale

► 05 65 55 28 70 ► CH Jacques Puel, Rez de Chaussée

Centre communal d'action sociale (C.C.A.S) / Aide sociale

► 05 65 77 88 90 ► 2 Place Eugène Raynaldy, Rodez

Maison solidarités Départementales (Aide sociale départementale)

► 05 65 76 52 80 ► 4 rue François Mazenq, Rodez

Application Wecare pour prendre soin de sa santé mentale

<https://wecare.pinpinteam.com/>

► Télécharger l'application Wecare gratuitement :



► <https://sidaxxxion.fr/>

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/>
- ▶ 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