



Université
Fédérale
Toulouse
Midi-Pyrénées



SANTÉ / SOCIAL

MÉMO ÉTUDIANTS

CASTRES



Services sans avance de frais et confidentiels

Pour un examen de santé gratuit et complet

Centre d'exams de santé CPAM du Tarn

1, boulevard Carnot ▶ 05 31 26 20 92 ▶ ces81.cpam-albi@assurance-maladie.fr

Pour tout renseignement Santé

▶ infirmierie@univ-jfc.fr ▶ 06 66 74 81 47 (Du lundi au jeudi).

Pour toute situation de handicap et aménagements d'études

Aménagement des études dans les situations de handicap temporaire ou permanent.

▶ infirmierie@univ-jfc.fr ▶ 06 66 74 81 47 (Du lundi au jeudi). Pensez à demander le renouvellement administratif chaque année à la Vie étudiante.

Pour un RDV avec une assistante sociale

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

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

Pour prendre RDV avec un psychologue

Possibilité de suivi le jeudi tous les jeudis avec une psychologue du Simpps

Consultations sans avance de frais et confidentielles

Prise de RDV par mail ▶ johannamullerpsychologue@gmail.fr ou par téléphone ▶ 07 60 67 91 20

RDV à l'**IUT** : Bureau dans le Bâtiment où est située l'infirmierie

Pour prendre RDV avec un médecin sexologue du Simpps (Téléconsultation)

▶ Prenez RDV au 05 61 55 73 59

Pour prendre RDV avec une diététicienne du Simpps (Téléconsultation)

▶ Prenez RDV au 05 61 55 73 59

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

Réseau de santé sur la ville sans avance de frais

MonPsy

L'accès à un accompagnement psychologique pour tous. Pour bénéficier de ce dispositif, contactez un médecin (8 consultations remboursées) ► <https://monpsy.sante.gouv.fr/>

Santé Psy Etudiants

Accompagnement psychologique gratuit pour tous les étudiants. 8 consultations. Pour bénéficier de ce dispositif, contactez un médecin ou appelez le Simpps (jusqu'au 31/12/22 ensuite Mon psy).

► infirmierie@univ-jfc.fr ► [06 66 74 81 47](tel:0666748147) (Du lundi au jeudi). Plus d'info ► santepsy.etudiant.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>

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 – Castres

Centre de Planification et d'Education familiale

Consultations sans avances de frais et confidentielles

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

43, rue Victor Hugo – Castres ► 05 67 46 46 90

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***

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 - 81100 Castres

► 05 63 71 24 74

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)

* **Centre Hospitalier Intercommunal** (service d'urgence 24/24)

► 05 63 71 63 71 ► 6, avenue de la Montagne noire – Castres

Les bonnes sources

URGENCE MÉDICALE / SAMU ▶ 112 ou 15 (appel gratuit)

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



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 ! Rapide et efficace



Numéro National Prévention du suicide 7j/7, 24h/24 : 31 14

MALTRAITANCE ▶ 119
24H/24 appel gratuit

IVG ▶ 0 800 08 11 11 ▶ www.ivg-gouv.fr