

**Services sans avance de frais et confidentiels****Examen de santé**

**Sur convocation** pour les étudiants au cours de leur 1ère année d'études. (Date et heures des convocations disponibles sur les panneaux d'affichage de la scolarité et envoyées par mail). Pensez à amener votre carnet de santé ou de vaccination !

**Pour tout renseignement Santé**

Pour toutes questions ► [infirmier@univ-jfc.fr](mailto:infirmier@univ-jfc.fr) ► 06 66 74 81 47 (Du lundi au jeudi).

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

Handicap **permanent** Mission Handicap ► [phe.contact@univ-tlse3.fr](mailto:phe.contact@univ-tlse3.fr)

Handicap **temporaire** et **jury d'examen** : Contactez le Médecin du Simpps ► 05 61 55 73 59 [infirmier-ut3@univ-toulouse.fr](mailto:infirmier-ut3@univ-toulouse.fr) Pensez à demander le renouvellement administratif chaque année au Pôle Handicap (PHE).

**Pour prendre RDV avec une assistante sociale**

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

Permanence sur RDV à prendre à la scolarité de l'IUT ou au Simpps de Toulouse III

► [ludivine.desportes@univ-toulouse.fr](mailto:ludivine.desportes@univ-toulouse.fr) ► 05 61 55 73 67

**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](mailto:johannamullerpsychologue@gmail.fr) ou par téléphone ► 07 60 67 91 20

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](mailto:stephanie.albert-vasquez@iut-tlse3.fr) ► 05 63 62 48 70 ►

Instagram : le petitplus81 pour le suivi et les horaires d'ouverture.

## Réseau de santé sans avance de frais

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

### 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/>

### 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](mailto: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

### Centre de Planification et d'Education familiale

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

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

### 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 - Castres ► 05 63 71 64 91

### 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 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\***

### \*Centre Hospitalier Intercommunal

Service d'urgence 24h/24h

► 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/](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/>

*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)



## 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
- ▶ **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](http://www.ivg-gouv.fr)