



## **Services sans avance de frais et confidentiels**

### **Pour tout renseignement santé et pour les Examens de Santé**

Sur convocation pour les étudiants au cours de leur 1ère année d'études.

(Date et heure de convocation disponibles sur les panneaux d'affichage de la scolarité).

Pensez à amener votre carnet de santé ou de vaccination !

► 05 65 73 36 64 (ou 50)

Infirmière présente le **mardi** ► [veronique.legray@univ-toulouse.fr](mailto: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.

Ou l'infirmerie au centre Simpps de Toulouse ► 05 61 55 73 59 ► [infirmier-ut3@univ-toulouse.fr](mailto:infirmier-ut3@univ-toulouse.fr)

### **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](mailto:assist.social@crous-toulouse.fr)

Pensez à préciser que vous êtes étudiant à l'INUC Rodez !

### **Pour prendre RDV avec une psychologue**

► Contactez Mme Guibout [laurence.guibout@univ-toulouse.fr](mailto:laurence.guibout@univ-toulouse.fr) 06 07 38 18 77

Ecoute et soutien psychologique

Consultations individuelles possibles par téléphone ou en présentiel sur votre université

### **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)

## Réseau de santé et social sur la ville 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).

Plus d'info ► [santepsy.etudiant.gouv.fr](http://santepsy.etudiant.gouv.fr)

► Contactez l'infirmière sur site le mardi ou ► [infirmier-ut3@univ-toulouse.fr](mailto:infirmier-ut3@univ-toulouse.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/>

### 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 de Planification et d'Education familiale

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)

### Addictions France ► Consultation Jeunes consommateurs

Prévention addiction alcool Permanence 1x par mois à l'INUC. Prendre RDV auprès de l'infirmière, de la psychologue et de la Vie étudiante

► 05 65 67 11 50 ► 42 avenue du 8 mai 1945, Rodez

### MDA 12 (jusqu'à 25 ans)

Lieu neutre et de ressources sur les questions de santé et de bien-être, accueil, écoute et accompagnement

- 1 médecin généraliste (1 demi-journée par semaine le mardi)
- 1 infirmière de Sainte Marie (troubles psychologiques et addictologie)
- 1 éducatrice
- 1 psychologue
- Des permanences sur l'addictologie/ les dépendances (drogues, alcool, jeux vidéos ...) – 2 mercredis matin par mois

Prendre RDV ► [contact@mda12.fr](mailto: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 73 86 11 ► 2, rue de Lisbonne Bourran - Rodez

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h

## **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

## **Urgence psychiatrique Centre Hospitalier Sainte Marie**

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

## **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 CCAS / Aide sociale**

- ▶ 05 65 77 88 90 ▶ 2, Place Eugène Raynaldy - Rodez

## **Maison solidarités Départementales**

- ▶ 05 65 76 52 80 ▶ 4, rue François Mazerq – Rodez

## **Les Promeneurs du Net**

Echanges confidentiels et conseils sur les addictions avec ou sans produits

- ▶ Insta : Celiapromeneusedunet12 ▶ Facebook : Célia Promeneuse Du Net

# 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)