



SANTÉ / SOCIAL MÉMO ÉTUDIANTS



CASTRES

Services sans avance de frais et confidentiels

Pour un examen de santé gratuit et complet

Centre d'examen de santé CPAM du Tarn
1, boulevard Carnot ▶ 05 31 26 20 92 ▶ ces81.cpam-albi@assurance-maladie.fr

Pour tout renseignement Santé

Pour toutes questions :
Permanence infirmière le lundi à l'IUT ▶ stephanie.pages@univ-toulouse.fr
ou ▶ infirmier@univ-jfc.fr ▶ 05 63 48 64 41 (du lundi au jeudi).

Pour toute situation de handicap et aménagements d'études

Aménagement des études dans les situations de handicap temporaire ou permanent.
▶ stephanie.pages@univ-toulouse.fr 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

Consultations sans avance de frais et confidentielles
Possibilité de suivi le mardi avec une psychologue du Simpps
Prise de RDV ▶ lisa.gonzalez@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

Vous rencontrez des difficultés avec vos consommations ? Le Simpps vous propose un espace d'écoute, soutien, accompagnement et orientation.
En téléconsultation ▶ leonore.kemajou@univ-toulouse.fr

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

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.

Pharmacie du Pont de Lameilhé, 6 côte de Palique, Castres ▶ 05 63 59 20 93
▶ Prendre RDV www.tessan.io/teleconsultation/medecin-generaliste/castres
Pharmacie Lafayette Dautzac, 17 Rue Villegoudou, Castres ▶ RDV sur Doctolib

Santé Psy Etudiants

Accompagnement psychologique gratuit pour tous les étudiants. 8 consultations. Pour bénéficier de ce dispositif, contactez un médecin ou appelez le Simpps.
▶ infirmier@univ-jfc.fr ▶ 05 63 48 64 41 (Du lundi au jeudi). Plus d'info ▶ santepsy.etudiant.gouv.fr

Mon parcours Psy

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

Maisons des Adolescents du Tarn (MDA) (jusqu'à 25 ans)

Besoin de parler, d'être écouté, sentiment de mal-être, problème d'addiction, etc. **La MDA vous accueille.** C'est anonyme et gratuit.
▶ 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 ▶ <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

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

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

Bureau d'aide aux victimes

Information juridique, aide aux démarches judiciaires, accompagnement social et soutien psychologique.

► 05 63 35 24 59 ► ajtpos@wanadoo.fr ► 19 rue de la tolosane, Castres

sur RDV du lundi au vendredi de 9h à 12h - de 13h30 à 17h

En cas d'urgence se rendre au centre hospitalier*

Les bonnes sources

URGENCE MÉDICALE / SAMU ► 112 ou 15 (appel gratuit), 114 (pers. Sourdes/malentendantes)

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 : ► https://www.youtube.com/watch?v=S-50iVx_yxU

► <https://consentement.info/>

► *Ligne Azur. Identité de genre.* 0810 20 30 40

Sites sur les IST

► info-ist.fr/depistages/

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

Sites de ressources sur le bien-être et la santé mentale

► <https://www.soutien-etudiant.info/>

► **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

SEXISME et VIOLENCE SEXUELLE ► 3919

24H/24 appel gratuit