



GUIDE

santé jeune



La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Organisme Mondial de la Santé (O.M.S.)



Le système de santé français

P04

- La Sécurité sociale - P4
- L'Assurance Maladie - P4
- La Carte Vitale - P4
- La Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) - P5
- La protection universelle maladie - P5
- Petit lexique des termes clefs - P5
- La mutuelle - P6
- ACS - P6



À chacun ses droits

P07



Lieux ressources santé à Pessac

P09

- L'examen périodique de santé - P9
- La vaccination - P9
- L'examen bucco-dentaire M/T dent - P10
- Le mal-être - P10
- La contraception - Les IST - P11
- L'audition - P12
- L'addiction - P13
- Les gestes qui sauvent - P14
- Autres ressources - P15

Le système de santé français

LA SÉCURITÉ SOCIALE

Service public d'État qui protège les individus des conséquences d'événements ou de situations diverses : la maladie grâce à l'assurance maladie, la vieillesse, la charge d'enfants, l'invalidité.

Dès votre inscription dans un établissement d'enseignement supérieur (université, IUT, BTS, classe préparatoire...), vous devez obligatoirement, sauf cas particulier, vous affilier à la Sécurité sociale étudiante. Il vous est aussi fortement conseillé de souscrire à une mutuelle.

L'ASSURANCE MALADIE

Dispositif chargé de prémunir une personne des risques financiers induits par la maladie et procurant un revenu minimal lorsque l'affection la prive de travail.

LA CARTE VITALE

Délivrée à partir de 16 ans, elle atteste des droits de chacun à l'assurance maladie. Mise à jour nécessaire au moins une fois par an ou à chaque changement de situation.



LA CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE (CEAM)

Elle est indispensable pour la prise en charge des soins pour voyager ou étudier en Europe.

LA PROTECTION UNIVERSELLE MALADIE

En service depuis le 1^{er} janvier 2016, elle donne droit à toute personne qui travaille ou réside en France de manière stable et régulière à la prise en charge de ses frais de santé.

PETIT LEXIQUE DES TERMES CLEFS

- **Cotisation Sécurité sociale**
somme payée par l'assuré pour avoir droit aux remboursements de la Sécurité sociale.
- **Affilié**
personne qui cotise à une Sécurité sociale.
- **Dépassement d'honoraires**
prix d'un acte médical supérieur au tarif conventionné pris en charge par la Sécurité sociale.
- **Taux conventionnel**
taux de remboursement fixé par la Sécurité sociale pour chaque acte médical.
- **Ticket modérateur**
part non remboursée par la Sécurité sociale qui reste à votre charge ou à celle de votre mutuelle. On l'appelle aussi part complémentaire.
- **Adhérent**
personne qui cotise à une mutuelle.



LA MUTUELLE

Organisme qui a pour vocation de prendre en charge tout ou partie du ticket modérateur (partie non remboursée par l'Assurance Maladie), qu'il soit lié à une maladie, un accident ou une maternité. Pour les étudiants, si l'affiliation à la Sécurité sociale est obligatoire, ils restent libres en ce qui concerne le choix de l'organisme qui va gérer leur complémentaire santé. Ils peuvent aussi rester sur le contrat de leurs parents.

ACS - L'AIDE AU PAIEMENT D'UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Aide qui ouvre droit à une réduction sur le montant de sa cotisation à une complémentaire santé. Elle concerne toutes les personnes dont les ressources sont faibles, mais légèrement supérieures au plafond fixé pour l'attribution de la couverture médicale universelle complémentaire (CMUC).

www.ameli.fr : le site de l'Assurance-maladie. Vous trouverez tout ce qui concerne vos droits, démarches, formulaires de la Sécurité sociale.

www.cleiss.fr : Centre des Liaisons Européennes et Internationales de Sécurité Sociale. Toute l'information sur votre Carte Européenne d'Assurance Maladie.

www.securite-sociale.fr : le portail de la Sécurité sociale.

www.resiliation-mutuelle.fr : parfois plus important que d'adhérer à une mutuelle, il faut savoir résilier son contrat. Tout est indiqué sur ce site.

À chacun ses droits

COLLÉGIEN, LYCÉEN, ÉTUDIANT, APPRENTI,
DEMANDEUR D'EMPLOI, OU AUTRE STATUT
En fonction de votre âge, de votre situation, vos
droits changent.

Pour les connaître, consultez le site
de l'assurance maladie www.ameli.fr

Suivant les démarches que vous serez amené(e)s à entamer,
rendez-vous sur les lieux ressources de Pessac :

- **CCAS PESSAC (Centre communal d'action sociale)**
22, boulevard Saint-Martin - 33600 Pessac
05 57 93 67 67
www.pessac.fr – ccas@mairie-pessac.fr.
Tram B arrêt terminus Pessac centre.
- **CPAM PESSAC (Caisse Primaire d'Assurance Maladie)**
4 rue Georges Pompidou - 33600 Pessac
3646 (coût d'un appel local depuis un poste fixe)
Tram B terminus Pessac centre
- **Pour envoyer un courrier à la CPAM :**
Caisse primaire d'assurance maladie de la Gironde
33085 Bordeaux Cedex



POUR LES DEMANDEURS D'EMPLOI DE PLUS DE 26 ANS

SERVICE EMPLOI PESSAC

Tous les aspects de la vie quotidienne - et notamment ceux touchant la santé - peuvent être abordés afin de lever les obstacles à une insertion sociale et professionnelle.

2 rue Eugène et Marc Dulout - 33600 Pessac

05 57 93 64 54

www.pessac.fr - emploi.economie@mairie-pessac.fr.

Tram B terminus Pessac centre

POUR LES JEUNES DE 16 À 25 ANS

MISSION LOCALE DES GRAVES

Dans le contexte d'accompagnement global, tous les aspects de la vie quotidienne - notamment ceux touchant la santé - peuvent être abordés afin de lever les obstacles à une insertion sociale et professionnelle.

Antenne Pessac - 2 rue Eugène et Marc Dulout - 33600 Pessac

05 56 45 24 61

contact@missionlocaledesgraves.fr

www.missionslocales-aquitaine.fr

Tram B terminus Pessac centre

POUR LES ÉTUDIANTS

SERVICE UNIVERSITAIRE DE MÉDECINE PRÉVENTIVE

ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ

22 avenue Pey-Berland - 33600 PESSAC

05 33 51 42 00 - www.u-bordeaux.fr

Tram B arrêt Doyen Brus



Lieux ressources santé à Pessac

À chaque problème, ses contacts utiles. Ce guide pratique aborde les grands sujets en matière de santé de manière à vous orienter vers les bons contacts et les sites spécifiques.

L'EXAMEN PÉRIODIQUE DE SANTÉ

Chacun peut bénéficier d'un examen de santé gratuit tous les 5 ans, quel que soit son régime d'assurance maladie. Pour cela, il suffit de s'adresser à sa caisse d'assurance maladie.

Pour en savoir + : www.ameli.fr

Pour les jeunes pessacais, le **Centre Médico-Scolaire** propose un bilan de santé gratuit sur simple demande.

25, avenue Roger-Cohé - 33600 Pessac - 05 56 45 25 18

LA VACCINATION

La vaccination permet une protection individuelle et collective : plus il y a de personnes vaccinées, moins les maladies correspondantes peuvent proliférer et plus elles deviennent rares dans une population.

Retrouvez le calendrier des vaccinations sur www.sante.gouv.fr et les lieux où se faire vacciner sur www.ars.aquitaine.sante.fr

• À Pessac, les étudiants peuvent se rapprocher du **Service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé**.

22 avenue Pey-Berland - 33600 PESSAC - 05 33 51 42 00

Tram B arrêt Doyen Brus

• La **MDSI** vaccine les nourrissons et les enfants jusqu'à 6 ans.

Maison départementale de la solidarité et de l'insertion

10, rue Pierre-Wiehn Pessac - 05 56 45 07 15 - www.cg33.fr

mdsi-pessac@gironde.fr - Consultations gratuites le mercredi après-midi sur rendez-vous.

Tram B terminus Pessac centre



L'EXAMEN BUCCO-DENTAIRE M'T DENTS

Il s'agit d'un rendez-vous gratuit de prévention chez le dentiste de votre choix. Si des soins sont nécessaires, ils sont alors remboursés à 100 % pour les enfants, les adolescents de 6 à 18 ans et les femmes enceintes.


Pessac groupe hospitalier Sud Hôpital Xavier Arnoz compte une unité de médecine bucco-dentaire **CHU Bordeaux - avenue du Haut Lévêque**

33604 Pessac - 05 56 79 56 79

Tram B France Alouette

Pour en savoir + : www.ameli-sante.fr ou www.mtdents.info

LE MAL ÊTRE



Le Point d'Accueil Écoute Jeunes (PAEJ) a vocation d'aider les jeunes de 12 à 25 ans et leur entourage dans différents domaines : mal-être, conduites à risque, addictions, problèmes alimentaires, difficultés familiales, sociales, scolaires... Ce dispositif est financé par la Ville de Pessac et l'État. Sans formalités administratives, ce lieu est confidentiel et gratuit. L'accueil se fait le lundi et le mercredi de 14h à 18h sur rendez-vous.

Plateforme des services au public - Maison du droit et de la médiation

Place de l'horloge - 33600 Pessac - 05 57 93 67 67 - www.pessac.fr

Tram B arrêt Saige Formanoir.

La Maison de Simone accueille et informe les femmes victimes de violences conjugales, les soutient dans leurs démarches, dans leur recherche d'autonomie. Elle forme et sensibilise également les personnes relais. Elle tient une permanence tous les mardis de 13h à 17h à la

Plateforme des services au public

Maison du droit et de la médiation

1, rue de l'horloge - 33600 Pessac

05 56 15 25 60

Tram B arrêt Saige Formanoir.

L'hôpital ST Martin a ouvert le centre Anesthesia pour la prévention du Burn-out.

0 825 138 138 (0,20€ l'appel)

Allée des Tulipes - 33608 Pessac.

La Maison Départementale de la Solidarité et de l'Insertion (MDSI) propose des

consultations gratuites sur rendez-vous pour des problèmes d'hygiène mentale infantile et adulte.

10, rue Pierre-Wiehn - 33600 Pessac

05 56 45 07 15 - www.cg33.fr



NUMÉROS RESSOURCES

- Allô enfance en danger - 119
- CAUVA - Cellule d'Accueil d' Urgence des Victimes d'Aggression - 05 56 79 87 77
- Fil santé jeunes - anonyme et gratuit
0 800 235 236 - 7j/7 de 9h à 23h
- Jeunes violence écoute - 0 808 807 700
7j/7 de 10h à 22h
- Suicide écoute - 01 45 39 40 00
24h/24 - 7j/7
- Urgences psychiatriques - SECOP
05 56 56 35 50 - 24h/24 - 7j/7
- Victimes de discriminations - violence,
injures, racket - 0 810 00 50 00
- Centre hospitalier Charles Perrrens
(Bordeaux) - 05 56 56 34 34
- SOS amitié - 05 56 44 22 22 - 24h/24
7j/7

SITES GÉNÉRALISTES

- www.filsantejeunes.com
- www.ameli-sante.fr (pour s'informer sur sa santé)
- www.portailsantejeunes.com
- www.defenseurdesdroits.fr

SITES SPÉCIALISÉS

- www.sos-homophobie.org
- www.ligneazur.org
- www.sos-racisme.org
- www.defenseurdesdroits.fr

LA CONTRACEPTION - LES IST

De nos jours, différents moyens de contraception existent. Le médecin ou le gynécologue sont les personnes les mieux indiquées pour déterminer lequel sera le plus adapté à chaque cas. Le dépistage des infections sexuellement transmissibles (IST) permet un diagnostic précoce, une meilleure prise en charge et une diminution du risque de transmission. De nombreuses IST peuvent se soigner sans laisser de séquelles si elles sont détectées à temps. Pour l'heure, il n'est pas encore possible de guérir du VIH SIDA.

Le Centre de Planification et d'Éducation Familiale a pour vocation de répondre aux questions touchant les domaines de la sexualité, de la contraception, des IST. Il délivre gratuitement et sans autorisation parentale des moyens de contraception pour les mineurs. Consultations gratuites le mercredi après-midi sur rendez-vous.

Maison départementale de la solidarité et de l'insertion - 10, rue Pierre-Wiehn - 33600 Pessac
05 56 45 07 15 - www.cg33.fr
Tram B arrêt Pessac gare

...

La clinique Mutualiste de Pessac Arnaud

Duben offre un service d'urgence.

05 56 46 56 46

46 avenue du Docteur Schweitzer

33600 Pessac

Tram B arrêt Doyen Brus

Pour les étudiants, le Centre de planification

SUMPPS propose des consultations, informe sur la contraception et procède au dépistage des IST. Horaires d'ouverture : du lundi au jeudi de 9h à 19h. Le vendredi de 9h à 17h. Fermeture pendant les vacances scolaires.

Service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé

22 avenue Pey-Berland - 33600 Pessac

05 33 51 42 00

Tram B arrêt Doyen Brus

NUMÉROS RESSOURCES

- AIDES Gironde - 05 57 87 77 77
- Cellule d'Accueil en Urgences des Victimes d'Aggression - 05 56 79 87 77
- Contraception IVG Aquitaine - 0 810 400 170
Lundi au jeudi de 10h à 18h, vendredi de 10h à 14h, samedi de 10h à 12h
- Maison départementale de la santé
05 57 22 46 60
- Mouvement français pour le planning familial
05 56 44 00 04
- Sida Info Service - 0 800 840 800
7j/7, 24h/ 24 - Anonyme et gratuit.
- SOS médecins Bordeaux 3624 ou
05 56 44 74 - 7j/7 - 24h/24,
- SOS Viols Femmes Informations - 0 800 05 95 95
(n°gratuit depuis un fixe) du lundi au vendredi de 10h à 19h

SITES GÉNÉRALISTES

- www.filsantejeunes.com
- www.ameli-sante.fr pour s'informer sur sa santé
- www.portailsantejeunes.com
- www.choisirscontraception.fr

SITES SPÉCIALISÉS

- www.hepatites-info-service.org

L'AUDITION

La sensation de douleur se manifeste vers 120 dB (A) mais la fatigue auditive survient bien en-dessous de ce seuil. L'excès de bruit a des effets sur l'audition qui se traduisent par : la fatigue auditive qui est temporaire et les pertes auditives partielles ou totales qui sont irréversibles. Elles ont des répercussions importantes tant sur le plan familial, social et professionnel, que sur l'état de santé des personnes atteintes.

La **Clinique Mutualiste Arnaud Duben** compte un

service Chirurgie Oto-Rhino-Laryngologie.

05 56 46 56 46

46 avenue du Docteur Schweitzer

33600 PESSAC

Tram B arrêt Doyen Brus

Pour en savoir +

- www.auditionecoute33.fr
- www.agi-son.org
- www.ecoutetonoreille.fr
- www.auditionecoute33.fr
- www.portail-sante-jeunes.fr

L'ADDICTION

Il est possible de développer une véritable addiction à beaucoup de choses. Les produits généralement cités sont des stupéfiants (cocaïne, cannabis, héroïne, drogues de synthèses...) et plusieurs produits légaux (alcool, tabac, certains médicaments). Il existe également les addictions dites comportementales : achats compulsifs, sexualité, au web, télévision, jeux (en ligne ou non), ...

Les étudiants peuvent se rendre au SUMPPS- Service inter universitaire de médecine préventive.

Service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé

22 avenue Pey-Berland - 33600 Pessac - 05 33 51 42 00

Tram B arrêt Doyen Brus

Des consultations en addictologie se tiennent au **CHU Bordeaux Pessac - groupe hospitalier Sud (Hôpital Haut-lévêque, avenue de Magellen - Hôpital Xavier Arnoz, avenue du Haut Lévêque)**. Consultez l'annuaire des services hospitaliers et des consultations par spécialité sur :

www.chu-bordeaux.fr - 05 56 79 56 79

NUMÉROS RESSOURCES

- ANPAA 33 - Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie
05 57 57 00 77 - Toutes addictions
- Caan'abus - Espace santé jeune - 05 56 01 25 66 - Consommateurs de substances psycho actives
- CEID ADDICTIONS - Comité d'étude et d'information sur les drogues et les addictions
05 56 44 84 86 - Toutes addictions
- Centre antipoison Bordeaux - 05 56 96 40 80
- Drogues Info Service - 0 800 23 13 13, avec un portable 01 70 23 13 13 - 7j/7 de 8h à 2h
- Alcool Info Service - 0 980 980 930 - 7j/7 de 8h à 2h
- Écoute Cannabis - 0 980 980 940, 7j/7 de 8h à 20h.
- Fil Santé Jeunes - anonyme et gratuit - 0 800 235 236 - 7j/7 de 9h à 23h
- Joueur info service - 09 74 75 13 13
- ReSag - 05 56 51 56 51 / 05 56 31 14 62
- Sida Info Service - 0 800 840 800 - 7j/7 - 24h/24 - Anonyme et gratuit.

SITES GÉNÉRALISTES

- filsantejeunes.com
- ameli-sante.fr pour s'informer sur sa santé
- portailsantejeunes.com
- addictoclic.com

SITES SPÉCIALISÉS

- www.alcoolinfoservice.fr
- www.drogues-info-service.fr
- www.ecoutedopage.fr
- www.tabac-info-service.fr

LES GESTES QUI SAUVENT

Le don de sang

Le don du sang repose sur des principes éthiques : l'anonymat, le bénévolat, l'engagement du donneur et le non-profit commercial. Il n'existe aujourd'hui aucun produit capable de se substituer complètement au don de sang humain. Le don de sang est donc irremplaçable et souvent indispensable pour sauver des vies. Il existe d'autres types de don que le don de sang total : le don de plasma, le don de plaquettes, le don de moelle osseuse, le don en aphérèse (don de globules rouges ou granulocytes).

Toutes les informations nécessaires sont disponibles sur le site :

www.dondusang.net, ou par téléphone au 0 800 744 100 (Numéro Vert - appel gratuit).

Le don d'organes

Il existe une carte de donneur d'organes. Elle n'est pas obligatoire mais elle permet d'exprimer clairement sa position. Un mineur peut affirmer sa volonté de don mais, en cas de décès, ses parents devront donner leur accord pour tout prélèvement. Pour plus d'informations : **0 800 20 22 24**

(appel gratuit).

www.france-adot.org

PSC1 « Prévention et Secours Civiques de niveau 1 »

Ce diplôme valide le premier niveau de secourisme. La durée de la formation est de 7 heures. Il n'y a pas de prérequis, à partir de 10 ans, tout le monde peut suivre cette formation.

Organismes de formation sur Pessac :

• **Croix rouge française
délégation de Pessac**
19 avenue Pierre Wiehn - 33600 Pessac
05 56 45 87 00

• **Surf Life Saving Association de Loisirs
Aquitaine et de Sauvetage Cotier
Aquitain – SLS ALASCA**
64 avenue du Bourgaill - 33600 Pessac
06 23 46 00 35
www.alascasurflifesaving.com

Les défibrillateurs sur Pessac

La fibrillation ventriculaire est la principale cause d'arrêts cardiaques. Le taux de survie dépend essentiellement de la rapidité des premiers secours. Utiliser un défibrillateur entièrement automatique (DEA) lorsqu'une personne subit un arrêt cardiaque, c'est augmenter l'efficacité des secours et le taux de survie. C'est pourquoi la Ville de Pessac a implanté 14 défibrillateurs dans certains lieux publics de la commune. **Pour localiser les défibrillateurs, téléchargez l'application sur : <http://defibrillateurenfrance.humanis.com>**

AUTRES RESSOURCES

- Ligue contre le cancer 33 - 05 56 94 76 41
- Maladies rares - 08 10 63 19 20
- Maladies rares info service - 01 56 53 81 36
du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h
appel non surtaxé, inclus dans le forfait.
- Asthme & allergies info services - 0 800 19 20 21
du lundi au jeudi de 9h à 13h et de 14h à 18h
et le vendredi de 9h à 12h (appel gratuit depuis un poste fixe)
- Tabac info service - 39 89 - de 8h à 20h du lundi
ou samedi (0,15€ depuis un poste fixe le premier appel, puis rappel gratuit)
- Alcool info service - 0 980 980 930 - de 8h à 2h
7j / 7 - coût d'une communication locale
- Drogues info service - 0 800 23 13 13 - de 8h à 2h
7j / 7 - appel gratuit depuis un poste fixe
- Écoute cannabis - 0 980 980 940 - de 8h à 2h
7j / 7 - coût d'une communication locale
- Joueurs écoute info service - 09 74 75 13 13
de 8h à 2h - 7j / 7 - coût d'une communication locale
- Phare enfants - parents - 01 43 46 00 62
du lundi au vendredi - de 9h30 à 18h (appel non surtaxé,
inclus dans les forfaits)

Au sein des collèges et des lycées de notre ville, les infirmier(e)s, les assistant(e)s sociales, les médecins ou psychologues sont des personnes vers qui on peut se tourner pour parler sous le sceau de la confidentialité de ses problèmes.

NUMÉROS D'URGENCE

N° européen	112
Centre antipoison Bordeaux	05 56 96 40 800
Enfants disparus	116
Police secours (ou gendarmerie)	17

Pompiers.....	18
Samu social.....	15
SOS médecins Bordeaux.....	3624 ou 05 56 44 74

Lieu ressources généraliste sur Pessac Le Bureau Information Jeunesse (BIJ)

de la ville de Pessac possède un espace documentation présentant des plaquettes de prévention sur les différentes thématiques santé et les adresses des lieux ressources sur Pessac et la Métropole.

Il propose tous les ans en décembre un concours artistique dans le cadre de la prévention VIH SIDA dont le règlement est mis en ligne sur le site de la ville www.pessac.fr. Les créations réalisées font l'objet d'une exposition lors du SIDACTION au mois d'avril.

**2 ter rue Eugène et Marc Dulout
33600 Pessac
05 57 93 67 80
bij@mairie-pessac.fr**

Localisez toutes les adresses de ce guide
sur le plan de la ville de Pessac :
www.pessac.fr



ville de Pessac - Direction de la communication - Crédit photo (Stock
Impression Imprimerie municipale / Papier issu de forêts gérées durablement

www.pessac.fr

