

Guide santé



Sommaire

NUMÉROS D'URGENCE	4
 Santé pour tous	5
Accès à vos droits	6
Avoir une couverture santé	
Faire ses démarches	
Faire le point sur sa santé	
Établissements de soins	7
À Pessac	
À Bordeaux	
La vaccination, un geste solidaire	8
 À chaque âge sa santé	9
Enfance (0-11 ans)	10
Adolescents - Jeunes adultes (12-25 ans)	12
Étudiants	14
Adultes	15
Seniors	17
 Santé et prévention	19
Prévention et prise en charge des cancers	20
Alimentation - nutrition	21
Addictions, dépendances	22
Sexualité	23
Santé mentale	24
Violences, maltraitements	25
Santé environnementale	26
 Rester en bonne santé	27
Sport sur ordonnance	28
Sport pour tous	30
Évènements	31

Edito

La crise du COVID a rendu tout son sens à la devise de notre ville « In me sanitas et robur » (« en moi la santé et la force »).

Personnels soignants, professionnels de santé, hospitaliers et « ceux de la première ligne » nous ont rappelé que la santé était une valeur cardinale de notre société. Les restrictions sanitaires ont en effet montré qu'il ne pouvait y avoir de liberté sans préservation de la santé. Elle est redevenue une priorité pour tous les Français au même titre que le bien-être et l'environnement.

Pessac a la chance d'héberger les cliniques et hôpitaux du Haut-Lévêque et de Xavier Arnoz reconnus pour leurs recherches médicales. Nous sommes fiers d'accueillir sur notre territoire cinq établissements de santé, de nombreux cabinets médicaux et des associations qui accompagnent les Pessacais dans leurs parcours de soin. Au sein de la Métropole, la Ville est associée à la signature du contrat local de santé élaboré avec l'ARS de Nouvelle Aquitaine dont les objectifs larges visent à promouvoir la santé publique et le bien-être des habitants.

Nous sommes aussi une ville de santé dynamique qui soutient les manifestations telle qu'Octobre rose. L'équipe municipale est en effet fermement engagée dans la prévention des AVC, maladies mentales comme Alzheimer, cancers ainsi que dans la lutte contre toutes les formes d'addiction, l'obésité, le diabète et autres maladies chroniques.

Ce guide participe pleinement à la promotion des enjeux de santé publique. Il se veut à la fois un document de prévention et d'information et a été largement remanié et enrichi. En ce sens, nous espérons que cette seconde édition du « guide santé » répondra à vos besoins et saura vous fournir toutes les informations nécessaires.

Bien fidèlement,

Patricia Gau
Adjointe au Maire
déléguée aux solidarités,
santé et cohésion sociale

Franck Raynal,
Maire de Pessac

Zeineb Lounici
Conseillère municipale
déléguée à la promotion de
la santé et au logement



Numéros d'urgence



Police municipale

NOUVEAU NUMÉRO

05 57 02 20 20

Lundi de 7h30 à 19h30

Du mardi au vendredi de 7h30 à 1h

Samedi de 9h à 1h

Dimanche de 7h45 à 11h30

Samu social

115

numéro d'appel gratuit,
en service 24h/24,
pour toute personne en
situation d'urgence sociale

S.O.S Médecins

05 56 44 74 74

Pharmacies de garde

32 37

0,35€/min - 24h/24h ; 7j/7j

Violences conjugales

39 19

numéro d'appel gratuit

Allo enfance en danger

119

numéro d'appel gratuit

Non au harcèlement

3020

CAUVA

05 56 79 87 77

Centre d'Accueil en Urgence
des Victimes d'Aggressions

Centre Antipoison

05 56 96 40 80

Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes

114

numéro accessible par fax et SMS

Maltraitance personnes âgées ou handicapées

39 77

coût d'un appel local

LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ LIBÉRAUX

TOUTES LES INFORMATIONS SUR
annuaire.sante.ameli.fr

La santé POUR TOUS





Accès à vos droits

AVOIR UNE COUVERTURE SANTÉ

En France, tout le monde a droit à une protection maladie pour couvrir les frais médicaux. Selon votre situation et vos revenus, des aides existent.

Couverture sociale

La Protection Universelle Maladie (PUMA) garantit l'accès aux soins et le remboursement des soins et des médicaments à toute personne résidant en France de manière stable et régulière et qui n'est pas déjà couverte par un autre régime obligatoire d'assurance maladie.

Complémentaire Santé Solidaire

Dispositif d'aide au paiement des dépenses de santé. Elle ne coûte rien ou moins d'un euro par personne et par jour. Pour en bénéficier, vous devez bénéficier de l'assurance maladie et ne pas dépasser la limite maximum de ressources.

Aide Médicale de l'État (AME)

Dispositif permettant aux personnes étrangères, résidant en France, sans titre de séjour, de bénéficier d'une prise en charge de leurs dépenses de santé. Elle est attribuée sous condition de résidence et de ressources.

FAIRE SES DÉMARCHES Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) de Gironde

Place de la V^e République
33600 Pessac

36 46 (numéro violet ou majoré, service payant) pour connaître le tarif, écoutez le message d'appel.

Horaires d'ouverture :
du lundi au vendredi de
9h à 17h. Accueil ouvert
uniquement sur
rendez-vous l'après-midi.
www.ameli.fr

FAIRE LE POINT SUR SA SANTÉ Le centre d'examen de santé

Propose un bilan de santé complet à tout assuré du régime général d'assurance maladie (CPAM) ou de la Mutualité Sociale Agricole (MSA)

Ouvert à tous, le centre propose des consultations avec des médecins généralistes et des spécialistes.

[5, avenue Robert Schumann,
Bègles

Accueil sur rendez-vous

05 56 39 38 75
ces.cpam-bordeaux@assurance-maladie.fr

Centre de Santé de Bagatelle

Centre médical pluridisciplinaire
Ouvert à tous, sans dépassement d'honoraires, pas d'avance de frais
[203, route de Toulouse,
Talence

Accueil sur rendez-vous

05 57 12 40 30

La Maison Départementale de la Santé

Actions de prévention pour jeunes adultes et adultes : dépistage SIDA, traitement des Infections Sexuellement Transmissibles (IST), dépistage tuberculose, consultations-conseils, planification familiale, consultations prénatales.
[10, avenue Pierre Wiehn,
Pessac

Accueil sur rendez-vous

05 57 22 46 60

BÉNÉFICIER D'UN INTERPRÈTE Association IMEDI

Interprètes professionnels pour toute consultation médicale, éducation thérapeutique, prévention, cas complexe...
service gratuit pour patients et professionnels.

06 72 02 29 84
info@imedi-asso.fr



Établissements de soins

À Pessac

Hôpital Haut-Lévêque

05 56 79 56 79

Site du CHU spécialisé en cardiologie
5, avenue Magellan

Urgences cardiologiques

05 57 65 67 87

Hôpital Xavier Arnozan

05 56 79 56 79

Site du CHU spécialisé dans l'accueil et les soins destinés aux personnes âgées
Avenue du Haut-Lévêque

Clinique Mutualiste

05 56 46 56 46

Établissement médico-chirurgical
généraliste

46, avenue du Docteur Albert-Schweitzer

Pôle ophtalmologie

05 56 46 57 40

Urgences

05 56 46 57 39

Hôpital Privé Saint-Martin

0 825 138 138 (tarif spécial)

05 40 13 02 67

Établissement médico-chirurgical spécialisé dans les opérations de la main et du pied
Allée des tulipes
www.elsan.care/fr/hopital-privé-saint-martin

+ Urgences main

05 56 46 76 76

Maison de santé des Pins

05 57 89 69 20

Clinique psychiatrique
35, rue du Blayais

À Bordeaux

CHU Pellegrin

05 56 79 56 79

Place Amélie Raba Léon

Urgences adultes

05 57 82 04 05

Urgences pédiatriques

05 56 79 59 72

Urgences maternité

05 57 82 01 01

Hôpital Saint-André

05 56 79 56 79

1, rue Jean Burguet

Hôpital Charles Perrens

05 56 56 34 34

146 bis, rue Léo Saignat

Donner

son sang, son plasma, ses plaquettes

ÉTABLISSEMENT FRANÇAIS DU SANG,
EFS AQUITAINE LIMOUSIN

Hôpital Pellegrin, place Amélie Raba Léon,

0800 744 100

Lundi, mardi, mercredi, jeudi : 10h à 18h30

Vendredi : 8h30 à 18h30 / Samedi : 9h à 13h

Les collectes mobiles

<https://dondesang.efs.sante.fr> ou l'application
EFS sur Iphone

La Ville de Pessac est partenaire de
l'Établissement Français du sang.

Des collectes sont organisées régulièrement sur
le territoire. Rendez-vous sur le site Pessac.fr
pour connaître les prochaines dates de collecte.



La vaccination, un geste solidaire

En se vaccinant, on se protège et on protège aussi les autres, ceux qui ne peuvent être vaccinés (nouveau-nés, femmes enceintes, personnes immunodéprimées).

POUR TOUS LES ENFANTS NÉS DEPUIS LE 1^{ER} JANVIER 2018, L'OBLIGATION VACCINALE A ÉTÉ ÉTENDUE EN PASSANT DE 3 VACCINS OBLIGATOIRES À 11 VACCINS :

la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, l'hépatite B, la rougeole, les oreillons, la rubéole, le méningocoque C, le pneumocoque, la poliomyélite, l'Haemophilus influenzae B (bactérie provoquant notamment des pneumopathies et des méningites).

POUR LES AUTRES ENFANTS, LES ADULTES ET LES PERSONNES ÂGÉES, MÊME SANS OBLIGATION, LES VACCINATIONS SONT INDISPENSABLES.

Pour plus d'informations

Rapprochez-vous d'un professionnel de santé
ou rendez-vous sur les sites

vaccination.infoservice.fr
nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr



Pour limiter la transmission des virus, respectez les gestes barrières



LAVEZ-VOUS
régulièrement
les mains



TOUSSEZ
ou éternuez dans
votre coude ou
dans un mouchoir



UTILISEZ
un mouchoir
à usage unique
et jetez-le



ÉVITEZ
de vous toucher
le visage



SALUEZ
sans se serrer
la main, évitez les
embrassades



RESPECTEZ
une distance
d'au moins
2 mètres

À
CHAQUE
ÂGE
sa santé



Enfance (0-11 ans)

CONSULTATIONS MÉDICALES

Centre de Protection Maternelle Infantile de Pessac (PMI)

De la grossesse aux 6 ans de l'enfant, des professionnels vous accompagnent.

Service gratuit et ouvert à tous.

Du lundi au jeudi :
de 8h30 à 12h30 et
de 13h30 à 17h15

Le vendredi :
de 8h30 à 12h30 et
de 13h30 à 16h15

[Maison départementale de la solidarité
10, rue Pierre Wiehn,
Pessac

Accueil sur rendez-vous

☎ 05 56 45 07 15

mds-pessac@gironde.fr

Pour plus d'informations
allopmi.fr

Centre d'Action Médico-Sociale Précoce (CAMSP)

Pour les enfants de 0 à 6 ans. Le centre a pour mission de dépister et de proposer une cure ambulatoire et une rééducation dans les cas de déficits sensoriels, moteurs ou mentaux.

Service gratuit et ouvert à tous.

[CHU de Bordeaux Pellegrin enfants
Place Amélie Raba Léon,
Bordeaux

☎ 05 56 79 56 27

camps.polyvalent@chu-bordeaux.fr

Pôle Odontologie et Santé buccale du CHU de Bordeaux

Pour enfants et adultes sur rendez-vous uniquement (hors urgence dentaire)

[Hôpital Xavier Armozan
Avenue du Haut-Lévêque,
Pessac

☎ 05 57 62 34 34

xa.odontologie@chu-bordeaux.fr

Pour plus d'informations

Examen Bucco Dentaire

Le programme M'T dents permet à tous les enfants de 6, 9, 12, 15 et 18 ans de bénéficier d'un rendez-vous pour un bilan gratuit chez un chirurgien-dentiste de votre choix avec possibilité de soins, si nécessaire.

www.ameli-sante.fr



Centre Médico-Psycho-Pédagogique de Pessac (CMPP)

A destination des 0-20 ans, le centre accompagne et facilite la relation des enfants et adolescents présentant des troubles psychiques et psychologiques dans leurs relations avec leur environnement familial, scolaire et social.

Les consultations sont gratuites.

[24, avenue Roger Cohé,
Pessac

☎ 05 56 45 24 19

Centre Médico Psychologique Enfants Adultes (CMPEA)

Consultations médico-psychologiques des enfants de 0 à 16 ans et de leur famille : traitement des pathologies mentales par une équipe pluridisciplinaire (psychiatre, psychologue, infirmier, orthophoniste, psychomotricien, éducateur..).

Les consultations sont gratuites.

[10, avenue Pierre Wiehn,
Pessac

Accueil sur rendez-vous

☎ 05 56 56 35 16

ASSOCIATIONS, STRUCTURES D'ACCUEIL, DE SOUTIEN, CONSEILS Service Petite Enfance du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Pour les enfants âgés de 10 semaines à 4 ans.

Le service Petite Enfance accompagne les familles autour de la parentalité

[@CCUEIL UNIQUE

Hôtel de Ville

Place de la V^e République,
Pessac

www.pessac.fr

Accueil physique et
téléphonique

le lundi de 13h30 à 19h et
du mardi au vendredi de
8h30 à 12h

Accueil sur rendez-vous
avec une puéricultrice

☎ 05 57 93 68 00

ou [accueil-famille@
mairie-pessac.fr](mailto:accueil-famille@mairie-pessac.fr)

Centre Médico- Scolaire (CMS)

Le C.M.S dépend de l'Éducation Nationale. Il a pour objectif de mettre en place des actions de prévention médicale et de créer un lien entre les enfants, les parents et les enseignants.

[25, avenue Roger Cohé,
Pessac

☎ 05 56 45 25 18

[cmscol.pessac@
ac-bordeaux.fr](mailto:cmscol.pessac@ac-bordeaux.fr)

SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ Le café des parents

La ville de Pessac organise des temps de rencontre animés par un professionnel autour des thèmes : sexualité, stress, harcèlement ...

www.pessac.fr



Information

L'ACCUEIL ENFANTS / PARENTS

Lieu accessible sans inscription, gratuit et anonyme pour les enfants de moins de 4 ans, leur famille et les futurs parents. Il s'agit d'un espace de jeux, de rencontre et de parole où les enfants sont accueillis avec obligatoirement un adulte accompagnant.

[La Maison Marcade

☎ 05 57 93 67 90

27, avenue Pasteur - Le mardi
entre 15h et 18h

[Serpentine

☎ 05 57 93 67 84

1, avenue du Maréchal Juin
Le mercredi entre 15h et 18h

[Cazalouette

☎ 05 57 93 67 87

20, avenue Pierre Castaing
Le jeudi entre 15h et 18h

Bon à savoir

Les visites médicales

De la naissance à l'âge de 16 ans,
l'enfant bénéficie de 20 visites médicales obligatoires
et remboursées à 100%.

Ces examens peuvent être effectués
par 1 médecin généraliste, 1 pédiatre ou à la PMI
(Protection Maternelle Infantile)

Adolescents, jeunes adultes (12-25 ans)

Information

LES CENTRES DE PLANIFICATION FAMILIALE PUBLICS

Ils proposent

- Des informations, des conseils, une écoute sur la contraception, l'IVG, la sexualité, la stérilité, les difficultés au sein de la famille...
- Des consultations médicales et gynécologiques gratuites, anonymes et confidentielles

[Centre de Santé Gallieni Pavillon de la Mutualité,
45, cours du Maréchal Gallieni, Bordeaux

[Hôpital Pellegrin, centre Aliénor d'Aquitaine
Place Amélie Raba-Léon, Bordeaux

**Ouvert à tous, sans autorisation
parentale pour les mineurs**

CONSULTATIONS MÉDICALES

Consommateurs de substances psychoactives- Caan'abus-Bordeaux

Pour les jeunes consommateurs d'alcool, de tabac, de cannabis, addictions diverses, possibilité d'une prise en charge par une équipe pluridisciplinaire : médecins addictologues, infirmiers, psychologues, assistantes sociales, éducateurs, psychomotriciens.

La consultation s'adresse aussi aux parents et aux professionnels.

Lieu d'accueil anonyme et gratuit.

[39-41, rue Sainte Colombe,
Bordeaux

☎ 05 56 01 25 66
caanabus@yahoo.fr

Centre Médico- Psycho-Pédagogique de Pessac (CMPP)

Le centre accompagne et facilite la relation des enfants et adolescents présentant des troubles psychiques et psychologiques dans leurs relations avec leur environnement familial, scolaire et social.

Les consultations sont gratuites.

[24, avenue Roger Cohé,
Pessac

☎ 05 56 45 24 19



Centre Médico Psychologique Enfants Adultes (CMPEA)

Consultations médico psychologiques pour le traitement des pathologies mentales par une équipe pluridisciplinaire (psychiatre, psychologue, infirmier, orthophoniste, psychomotricien, éducateur...).

Les consultations sont gratuites.

[10, avenue Pierre Wiehn, Pessac

Accueil sur rendez-vous

☎ 05 56 56 35 16

ASSOCIATIONS, STRUCTURES D'ACCUEIL, DE SOUTIEN, CONSEILS Point écoute jeunes (PEJ)

Accueil, écoute, soutien avec une psychologue en entretiens individuels, confidentiels des jeunes de 12 à 25 ans.

Les consultations sont gratuites.

Le mercredi après-midi les vendredis toute la journée.

Prise de rendez-vous sur www.doctolib.fr

☎ 05 57 93 67 80

05 56 15 25 60

Club de prévention-Action Jeunesse Pessac

Accompagnement global de jeunes de 11 à 25 ans en difficulté d'insertion sociale et professionnelle. Accompagnement assujéti à la libre adhésion du jeune.

[21, avenue Eugène et Marc Dulout,

Pessac

☎ 05 56 15 03 89

Mission locale des Graves

Accueil, information et accompagnement socio-professionnel des jeunes de 16 à 25 ans sortis du système scolaire.

[Antenne de Pessac 2, avenue Eugène et

Marc Dulout,

Pessac

☎ 05 56 45 24 61

Le " 12-25 " Info jeunesse et initiatives étudiantes

Anciennement : Bureau Information Jeunesse (BIJ)

Renseignements et informations sur tous les secteurs de la vie quotidienne ouvert à tous les jeunes Pessacais, à leurs parents et aux professionnels.

[2 bis, avenue Eugène et Marc Dulout,

Pessac

☎ 05 57 93 67 80

12.25@mairie-pessac.fr

La Maison des Adolescents de la Gironde (MDA 33)

Accueil anonyme et gratuit par des professionnels (psychiatre, psychologue, infirmier, travailleur social) des jeunes de 11 à 25 ans et leurs proches.

Du lundi au vendredi de 10h à 12h et 13h à 18h

[5, rue Duffour Dubergier, Bordeaux

☎ 05 56 38 48 65

Drogues info service

☎ 0 800 840 800

appel anonyme et gratuit 7j/7 de 8h à 2h

Alcool info service

☎ 0 980 980 930

appel anonyme et non surtaxé 7j/7 de 8h à 2h

Bienvenue !

Ta santé à la carte (tasantecarte.fr)

Une aide destinée aux jeunes de la métropole bordelaise

Une carte interactive qui affiche de manière claire et fonctionnelle (noms des structures, offre des prestations précisées, horaires détaillés, conditions d'admission spécifiées, types de professionnels, coûts annoncés...) les services en santé présents sur la métropole bordelaise et adressés plus particulièrement aux jeunes adultes.



Étudiants

CONSULTATIONS MÉDICALES, SOINS Espace Santé Étudiants Bordeaux

L'Espace Santé propose aux étudiants des établissements de l'enseignement supérieur bordelais une offre de santé complète.

Sans aucun frais à avancer
[22, avenue Pey-Berland,
Pessac campus

☎ 05 33 51 42 00
ese@u-bordeaux.fr

Infirmierie université Bordeaux Montaigne

[19, esplanade des Antilles,
Pessac campus
Bâtiment L
Salles 009 et 011
(rez-de-chaussée)

☎ 05 57 12 47 67

ASSOCIATIONS, STRUCTURES D'ACCUEIL, DE SOUTIEN, CONSEILS Le " 12-25 "

Info jeunesse et initiatives étudiantes

Renseignements et informations sur tous les secteurs de la vie quotidienne ouvert à tous les jeunes Pessacais, à leurs parents et aux professionnels.

[2 bis, avenue Eugène et Marc Dulout,
Pessac

☎ 05 57 93 67 80
12.25@mairie-pessac.fr

CROUS

Service social étudiant

Écoute, informations, orientation sur des questions sociales et de santé.

[18, rue du Hamel,
Bordeaux Victoire

☎ 05 56 33 92 17



Adultes

CONSULTATIONS MÉDICALES, SOINS

La Maison Départementale de la Santé

Consultations gratuites avec un médecin généraliste et une psychologue.

[Antenne de Pessac
MDS

10, avenue Pierre Wiehn,
Pessac

Accueil sur rendez-vous au
☎ 05 57 22 46 60

Centre Médico Psychologique Enfants Adultes (CMPEA)

Le centre propose un accueil et des entretiens avec un infirmier et un psychologue, des consultations avec un médecin psychiatre, des groupes thérapeutiques avec les familles.

[10, avenue Pierre Wiehn,
Pessac

☎ 05 56 56 35 16

Centre Médico-Psycho-Pédagogique de Pessac (CMPP)

Le centre accompagne et facilite la relation des enfants et adolescents présentant des troubles psychiques et psychologiques dans leurs relations avec leur environnement familial, scolaire et social.

Les consultations sont gratuites.

[24, avenue Roger Cohé,
Pessac

☎ 05 56 45 24 19

ASSOCIATIONS, STRUCTURES DE SOUTIEN, CONSEILS, INFORMATIONS...

SAMU Social

Accueil, entretien, accompagnement individuel, soins médicaux assurés par une équipe pluridisciplinaire constituée de travailleurs sociaux, infirmiers, médecins, psychologues pour des personnes en situation d'errance, sans domicile fixe.

Des maraudes sont assurées sur Bordeaux Métropole en journée et jusqu'à 1h du matin à la demande.

Accueil public

[86-90, cours de la Marne,
Bordeaux

☎ 05 56 91 71 47

samu.alp@orange.fr

ÉTRANGERS

ASTI Pessac

Accueil juridique, accompagnement socio-administratif.

[Maison municipale,
allée des Mimosas,
Pessac

☎ 05 56 15 30 26

asti-pessac@wanadoo.fr

Pass Saint-André

Permanence d'accès aux soins à destination des personnes en situation de précarité .

Du lundi au vendredi de
9h30 à 17h

[86 Cours d'albret Bordeaux

Information

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) Ouest Gironde couvre le territoire de Pessac.

Les missions sont :

- Amélioration de l'accès aux soins
- Organisation de parcours pluriprofessionnels autour du patient
- Développement d'actions territoriales de prévention
- Réponse à la survenue d'une crise sanitaire grave

Contact

du lundi au vendredi
de 9h à 17h

au 06 51 36 73 45

Pass de Bagatelle

Permanence d'accès aux soins de santé à destination des personnes en situation de précarité .

Du lundi au vendredi de
9h à 17h

[Hôpital de Bagatelle
203 route de Toulouse
Talence

☎ 05 57 12 37 37

pass.bagatelle@nspb.com

SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT A LA PARENTALITÉ

Permanences conseil téléphoniques (Institut de la Parentalité)

Parents d'enfants de moins de 12 ans
Poser des questions, exprimer ses difficultés du quotidien - Bénéficier d'une écoute et de conseils de professionnels de l'enfance et de la relation parent/enfant.

☎ 07 690 990 73

<http://institut-parentalite.fr/permanence-conseil-telephonique/>

Réseaux de psychiatrie périnatale

Centre hospitalier Charles Perrens soins spécifiques pour les parents présentant des troubles psychiques ou des difficultés relationnels avec leurs enfants.

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

☎ 05 56 56 17 82

05 57 82 19 09

Allo Parents bébé

Futurs parents ou parents d'un bébé de moins de 3 ans.

Du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 17h
☎ 0 800 00 3456

Association Maman Blues Soutien

Écoute et conseils dans le cadre de la difficulté maternelle.

www.maman-blues.fr



Informations

Rencontres autour de la parentalité

La Ville de Pessac organise des rencontres entre parents avec des professionnels afin d'échanger sur des questions autour de la parentalité.

Le café des bébés

À destination des enfants de 0 à 3 ans accompagnés d'un parent. Les rencontres ont lieu à la

[Bibliothèque Pablo Neruda - 16 bis allée des Mimosas.

Le café des parents

« Parlons de nos ados » permet d'échanger sur les difficultés et problématiques rencontrées par leurs enfants dans le cadre scolaire et familial mais aussi sur les conflits et difficultés relationnelles. 5 rencontres thématiques sont organisées chaque année. Sur inscription.

12.25

2 bis, avenue Eugène et Marc Dulout - 12.25@mairie-pessac.fr

Seniors

CONSULTATIONS MEDICALES

La Maison départementale de la santé

Consultations gratuites avec un médecin généraliste et une psychologue.

[Antenne de Pessac

MDS

10, avenue Pierre Wiehn, Pessac

Accueil sur rendez-vous au

☎ 05 57 22 46 60

Pôle gérontologie clinique

Accueil, traitement et suivi des personnes âgées de 80 ans et plus.

[Hôpital Xavier Arnoz

Groupe Hospitalier Sud

CHU de Bordeaux

Avenue du Haut-Lévêque, Pessac

☎ 05 56 79 56 79

Institut des maladies neurodégénératives

[CHU Pellegrin

Place Amélie Raba Léon, Bordeaux

☎ 05 57 82 01 25 ou

☎ 05 57 82 01 16

SOUTIEN AUX AIDANTS

Pôle à Domicile de la Maison de Fontaudin

[2, allée Jeanne Chanay, Pessac

Soutien aux Aidants :

plateforme d'accompagnement et de répit

☎ 05 56 46 45 70

plateformederepit.

fontaudin@

cheminsdesesperances.org

Accueil de Jour : Espace dédié aux personnes fragilisées

☎ 05 56 46 45 70

Pôle Ressources :

accompagnements de groupe

poleressources.fontaudin@

cheminsdesesperance.org

Le RDV des Aidants organisé par la maison des seniors en partenariat avec l'EHPAD du Bourgailh. Une fois par mois

le mardi de 15h à 17h

☎ 05 57 93 64 44

maison.des.seniors@mairie-pessac.fr

Information

Le CCAS,

propose aux seniors autonomes de 55 ans et plus, un programme d'actions de prévention pour favoriser un vieillissement réussi en maintenant le capital santé et en développant le lien social.

[CCAS

Accueil Seniors /Handicap

☎ 05 57 93 67 49

Information

Pessac, 1^{er} ville de France à ouvrir une Maison de l'accompagnement

La Maison de l'Accompagnement accueille l'association la Villa de l'Accompagnement,

lieu ressource pour les personnes atteintes d'une maladie chronique, grave et évolutive, leurs aidants, les professionnels qui les accompagnent, et les personnes accompagnées par le CCAS pour des temps d'échange et de partage.

Renseignements :

22 boulevard Saint-Martin

☎ 06 64 42 84 95

lavilladelaccompagnement

@gmail.com



ASSOCIATIONS, STRUCTURES DE SOUTIEN, CONSEILS, INFORMATIONS...

Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)- Accueil Seniors/Handicap

Accueil, écoute, information,
orientation, actions de
prévention.

[Hôtel de Ville,
Place de la V^e République,
Pessac

☎ 05 57 93 67 49
www.pessac.fr

Rendez-vous Seniors
senior@mairie-pessac.fr

Rendez-vous Handicap
accueil.handicap@mairie-pessac.fr

CARSAT Aquitaine (Agence retraite)

[7 place Charles de Gaulle
Talence

☎ 39 60

La plateforme accueil autonomie du Conseil départemental de la Gironde

Réponses à toutes vos
questions sur le handicap,
les personnes âgées, la
perte d'autonomie,
vos droits, vos prestations,
vos démarches.

Du lundi au jeudi
de 9h à 17h15 et
le vendredi de 9h à 13h30

☎ 05 56 99 66 99

numéro d'appel unique
Coût d'un appel local

Information

La maison des seniors

est un espace d'accueil
chaleureux et convivial
dédié aux personnes
âgées pessacaises. Les
seniors bénéficient d'un
espace lecture, de jeux
de société mis à leur
disposition et peuvent
participer à des ateliers
et animations. Un agent
d'accueil est présent
pour les renseigner et les
orienter.

Plus d'informations sur
Pessac.fr

[27, avenue Pasteur

☎ 05 57 93 64 44

seniors@mairie-pessac.fr
www.pessac.fr



SANTÉ et prévention



Prévention et prise en charge des cancers

ASSOCIATIONS, STRUCTURES DE SOUTIEN

Dépistage des cancers

Une question sur le dépistage

[Centre régional de coordination et de dépistage des cancers Nouvelle-Aquitaine
21, avenue du Président John Fitzgerald Kennedy, Mérignac
05 57 29 14 60
www.depistagecancer-na.fr

La Ligue contre le cancer

Prévention et accompagnement des malades (de l'enfant à l'adulte) et de leurs proches, possibilité d'accompagnement au domicile.

[Espace ligue
228, bd Franklin Roosevelt, Bordeaux
Accueil sur rendez-vous
05 56 94 76 41
www.ligue-cancer33.fr

La maison rose up

Lieu de rencontre, d'échange et de découverte dédié aux personnes concernées par un cancer.

Du lundi au vendredi de 10h à 17h30
[9, rue de Condé, Bordeaux
Accueil sur rendez-vous au
05 40 12 41 20 ou sur
www.rose-up.fr

CONSULTATIONS MÉDICALES

Service d'Oncologie médicale du CHU de Bordeaux

[Hôpital Saint-André
1, rue Jean Burguet, Bordeaux
Accueil sur rendez-vous au
05 56 79 58 08

Centre Régional de lutte contre le cancer

[Institut Bergonié
229, cours de l'Argonne, Bordeaux
Accueil standard
05 56 33 33 33
www.bergonie.org

Maison Aquitaine Ressource pour Adolescents et Jeunes Adultes (MARADJA)

Centre ressource dédié à la prise en charge des adolescents et des jeunes adultes après un cancer.

Du lundi au vendredi
9h-12h / 13h-16h30

[CHU de Bordeaux
Bâtiment du Tondou
Place Amélie Raba-Léon, Bordeaux
05 57 82 10 93

La CAMI Sport & Cancer

Programme de thérapie sportive contre le cancer.

06 17 39 88 45
Cami.33@Sportetcancer.com
www.sportetcancer.com

Informations

Octobre rose

Pessac participe à "Octobre rose", campagne de sensibilisation au dépistage du cancer du sein. Tout au long du mois, des événements sont organisés sur le territoire.

Plus d'informations sur
Pessac.fr



Alimentation-nutrition

CONSULTATIONS MÉDICALES

Service

d'endocrinologie,
diabétologie et
nutrition du CHU de
Bordeaux

Consultations spécialisées :
soins externes,
hospitalisation de
jour, hospitalisation de
semaine et hospitalisation
conventionnelle.

[Hôpital Haut-Lévêque

Bâtiment USN 1,
avenue Magellan,
Pessac

[Accueil sur rendez-vous au](#)

[☎ 05 57 65 60 78](#)

ASSOCIATIONS, STRUCTURES DE SOUTIEN, CONSEILS, INFORMATIONS...

Maison de la nutrition diabète cœur Bordeaux

Programme
d'accompagnement
personnalisé pour des
personnes adultes
diabétiques et/ou souffrant
d'autres facteurs de risques
cardiovasculaires (obésité,
hypertension, cholestérol...).

Séances collectives ouvertes
à tout public adulte :
ateliers cuisine, réunions
en diététique et activité
physique adaptée.

[84 bis, avenue Thiers,
Bordeaux

[Accueil sur rendez-vous au](#)

[☎ 05 56 92 34 83](#)



Addictions, dépendances

Pour tout public avec une prise en charge par une équipe pluridisciplinaire : médecin addictologue, infirmière, diététicienne, kinésithérapeute, assistante sociale, aide-soignante, psychologue...

CONSULTATIONS MÉDICALES

Service d'alcoologie Centre Hospitalier Haut-Lévêque

[Unité B3
1, avenue Magellan,
Pessac
Accueil sur rendez-vous au
 05 57 65 65 12

Unité de prévention et d'aide au sevrage tabagique

Hôpital Haut-Lévêque,
centre François Magendie
[Avenue Magellan,
Pessac
Accueil sur rendez-vous au
 05 57 65 61 84

Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie (ANPAA33)

Tabac, alcool, cannabis,
addictions diverses.
[67, rue Chevalier,
Bordeaux
Accueil sur rendez-vous au
 05 57 57 00 77
anpaa33@anpaa.asso.fr
www.anpaa.asso.fr

Centre d'examen de santé de la CPAM de la Gironde

Consultation de tabacologie
[5, avenue Robert Schuman,
Bègles
Accueil sur rendez-vous au
 05 56 39 38 75
www.constances.fr

Comité d'Étude et d'Information sur les Drogues CEID-Bordeaux Maurice Serisé

Tabac, alcool, cannabis,
addictions diverses.
Accueil et soins d'usagers
de drogues et toxicomanes.
[24, place du Parlement
Saint Pierre,
Bordeaux
 05 56 44 84 21
ceid@ceid-addiction.com
www.ceid-addiction.com

Consultation jeunes consommateurs Caan'abus-Bordeaux

Pour les jeunes
consommateurs d'alcool,
de tabac, de cannabis,
addictions diverses.
Lieu d'accueil anonyme et
gratuit.
[39-41, rue Sainte Colombe,
Bordeaux
 05 56 01 25 66
caanabus@yahoo.fr

ASSOCIATIONS, STRUCTURES DE SOUTIEN, CONSEILS, INFORMATIONS...

Alcooliques Anonymes Pessac Châtaigneraie

Centre social Châtaigneraie,
[Avenue de la Châtaigneraie,
Pessac
Pessacmerc.alcooliques-
anonymes@laposte.net
www.alcooliques-
anonymes.fr
 009 69 39 40 20

Information

Espaces sans tabac

Ce label créé par la Ligue
contre le cancer, vise à
interdire la consommation
de tabac dans des lieux
extérieurs préalablement
définis.

À Pessac, 15 lieux sont
concernés : parcs, forêts .
Plus d'informations sur
Pessac.fr

Sexualité

Pour faire un dépistage du VIH et des IST, vous pouvez en parler à votre médecin ou bien vous rendre dans une structure spécialisée.

CONSULTATIONS MÉDICALES

Les centres de planification familiale publics

Consultations médicales et gynécologiques gratuites, anonymes et confidentielles (dépistage SIDA-IST, test de grossesse, suivi de grossesse, accès à l'IVG, choix d'une contraception...).
Lieu d'écoute et de conseils.
Ouvert à tous, sans autorisation parentale pour les mineurs.

Centre de Santé Gallieni Pavillon de la Mutualité

[45, cours du Maréchal Gallieni,
Bordeaux
☎ 05 56 33 95 50

Hôpital Pellegrin, centre Aliénor d'Aquitaine

[Place Amélie Raba-Léon,
Bordeaux
☎ 05 56 79 58 88

Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic (CEGIDD) Maison Départementale de la Santé

Lundi et mercredi
de 9h à 14h
Mardi et jeudi
de 14h à 18h
Vendredi de 9h à 14h
[2, rue du Moulin Rouge,
Bordeaux
☎ 05 57 22 46 66

Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles en Gironde (CIDFF Gironde)

Des renseignements sur les droits concernant la contraception, la maternité... Une orientation vers les structures adaptées pour répondre à votre demande.
[13, rue Goya,
Bordeaux
☎ 05 56 44 30 30

SIDA Info Service

Conseil, écoute, orientation
Appel anonyme et gratuit
☎ 0 800 840 800
7j/7 de 8h à 23h



Santé mentale

Questions Psy

Plateforme téléphonique d'information en santé mentale pour les professionnels usagers et grand public

Du lundi au vendredi

10h à 17h30

☎ 0800 71 08 90

Point écoute jeunes (PEJ)

Accueil, écoute, soutien avec une psychologue en entretiens individuels, confidentiels des jeunes de 12 à 25 ans.

Les consultations sont gratuites.

Les mercredis après-midi et les vendredis toute la journée.

Prise de rendez-vous sur www.doctolib.fr

☎ 05 57 93 67 80

05 56 15 25 60

CUMP33

Cellule d'urgence médico-psychologique

Répond aux victimes d'un événement traumatique et répond aux professionnels qui veulent en savoir plus sur l'urgence médico-psychologique

Centre Hospitalier Charles Perrens

☎ 05 56 56 34 34

Équipe Mobile Psychiatrie Précarité et Migrants (EMPP)

Prise en charge de personnes présentant des troubles psychiatriques et n'ayant pas de domicile. Conseils auprès des professionnels du secteur social.

[31, place des Capucins, Bordeaux

☎ 05 56 78 94 64

empp@ch-perrens.fr

Prévention du suicide

Numéro national de prévention, appel gratuit

24h/24 7j/7

☎ 3114

Centre Médico Psychologique Enfants Adultes (CMPEA)

Une équipe pluri-professionnelle vous propose un accueil et des entretiens avec un infirmier et un psychologue, des consultations avec un médecin psychiatre, des groupes thérapeutiques avec les familles.

[10, avenue Pierre Wiehn, Pessac

☎ 05 56 56 35 16

SOS Amitiés Bordeaux

Écoute anonyme et confidentielle

24h/24

☎ 05 56 44 22 22

Du lundi au dimanche de 13h à 3h du matin et sur rendez-vous

www.sos-amitie.com

SOS Ecoute

24h/24 et 7j/7

☎ 0 890 88 80 00

(service 0,80€/min + prix d'un appel local), www.sos-ecoute.fr

Information

L'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS

Lieu accessible sans inscription, gratuit et anonyme pour les enfants de moins de 4 ans, leur famille et les futurs parents. Il s'agit d'un espace de jeux, de rencontre et de parole où les enfants sont accueillis avec obligatoirement un adulte accompagnant.

[La Maison Marcade ☎ 05 57 93 67 90

27 avenue Pasteur - Le mardi entre 15h et 18h

[Serpentine ☎ 05 57 93 67 84

1 avenue du Maréchal Juin - Le mercredi entre 15h et 18h

[Casalouette ☎ 05 57 93 67 87

20 avenue Pierre Castaing - Le jeudi entre 15h et 18h

Violences, maltraitances

Violences conjugales

Appel gratuit

☎ 39 19

La Maison de Simone

Droits des femmes, famille-enfance. Accueil, écoute et hébergement des femmes victimes de violences conjugales, seules ou accompagnées d'enfants.

☎ 06 59 39 13 27

maison.de.simone@
numericable.fr

Maison des femmes

Lieu d'écoute, d'informations et d'orientation.

[55, avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny
Mérignac

☎ 05 56 55 65 25

maison.des.femmes@
merignac.com

Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles en Gironde (CIDFF Gironde)

Accueil, information, soutien pour les femmes victimes de violences.

De 9h à 13h et de 14h à 17h
du lundi au vendredi

[13, rue Goya,
Bordeaux

☎ 05 56 44 30 30

Centre d'Accueil en Urgences des Victimes d'Agressions (CAUVA)

Médecin légiste, psychologue, assistante sociale, infirmier. Groupe Hospitalier Pellegrin, sous-sol bâtiment Tripode [Place Amélie Raba Léon, Bordeaux
Secretariat

☎ 05 56 79 87 77

cauva@chu-bordeaux.fr

La Maison d'Elle

Pour toutes les femmes victimes de violences.

Lundi de 9h à 12h

Mardi de 9h à 12h et
de 14h à 17h

Jeudi de 14h à 17h

Permanence téléphonique

☎ 06 31 05 85 78

maisondella@gmail.com

Maison des femmes

Écoute spécifique aux femmes victimes de violences conjugales.

Lundi au vendredi
de 10h à 12h et de
14h à 18h

[27, cours Alsace Lorraine
Bordeaux

☎ 05 56 51 30 95



Santé environnementale

Agir sur les facteurs environnementaux permet de prévenir, préserver et améliorer l'état de santé de la population. Qualité de l'air, des sols, des eaux, lutte contre l'insalubrité, contre les expositions au plomb... les champs d'action sont nombreux.

Guide de la pollution
de l'air intérieur

www.prevention-maison.fr

☎ **09 84 200 100**

Information et sensibilisation à la qualité
de l'air Atmo Nouvelle-Aquitaine

www.atmo-nouvelleaquitaine.org

Information

Espace sans tabac

Ce label créé par la Ligue contre le cancer, vise à interdire la consommation de tabac dans des lieux extérieurs préalablement définis.

À Pessac,
15 lieux sont concernés
Parcs et forêts



Pictogrammes des produits chimiques



Danger d'explosion
ou de réactivité



Risque
d'incendie



Matières
comburantes



Gaz
sous pression



Produit corrosif pour
les métaux,
la peau et les yeux



Toxique ou mortel après
une courte exposition
et de petites quantités



Risque sur la santé
ou la couche d'ozone



Danger pour
la santé



Nocif pour
le milieu aquatique



Matières infectieuses présentant un danger biologique

Information

SALUBRITÉ PUBLIQUE

Vous avez observé
un problème d'hygiène
au sein de votre logement
ou sur le domaine public ?

Vous pouvez contacter
un des inspecteurs
de salubrité publique
de Bordeaux Métropole.
Ce dernier se rend sur place
pour constater la situation
et prendre les mesures
nécessaires.

Accueil espaces publics
[Place de la 5^e République,
à Pessac

☎ **05 57 93 65 85**
espaces-publics@mairie-pessac.fr

RESTER en bonne SANTÉ



Sport sur ordonnance

Dans le cadre d'un parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.

Source : sport-ordonnance.fr

Information

**TOUTE
ACTIVITÉ
PHYSIQUE**
peut être prescrite
par un médecin

Le dispositif PEPS
(Prescription d'Exercice
Physique pour la Santé)
propose à tous
un diagnostic,
une prescription et
une orientation pour
une activité physique
et sportive adaptée
à sa situation.

Pour tout
renseignement sur
le dispositif, contacter
la coordinatrice
territoriale

Jade CHADEVILLE

☎ 07 50 15 56 37

Marion PFEIFFER

☎ 06 24 59 97 94

coordo33@peps-na.fr

ASSOCIATIONS LABELLISÉES

Cette labellisation garantit un encadrement Sport Santé professionnel, adapté aux attentes et capacités de chacun. Un club labellisé est aussi un lieu d'information sur les bonnes pratiques physiques, l'hygiène de vie ou encore la diététique

SPUC Gymnastique

[Château Bellegrave,
Avenue du Colonel Jacqui,
Pessac

☎ 05 56 45 23 38

Gymnastique volontaire Magonty Cap De Bos

[54, avenue de la Californie,
Pessac

☎ 06 76 54 38 98

Gymnastique volontaire Toctoucau

[5, place du Chaperon Rouge,
Pessac

☎ 07 81 33 31 21

ASSOCIATIONS INSCRITES DANS UNE DÉMARCHE SPORT/SANTÉ

Les activités sont dispensées par un animateur formé aux activités physiques adaptées

ASCPA OMNISPORT

[27, avenue du Président
Kennedy,
Pessac

☎ 05 56 36 05 62

ascpa33@wanadoo.fr

Ça va mieux en bougeant

[37, avenue Maurice Faye,
Pessac

☎ 06 81 69 38 58

Office du sport

[Château de Bellegrave
Avenue du Colonel Jacqui,
Pessac

☎ 05 56 45 15 65

secretariat@officedusport-pessac.fr

Institut du TAO

[13, avenue de la Californie,
Pessac

☎ 05 56 36 55 22

taoinstitut.rg@wanadoo.fr

Stretching forme et détente

[31, rue Mouloudji,
Pessac

☎ 06 19 13 29 64

stretching.forme.detente@gmail.com

Pessac Rugby

[Stade du Chiquet,
20, avenue Marc Desbats,
Pessac

☎ 06 64 90 86 40

www.pessacrugby.fr

Alliance du Cœur Sud-Ouest

[33 avenue des Provinces, les
Clés de la Forêt
33600 Pessac

☎ 06 11 73 22 46

Jromeu33@yahoo.com

www.alliancecoeur-so.fr

LISTE DES ASSOCIATIONS SPORTIVES PESSACAISES

Direction des Sports de la Ville,
Service Animation et Vie Sportive

[Château Bellegrave,
80, avenue du Colonel Jacqui,
Pessac

☎ 05 57 93 66 88

Information

LA MAISON DU SPORT

La Maison Sport Santé de Bordeaux-Métropole a pour but d'accueillir et d'orienter toute personne souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique ou sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit son âge, son état de santé ou de fragilité.

Accueil sur rendez-vous

[Hôpital Suburbain du Bouscat,
97 Avenue Georges Clemenceau - 33400 Le Bouscat

☎ 05 56 71 50 97

Pour permettre au plus grand nombre d'accéder à ce dispositif et d'aller au plus près de la population.

il est envisagé de créer une antenne de la Maison Sport Santé à Pessac.



Sport pour tous

Le sport à portée de main, c'est possible. Des équipements sportifs et des dispositifs sont accessibles sur la Ville pour vous permettre de pratiquer une activité sportive à votre rythme et quand vous le souhaitez.

Information

LE GUIDE DU SPORT à Pessac

Recense tous les équipements, les événements et les contacts liés à la pratique du sport.

Téléchargeable sur **Pessac.fr**

Et à disposition en version papier à la Maison du Sport.

DÉCOUVR' PESSAC

La Ville a créé une quinzaine d'itinéraires pour découvrir les trésors naturels, patrimoniaux et artistiques de Pessac tout en faisant du sport (vélo, jogging, marche, rollers).

L'application, à télécharger est gratuite.

Plus d'informations sur pessac.fr

ÉQUIPEMENTS DE

RÉSEAU SPORT-SANTÉ

Afin de faciliter l'accès au sport des Pessacais, la Ville a créé en janvier 2024 un réseau sport santé. Véritable répertoire d'opérateurs locaux (associations et partenaires privés qui œuvrent dans le domaine du sport et de la santé), celui-ci permet à tous les Pessacais, des plus jeunes jusqu'aux séniors, d'être accueilli et orienté vers les activités les plus adéquates en fonction de leurs besoins ou souhaits.

Maison du sport
05 57 93 66 80
sport.jeunesse@mairie-pessac.fr

STREET WORKOUT

La Ville met à disposition des équipements de fitness en libreaccès dans différents espaces.

Forêt du Bourgaill

[Avenue de Beutre, Pessac

Plaine des sports de Saige

[Rue des Résédas, Pessac

Méridienne verte d'Arago

[Entrée avenue de la Châtaigneraie, Pessac

Complexe sportif de Bellegrave

[Avenue du Colonel Jacqui, Pessac

BOUGE CHEZ TOI

La Ville met à disposition, sur sa page youtube, des vidéos d'exercices sportifs accessibles à tous, sans matériel et réalisables depuis chez soi.



Évènements



Le printemps du sport. Organisé par la Ville de Pessac et l'Office du Sport propose aux Pessacais de **découvrir les disciplines sportives proposées par les associations du territoire.** L'évènement s'étend sur un week-end sur le stade André Nègre de Cap de Bos et à la piscine Caneton.



Sport dans les parcs
Animations gratuites tous les dimanches de 10h30 à 11h30 (hors vacances estivales) dans les parcs de la Ville
Plus d'informations sur pessac.fr



Octobre rose. Tous les ans, la Ville de Pessac participe à l'opération "Octobre rose", campagne de sensibilisation au **dépistage du cancer du sein.** Tout au long du mois d'octobre, des événements sont organisés sur le territoire.



1^{er} décembre : journée mondiale de **lutte contre le sida**



Contact

DIRECTION AUTONOMIE SANTÉ DU CCAS

22, Boulevard Saint-Martin
33600 Pessac

