"JE M'INFORME POUR MA SANTE"

Lieux ressources

2019

Comité départemental d'éducation pour la santé de Vaucluse
13, rue de la Pépinière - 84 000 AVIGNON - Tel. : 04 90 81 02 41- Fax : 04 90 81 06 89
E-mail : accueil@codes84.fr - Site Internet : www.codes84.fr - N° SIRET : 317 328 607 000 47
Membre de la Fédération nationale (FNES) et de l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) Paca

Ce répertoire, non exhaustif, a été élaboré dans le cadre du développement du Service National Universel (SNU) en Vaucluse. Il propose aux adolescents engagés un ensemble de structures ressources auxquelles s'adresser pour parler de leur santé tant dans leur département d'origine qu'au niveau national.

La santé est abordée de manière globale, tant physique que mentale et sociale.

Santé globale _____ ***3***

Alimentation _____ ***4***

Addictions avec ou sans substance _____ ***5***

Santé mentale, mal-être, suicide _____ ***6***

Sommeil, rythmes de vie _____ ***7***

Vie affective et sexuelle _____ ***8***

Violence, harcèlement _____ ***10***

Vous pouvez télécharger ce répertoire ici :
http://www.codes84.fr/r/33/repertoires-annuaires/

Document réalisé par Stéphanie Morin, service documentation du CoDES 84
documentation@codes84.fr

Santé globale

- **National**

FIL SANTE JEUNES
Information, écoute et orientation pour la santé des jeunes
De 9h00 à 23h00 7j/7
0800 235 236 depuis un fixe
www.filsantejeunes.com

- **Dans mon département**

MAISON DES ADOLESCENTS
Les Maisons des adolescents (MDA) accueillent les jeunes de 11 à 25 ans, ainsi que leurs familles et les professionnels, quelques soient leurs questionnements ou leurs préoccupations (médicale, sexuelle, psychique, scolaire, juridique, sociale…). L'accueil est anonyme et gratuit, avec ou sans rendez-vous. Le jeune doit pouvoir trouver à la MDA tous les partenaires d'un réseau constitué pour mieux répondre à ses besoins. Les actions proposées peuvent être individuelles (conseil et orientation, entretien avec le professionnel le plus adapté) mais également collective (groupe de parole, ateliers thérapeutiques…).
http://www.anmda.fr/index.php

CENTRE D'EXAMEN DE SANTÉ
L'examen de prévention en santé (EPS) est une offre proposée aux assurés sociaux du régime général. Totalement pris en charge par l'Assurance Maladie, l'EPS s'appuie sur les recommandations médicales les plus récentes en matière de prévention et s'inscrit en complémentarité de l'action du médecin traitant.
L'EPS est l'occasion de faire un point sur ma santé, de poser des questions à une équipe médicale en toute confidentialité, d'être informé et orienté.
https://www.ameli.fr/assure/sante/assurance-maladie/prevention-depistages/examen-prevention-sante

Alimentation

- **National**

MANGER BOUGER

Site d'information et de promotion du Programme national nutrition santé (PNNS) pour tout public.

Il propose notamment "La fabrique à menu" pour des menus de saison variés déjà élaborés, plus de 650 recettes détaillées et "Bouger près de chez vous", base de données pour trouver une activité physique (individuelle ou collective) près de son domicile.

http://mangerbouger.fr/

- **Dans mon département**

Les adolescents et jeunes adultes souffrant d'obésité peuvent être orientés vers des services et/ou médecins spécialisés. La liste des centres labélisés par la Haute Autorité de Santé (HAS) est disponible en ligne :

http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_39085/fr/recherche?portlet=c_39085&text=obesite&opSearch=&lang=fr&types=certifications

ASSOCIATION AUTREMENT

Cette association nationale travaille en lien étroit avec les professionnels de la santé sur l'accueil, l'information et l'orientation des personnes atteintes de troubles du comportement alimentaire (notamment anorexie / boulimie) et propose sur son site un annuaire des prises en charge par département.

http://www.anorexie-et-boulimie.fr/

Addictions avec ou sans substance

- **National**

ADDICT'AIDE : les lignes d'écoute et les forums
Poser des questions sur le cannabis ou l'alcool, comprendre le jeu excessif ou la dépendance à Internet, être aidé pour arrêter de fumer… ce site recense toutes les lignes téléphoniques d'écoute ou les forums pouvant m'aider, m'orienter ou me répondre.
https://www.addictaide.fr/en-parler/

- **Dans mon département**

Les centres d'information et de prise en charge des addictions avec ou sans substance sont disponibles ici :
https://www.addictaide.fr/annuaire/

Les **Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)** sont spécialisées pour les 12-25 ans et leurs familles. Liste disponible sur **www.drogue-info-service.fr**

Santé mentale, mal-être, suicide

- **National**

SUICIDE ECOUTE
Ecoute des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide, et de leur entourage
01 45 39 40 00 24h/24 7j/7 (appel non surtaxé, inclus dans les forfaits)
www.suicide-ecoute.fr

SOS SUICIDE PHENIX
Accueil et écoute des personnes en souffrance ou confrontées au suicide
01 40 44 46 45 de 12h00 à minuit 7j/7 (appel non surtaxé, inclus dans les forfaits)
www.sos-suicide-phenix.org

SOS AMITIE FRANCE
Ecoute des personnes en situation de détresse. Anonyme et confidentiel
45 postes d'écoute répartis sur tout le territoire, accessibles 24h/24 7j/7. Liste disponible sur :
www.sos-amitie.com/carte

- **Dans mon département**

CENTRES MEDICO-PSYCHOLOGUES (CMP)
Les CMP sont rattachés à un centre hospitalier dans les villes de plus de 20 000 habitants. Le CMP comprend des psychiatres, des psychologues, des assistants sociaux et parfois un orthophoniste, un psychomotricien et/ou un éducateur spécialisé. Les CMP ont pour rôle :
- la prise en charge des enfants jusqu'à 16 ans environ présentant des difficultés affectives, psychologiques ou familiales
- l'organisation des actions de prévention, de diagnostic, de soins ambulatoires et d'intervention à domicile.

CENTRES MEDICO-PSYCHO-PEDAGOGIQUES (CMPP) / CENTRES MEDICAUX PSYCHOLOGIQUES INFANTILES (CMPI)
Centres de consultations, de diagnostic et de soins ambulatoires, recevant des enfants et des adolescents ainsi que leur famille. Ils comportent une équipe de médecins, d'auxiliaires médicaux (orthophonistes et psychomotriciens en particulier), de psychologues, d'assistantes sociales, de pédagogues et de rééducateurs.
https://www.fdcmpp.fr/la-carte-des-cmpp.html

Sommeil, rythmes de vie

- **Dans mon département**

Des **Centres du sommeil** existent partout en France. Ils accueillent les publics souffrants de troubles du sommeil allant de l'insomnie chronique aux pathologies plus complexes. Ils évaluent, traitent ou orientent les personnes concernées.
La liste des centres du sommeil homologués par la Société Française de Recherche et Médecine du
Sommeil est disponible ici :
http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/liste_centres.pdf

Vie affective et sexuelle

➢ National

ONSEXPRIME
On s'exprime a été créé en mars 2009 pour informer les jeunes de 15 à 20 ans sur la sexualité.
Il aborde le sujet de manière globale : la prévention des IST, la contraception, mais également la vie affective, les relations amoureuses, le corps, l'orientation sexuelle, les violences... Le site développe les outils interactifs plébiscités par les jeunes (web 2.0, vidéos, témoignages, moteurs de recherche, tags, chat, blogs, etc.). Il comporte une web TV regroupant des informations prévention sous une forme ludique : une cinquantaine de vidéos et des « chats vidéos » mensuels avec un expert
www.onsexprime.fr

CHOISIR SA CONTRACEPTION
Choisir-sa-contraception et sa version pour téléphones mobiles ont été créés afin d'améliorer la contraception des adolescents et des jeunes adultes. Le site est axé sur les questionnements et la difficulté de parole propres à cet âge. Le renvoi systématique vers Fil Santé Jeunes valorise le rôle de l'écoute, du conseil et de l'accès à une information adaptée dans la prévention des risques liés à la sexualité.
www.choisirsacontraception.fr

IVG.GOUV.FR
Le site gouvernemental d'information sur l'interruption volontaire de grossesse. Une liste de toutes les structures d'information et d'orientation dans les départements est disponible dès la page d'accueil du site.
http://www.ivg.social-sante.gouv.fr/

SIDA INFO SERVICE
Information, soutien, orientation, prévention sur le VIH/sida et les infections sexuellement transmissibles
0 800 840 800 24h/24 7j/7 (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sida-info-service.org

HEPATITES INFO SERVICE
Information, prévention, orientation et soutien sur les hépatites
0 800 845 800 de 8h00 à 23h00 7j/7 (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.hepatites-info-service.org

LIGNE AZUR
Ecoute, information, soutien et orientation pour toute personne se posant des questions sur son orientation sexuelle et leurs proches. Lutte contre l'homophobie
0 810 20 30 40 de 8h00 à 23h00 7j/7 (coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.ligneazur.org

- **Dans mon département**

MOUVEMENT FRANÇAIS POUR LE PLANNING FAMILIAL (MFPF)
Le MFPF est une organisation non gouvernementale. Les associations départementales sont organisées en 20 fédérations régionales et une confédération nationale. Liste des structures départementales sur le site.
www.planning-familial.org
Ou **0800.08.11.11** n° vert IVG/Contraception - Gratuit d'une ligne fixe.

Centres de Planification ou d'Education Familiale (CPEF)
Ils assurent des consultations de contraception ainsi que des actions de prévention portant sur la sexualité et l'éducation familiale. Les mineures qui souhaitent garder le secret sur leur vie intime peuvent obtenir, gratuitement et sans autorisation de leurs parents, une consultation médicale, la prescription d'un moyen contraceptif, la contraception d'urgence, ainsi que les bilans et le suivi nécessaires.
Liste des CPEF dans les départements sur le site :
http://www.ivg.social-sante.gouv.fr/

PARLONS SEXUALITE
Coordonné par le Planning Familial 13, ce site a été construit en collaboration avec les acteurs de la région impliqués dans l'accueil des jeunes et/ou la thématique vie affective et sexuelle, afin de répondre aux questions des jeunes et leur permettre d'échanger et de trouver un·e professionnel·le en proximité de leur lieu de vie (en région Provence-Alpes-Côte d'Azur)
https://www.parlons-sexualites.fr/

Violence, harcèlement

- **National**

VIOLENCES FEMMES INFOS
Pour le public et les professionnels. Le site Internet propose un bouton de déconnexion rapide qui efface le passage sur le site de l'historique de l'ordinateur.
De 9h00 à 22h00 7j/7
3919 Gratuit à partir d'un téléphone fixe ou portable, même bloqué ou sans crédit
http://stop-violences-femmes.gouv.fr/

SERVICE NATIONAL D'ACCUEIL TELEPHONIQUE DE L'ENFANCE EN DANGER
Pour les enfants, adolescents en danger ou en risque de l'être et les adultes confrontés ou témoins de ces situations.
24h/24 - 7j/7
119 Gratuit et confidentiel depuis un fixe ou un portable. Les appels n'apparaissent pas sur les factures détaillées.
http://www.allo119.gouv.fr/

NON AU HARCELEMENT
Victime ou témoin, ce site officiel propose toutes les ressources et informations pour réagir en cas de harcèlement scolaire.
https://www.nonauharcelement.education.gouv.fr/

Juillet 2019 - Ne pas jeter sur la voie publique

www.codes84.fr

codes Vaucluse
Comité départemental d'éducation pour la santé