



GUIDE DES RESSOURCES EN SANTÉ 2025

FÉDÉRATION DES ÉTUDIANTS
ROUENNAIS





La **Fédération des Étudiants Rouennais (FEDER)** est une organisation qui rassemble et fédère les associations étudiantes du territoire rouennais. Depuis plus de 27 ans, elle œuvre pour représenter, accompagner et défendre les étudiant.e.s, tout en animant la vie universitaire avec engagement et solidarité.

Parce que la santé est un droit fondamental et non un privilège, la **FEDER** vous présente avec fierté l'édition 2025 de son **Guide des Ressources en Santé**.

À l'heure où les défis étudiants se multiplient — **précarité, isolement, santé mentale fragilisée** — il nous paraît plus essentiel que jamais de vous donner les moyens d'agir pour **votre bien-être**.

Ce guide est conçu pour être votre allié : **clair, pratique, accessible**. Vous y trouverez toutes les informations nécessaires pour vous orienter dans vos démarches médicales, accéder aux soins, préserver votre santé mentale, trouver de l'aide face aux violences, et agir face aux addictions.

À travers ce guide, nous voulons que chaque étudiant.e sache qu'il ou elle **n'est jamais seul.e**. La FEDER est à vos côtés pour porter votre voix, vous défendre, et construire avec vous une vie étudiante plus solidaire et épanouissante.

En 2025, plus que jamais, prenons soin de nous. Ensemble.

La Fédération des Étudiants Rouennais





SOMMAIRE

Prise en charge de vos frais de santé.....	4
I. Sécurité Sociale.....	4
1. Protection Universelle Maladie (PUMa).....	5
2. Aide Médicale d'État (AME).....	6
3. Non-Bénéficiaire de l'AME.....	7
4. La carte européenne.....	7
II. Complémentaires santé.....	8
1. Mutuelles étudiantes.....	8
2. Complémentaire Santé Solidaire (C2S).....	8
3. Les garanties auxquelles tu dois être vigilant.e lors de la souscription à une offre chez une complémentaire santé.....	9
Où trouver des professionnel.le.s de santé.....	10
I. Parcours de soins.....	10
II. Service de Santé Étudiant (SSE).....	11
III. Permanence d'Accès aux Soins de Santé (PASS).....	12
IV. Centre Médicaux-Sociaux (CMS).....	13
V. SOS Médecins.....	14
Ressources en santé sexuelle.....	15
I. Centre de planification et d'Éducation Familiale (CPEF).....	15
II. Planning Familial.....	16
III. Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostique (CeGIDD).....	17
IV. Institut Médical Simone Veil.....	18
V. Autres ressources.....	18
VI. Contraception d'urgence.....	19
VII. Menstruations.....	20
VIII. Lutte contre les IST.....	24



SOMMAIRE

Ressources en cas de violences sexistes et sexuelles.....	25
I. Ressources déjà citées.....	27
II. Centre d'Accueil Spécialisé pour les agressions (CASA).....	27
III. Maisons des femmes.....	27
IV. Autres ressources.....	28
V. Dispositif TP (Trusted People) de la FEDER.....	29
VI. Plateforme Umay.....	29
Ressources en santé mentale.....	30
I. Dispositif "Mon Psy".....	30
II. Accès à un accompagnement psychologique.....	30
III. Plateforme d'écoute.....	32
Ressources concernant les addictions.....	33
I. Accompagnement en addictologie.....	33
II. Réduction des risques.....	34
III. Applications de soutien.....	35
En cas d'urgence.....	36
I. Numéros d'urgences.....	36
II. Permanence des soins.....	37
III. Assurer les soins d'urgences.....	37
Contacts.....	38



PRISE EN CHARGE DES FRAIS DE SANTÉ

Tes frais de santé sont décomposés en plusieurs niveaux :

Tout d'abord la part obligatoire, remboursée par la Sécurité sociale (également appelée Assurance Maladie). Puis la part complémentaire ou ticket modérateur, à ta charge ou remboursée par une complémentaire santé si tu en a une. Ensuite, la participation forfaitaire ou franchise médicale, à ta charge.

Exemple de la consultation chez un.e médecin généraliste : 25 € part obligatoire de 16.50 € remboursée par la Sécurité sociale part complémentaire de 7.50 € remboursée par une complémentaire santé et participation forfaitaire de 1€ à ta charge.

Voici un tableau récapitulatif des différents frais et des remboursements :

[Tableau Récapitulatif des remboursements - Ameli.fr](https://www.ameli.fr)

I. Sécurité Sociale

Pour te permettre de bénéficier de la prise en charge de tes frais de santé par l'Assurance Maladie, il existe deux dispositifs différents selon ta situation :

Tu travailles ou résides en France de manière stable et régulière (depuis plus de 3 mois) : tu peux bénéficier de la Protection Universelle Maladie (PUMa)

Tu es étranger.ère en situation irrégulière en France et sans ressources : tu peux bénéficier de l'Aide Médicale d'Etat (AME)



PRISE EN CHARGE DES FRAIS DE SANTÉ

1. Protection Universelle Maladie (PUMa)

La PUMa garantit à ses bénéficiaires une prise en charge de leurs frais de santé en cas de maladie ou de maternité. Pour en bénéficier tu devras travailler ou résider en France de manière stable (depuis au moins 3 mois) et régulière (avoir la nationalité française, ou avoir un titre de séjour, ou avoir fait la demande d'un titre de séjour).

Tu peux également bénéficier de la PUMa, sans avoir à justifier d'au moins 3 mois de résidence en France, si tu es inscrit.e dans un établissement d'enseignement supérieur ou cursus scolaire en France, ou si tu es stagiaire en France (dans le cadre d'une coopération culturelle, technique et scientifique).

Concrètement, tu fais l'avance de tes frais de santé, et l'Assurance Maladie te rembourse la part obligatoire. Il te reste alors à régler, si tu n'as pas de complémentaire santé, la part complémentaire ou le forfait journalier en cas d'hospitalisation et la participation forfaitaire.

Pour faire la demande de PUMa, tu dois remplir le formulaire Cerfa n° 15763*02

Demander l'ouverture des droits à l'Assurance maladie (Formulaire 15763*02, Service-Public.fr).

Avant 18 ans, tu bénéficies généralement du remboursement de tes frais de santé en tant qu'ayant droit de l'un de tes parents. A l'âge de 18 ans tu deviens un.e assuré.e : la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) t'envoie un courrier te signalant que tes soins te seront désormais remboursés sous ton propre numéro de sécurité sociale. La CPAM t'invite également à créer ton compte Ameli (ton espace personnel en ligne, pour faciliter tes démarches auprès de l'Assurance Maladie).

Depuis la rentrée 2019-2020, le régime étudiant de Sécurité sociale a été supprimé. Ainsi, lorsque tu t'inscris dans un établissement d'enseignement supérieur, tu ne changes pas de régime obligatoire d'Assurance Maladie et conserve celui que tu avais déjà, en général celui de tes parents (régime général, régime agricole, régimes spéciaux).



PRISE EN CHARGE DES FRAIS DE SANTÉ

2. L'Aide Médicale d'État (AME)

L'AME est un dispositif permettant aux personnes en situation irrégulière (sans titre de séjour) de bénéficier d'un accès aux soins.

Pour en bénéficier tu dois :

- résider en France depuis au moins 3 mois, de manière ininterrompue
- être en situation irrégulière
- percevoir des ressources ne dépassant pas un certain plafond.

L'AME est également destinée aux ayants droit des bénéficiaires de l'AME mais aussi aux mineur.e.s dont les parents sont en situation irrégulière (même s'ils ne bénéficient pas de l'AME).

Pour faire la demande d'AME, tu dois remplir le formulaire Cerfa n°11573 (disponible sur <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R1266>) et le déposer à la CPAM. Pour t'aider à la constitution de ton dossier, tu peux te rapprocher du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ou de la Permanence d'Accès aux Soins de Santé (PASS) de ta ville.

Si ta demande est acceptée, tu seras convoqué.e pour retirer ta carte AME. Celle-ci sera à présenter à tou.te.s les professionnel.les de santé que tu rencontreras.

L'AME est attribuée pour un an, la demande doit être renouvelée chaque année.

L'AME prend en charge tes dépenses de santé à 100%, dans la limite des tarifs de la Sécurité sociale (les dépassements d'honoraires restent à ta charge) : la part obligatoire et la part complémentaire sont prises en charge, tu es exonéré.e.s de la participation forfaitaire. L'AME te dispense également de l'avance des frais.



PRISE EN CHARGE DES FRAIS DE SANTÉ

3. Non-bénéficiaire de l'AME

Si tu résides en France de manière irrégulière et que tu n'as pas l'AME (tu ne remplis pas les conditions ou ta demande est en cours), tu peux bénéficier d'une prise en charge à l'hôpital de ces soins, jugés urgents :

- les soins dont l'absence mettrait en jeu le pronostic vital.
- les soins destinés à éviter la propagation d'une maladie (exemple : la tuberculose)
- tous les soins d'une personne enceinte et d'un nouveau-né
- les interruptions de grossesse (volontaires ou pour motif médical)
- les soins dispensés à des mineur.e.s.

Si tu as besoin de soins non urgents, tu peux te diriger vers une permanence d'accès aux soins de santé (PASS), dispositif qui permet l'accès aux soins pour des personnes sans couverture sociale.

4. La carte européenne

Elle facilite la prise en charge de vos soins médicaux en Europe. Elle atteste de vos droits à l'Assurance maladie française. Vous pouvez effectuer votre demande de carte avant un séjour en Europe. La CEAM peut être demandée gratuitement par toute personne rattachée à l'Assurance maladie, quelle que soit sa nationalité. La CEAM doit être demandée 20 jours au moins avant le départ. En cas d'urgence ou de demande trop tardive, un certificat provisoire de remplacement est délivré et téléchargeable immédiatement sur votre compte. Il est valable 3 mois. La demande doit être effectuée auprès de votre organisme d'assurance maladie. La CEAM est valable 2 ans maximum à partir de sa date d'édition. La durée de validité de la carte ne peut toutefois pas dépasser la durée des droits de la personne concernée à l'Assurance maladie.



PRISE EN CHARGE DES FRAIS DE SANTÉ

II. Complémentaires santé

Pour compléter la prise en charge de tes frais de santé, notamment la part complémentaire, tu peux souscrire à une complémentaire santé. Tu as le choix entre :

- la mutuelle de tes parents
- une mutuelle étudiante
- tout autre organisme complémentaire, en souscrivant à une offre adaptée à tes besoins étudiants
- la complémentaire santé solidaire (C2S), sous condition de ressources

1. Mutuelles étudiantes

Deux mutuelles étudiantes sont présentes sur notre territoire : la LMDE et la SMENO.

Le coût mensuel des différentes offres varient :

- entre 4.90 € et 41.50 € à la LMDE
- entre 14.34 € et 42.96 € à la SMENO (Mutuelle santé étudiant pas cher : devis en 3 clics)

N'hésite pas à effectuer plusieurs simulations sur chaque site pour trouver la solution la plus adaptée à tes besoins tout en prenant en compte le facteur financier.

2. Complémentaire Santé Solidaire (C2S)

En cas de ressources modestes, il t'est possible de bénéficier de la C2S, qui prendra en charge dans leur intégralité (part complémentaire ou forfait journalier et participation forfaitaire) la plupart de tes dépenses de santé.

Selon tes ressources, celle-ci ne te coûte rien ou te coûte moins de 1 € par jour et par personne.

Avec la C2S tu bénéficies également du tiers payant (tu n'as pas à faire d'avance des frais), et tu n'as pas de dépassement d'honoraire si tu respectes le parcours de soins (voir votre médecin traitant avant d'aller voir un.e médecin spécialiste).



PRISE EN CHARGE DES FRAIS DE SANTÉ

Un simulateur te permet de savoir si tu peux bénéficier de cette aide :

[Simulateur de droit - Ameli.fr](#)

Pour faire la demande de C2S, tu dois remplir le formulaire Cerfa n°12504*08 (disponible sur [Demande de complémentaire santé solidaire \(Formulaire 12504*12\)](#), [Service-Public.fr](#)) et le déposer à ton organisme d'assurance maladie, ou bien faire une demande en ligne sur [Obtenir la Complémentaire Santé Solidaire - Ameli.fr](#)

La C2S est attribuée pour un an, la demande doit être renouvelée chaque année.

3. Les garanties auxquelles tu dois être vigilant.e lors de la souscription à une offre chez une complémentaire santé

Les soins de ville : Il s'agit de l'ensemble des dépenses que tu pourras rencontrer en consultant des médecins, des infirmier.e.s, des kinésithérapeutes, des sages-femmes... Cela représente les dépenses les plus courantes. Veille à être bien couvert.e, notamment en cas de dépassements d'honoraires.

- Les hospitalisations : Une hospitalisation peut avoir lieu pour de multiples raisons et de manière imprévue. Penses notamment aux dépenses liées aux séjours en chambre individuelle et aux dépassements d'honoraires.
- Les soins dentaires : Ils sont particulièrement coûteux, et veillent à obtenir de bonnes garanties.
- L'optique : Un grand nombre d'entre nous portent des lunettes ou des lentilles. Ces soins sont également coûteux. Cet aspect est à prendre en compte lors du choix de ta mutuelle.
- Séjour à l'étranger ou en entreprise : Il s'agit d'un potentiel aspect de la vie étudiante qui doit absolument être pris en compte.

Info en plus : le dispositif 100% santé permet d'avoir accès pour chaque personne bénéficiant d'une complémentaire santé responsable, à des soins pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie, dans le domaine de l'optique, de l'audiologie et du dentaire. Cette offre est également accessible aux bénéficiaires de la C2S. Ce dispositif permet d'améliorer l'accès aux soins ainsi que de renforcer la prévention.



OU TROUVER DES PROFESSIONNEL.LE.S DE SANTÉ

I. Parcours de soins

Beaucoup de professionnel.le.s de santé sont installé.e.s en libéral. Il est possible d'obtenir la liste par profession des professionnel.le.s de santé de votre ville sur le site Annuaire santé AMELI. Saisis simplement la profession que tu recherches et la ville, pour obtenir la liste complète des personnes que tu peux rencontrer. Le site te permet également de trouver les établissements de santé autour de toi, et les pharmacies.

D'autres sites et applications existent te permettant de trouver les professionnel.le.s de santé autour de toi avec le créneau de rendez-vous le plus proche.

Toutefois, pour rencontrer un.e médecin spécialiste (dermatologue, cardiologue...), il est nécessaire de voir un.e médecin traitant en premier, afin d'être orienté.e vers un.e spécialiste. Si tu ne respectes pas ce parcours de soins, tu seras alors moins bien remboursé.e.

Il existe quelques exceptions, certain.e.s médecins spécialistes peuvent être consulté.e.s sans orientation préalable du médecin traitant : il s'agit des gynécologues, ophtalmologues, stomatologues et psychiatres.

Tu peux également consulter de toi-même un.e chirurgien.ne dentiste pour tes soins dentaires, un.e sage femme pour ton suivi gynécologique, votre contraception, une demande d'IVG et le suivi de grossesse, ainsi que les auxiliaires médicaux.

Il est donc nécessaire pour les bénéficiaires de la PUMa de se choisir un.e médecin traitant pour déclarer cette personne à l'Assurance Maladie. Une fois ton choix effectué, la déclaration peut être faite en ligne, par le ou la médecin en question, lors d'une consultation à son cabinet et sur présentation de la carte Vitale.

S'ils n'ont pas toujours accès chez eux. De plus, il facilite le retrait ou l'achat de médicaments, l'ordonnance étant directement télétransmise au pharmacien après la téléconsultation.



II. Service de Santé Étudiant

Le SSE est un service de l'Université permettant aux étudiant.e.s de celle-ci ou des établissements non universitaires d'enseignement supérieur conventionnés avec le SSE, d'accéder à plusieurs professionnel.le.s de santé, sans avance des frais, tout au long de leurs études. Tu peux y rencontrer des médecins, des infirmier.e.s, des assistant.e.s sociaux, des psychologues, sexologues...

Le SSE assure les visites médicales sur rendez-vous, la vaccination, le suivi gynécologique, la prescription de la contraception, des consultations diététiques, des consultations d'addictologie, des consultations d'hypnose, de sophrologie, d'acupuncture et de sexologie. Il t'accueille également pour les soins d'urgence, un soutien psychologique, l'orientation en cas de rapport non protégé, en cas de grossesse. Les assistant.e.s sociaux du service t'accompagnent également en cas de difficultés.

Il y a 3 sites différents sur notre territoire :

Site de Mont-Saint-Aignan :

Maison de l'Université, Rue Lavoisier, 1er étage

Tel : 02 32 76 92 92

Site du Madrillet :

UFR des Sciences et Techniques, Avenue de l'Université, à Saint-Etienne-du Rouvray

Tel : 02 32 95 51 18

Site de Pasteur

UFR DESP, 3 Avenue Pasteur, 76000 Rouen

Tel : 02 32 76 98 98



III. Permanence d'Accès aux Soins de Santé (PASS)

Les PASS sont des dispositifs de prise en charge médico-sociale, pour les personnes n'ayant pas de droit ouvert à la Sécurité sociale et nécessitant des soins. Elles permettent de faciliter aux personnes en situation de précarité l'accès au système de santé, grâce à des professionnel.le.s de santé les accompagnant dans leur parcours de soins (infirmier.e.s et médecins). Des assistant.e.s sociaux sont également disponibles pour les orienter dans leurs démarches sociales, notamment pour l'obtention d'une couverture sociale. Dans l'attente d'une ouverture de droits, les médicaments prescrits pourront être délivrés. L'un de ses objectifs est le retour vers la médecine de ville ainsi que vers les structures de santé à proximité. Voici les différentes PASS se situant sur le territoire :

A Rouen :

10 place Saint-Vivien

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h

fermé le mardi et jeudi après-midi

Tél : 02 32 88 02 69

A Elbeuf :

32 rue Jean Jaurès

Horaires d'ouverture :

Du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Le vendredi de 13h30 à 16h

Tel : 02 32 96 27 75

A Evreux :

14, rue Georges Bernard - Appt 101

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

Tel : 02 32 33 82 40



IV. Centre Médico-Sociaux

Les centres médico-sociaux sont un service du département. Tu peux y rencontrer des médecins, pédiatres, puériculteurs et puéricultrices, sages-femmes, éducateurs et éducatrices, assistant.e.s sociaux... L'ensemble de ces professionnel.le.s t'accueille gratuitement, et peut proposer des consultations médicales et un accompagnement social. Tu peux tester ton éligibilité sur Mes droits sociaux.

Ces centres sont répartis sur l'ensemble du territoire. Tu peux trouver la liste des CMS et leurs coordonnées sur le site :

Se rendre dans un centre médico-social (CMS) - Département de la Seine-Maritime

C'est au sein des CMS que sont effectuées les consultations de PMI (Protection Maternelle et Infantile) et des CPEF (Centres de Planification et d'Education Familiale, qui relèvent de la PMI).

Si tu es en situation de handicap, le CMS t'accueille également pour te renseigner sur les aides financières et techniques pour faciliter ton quotidien, en lien avec la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH).

MDPH Seine-Maritime

13 rue Poret de Blosseville 76 100 Rouen

Tél : 02 32 18 86 87

Email : mdph@seinemaritime.fr

MDPH Eure

11 rue Jean de la Bruyère 27 000 Évreux

Tél : 02 32 31 96 13

Email : mdph.eure@cg27.fr



V. SOS Médecins

SOS Médecins France est le premier réseau d'urgence et de permanence de soins en France, soit 70% de la couverture libérale de permanence de soins en milieu urbain et semi urbain. 60% des actes sont réalisés la nuit, les week-ends et les jours fériés. Les médecins appartenant à ces associations sont des médecins libéraux organisés sur le même modèle qu'un cabinet de groupe classique régi par un contrat d'exercice en commun. Ils sont conventionnés secteur 1, appartenant donc au secteur à honoraires opposables. Ce dispositif propose des visites à domicile, des consultations en cabinet et une pluralité de professionnels de santé. Toutes les informations sont disponibles sur le site : [SOS Médecins Rouen](#).

Ce dispositif n'est malheureusement pas encore effectif sur Evreux ou Elbeuf.



D'après l'OMS, la santé sexuelle est « un état de bien-être physique, émotionnel, mental, associé à la sexualité ». Il s'agit donc d'une approche globale de la sexualité qui se veut positive et ne se limite pas qu'aux aspects sanitaires.

I. Centre de Planification et d'Éducation Familiale (CPEF)

Les CPEF sont des établissements publics ouverts à toutes et tous, financés par le Département, que l'on trouve le plus souvent au sein des Centres Médico-Sociaux, au sein des hôpitaux et plus rarement ils sont gérés par le Planning Familial. Ce sont des lieux d'accueil, d'écoute, de conseils à propos de tout ce qui touche la vie sexuelle et affective et assurant des consultations médicales.

Tu peux y rencontrer des médecins, des sages-femmes et des conseiller.e.s conjugaux et familiaux, pour aborder avec ces personnes la sexualité, la contraception, la contraception d'urgence, le suivi gynécologique, le dépistage des infections sexuellement transmissibles, l'interruption volontaire de grossesse, la vie de couple...

Les CPEF peuvent délivrer gratuitement des contraceptifs aux mineur.e.s et aux personnes ne bénéficiant pas d'une couverture sociale. Les consultations sont également gratuites pour les personnes ne bénéficiant pas d'une couverture sociale.

La liste des CPEF est disponible sur :

Pour la Seine Maritime : [LISTE CENTRE DE PLANIFICATION EDUCATION FAMILIALE EN FRANCE - SOSPREVENTION.INFO](#)

Pour l'Eure : [LISTE CENTRE DE PLANIFICATION EDUCATION FAMILIALE EN FRANCE - SOSPREVENTION.INFO](#)



II. Planning Familial

Le Mouvement Français pour le Planning Familial est une association fondée en 1956, qui a contribué à de nombreuses avancées sociales telles que l'accès à la contraception pour toutes et tous et le droit à l'IVG. Il s'agit d'un mouvement féministe et d'éducation populaire proposant des services de santé sexuelle dans de nombreux centres en France.

Le Planning Familial possède un centre à Rouen où il gère un CPEF. Tu peux t'y rendre gratuitement et anonymement, pour bénéficier de prescription de contraception, de dépistage des IST, discuter sexualité quelle que soit ton orientation sexuelle et ton genre, avoir accès à une IVG médicamenteuse.

Tu peux également y rencontrer des professionnels du GAMS (Groupe d'Abolition des Mutilations Sexuelles), mouvement luttant contre les mutilations sexuelles féminines, le mariage forcé et les autres violences faites aux femmes.

Planning familial de Rouen
41 rue d'Elbeuf, 76100 Rouen
Tél : 02 35 73 28 23



III. Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostique (CeGIDD).

Le CeGIDD est un centre de dépistage des différentes infections sexuellement transmissibles (hépatite B, hépatite C, syphilis, VIH, chlamydia et gonocoques), gratuit et anonyme. Tu peux également y recevoir les traitements contre ces IST, consulter en urgence en cas de rapport à risque dans les 48 heures précédentes, obtenir la prescription d'une PrEP (traitement destiné aux personnes séronégatives les plus à risques de contracter le VIH, pour éviter l'infection par le virus). Les consultations se font sur rendez-vous. Au sein de ces centres, tu peux y retrouver des médecins, des infirmières, des psychologues ainsi que des assistantes sociales. Selon les protocoles, les infirmières peuvent être habilitées à faire des consultations et des rendus de résultats en lieu et place des médecins.

CeGIDD de Rouen
Germont porte G24,
Hôpital Charles-Nicolle
Lundi 8h30 - 16h30
Mercredi 9h - 13h
Vendredi 8h30 - 16h30
Tél : 02 32 88 80 40

CeGIDD du Petit Quevilly
Rez de chaussée du bâtiment Monet,
Hôpital Saint-Julien
Mardi 9h - 16h30
Jeudi 9h - 16h30
Tél : 02 32 88 80 40

CeGIDD d'Évreux
Centre Hospitalier Eure Seine,
rue Léon Schwartzenberg
Mardi et mercredi 9h - 17h
Vendredi 8h30 - 16h30
Tél : 02 32 33 83 08

CeGIDD de Louviers (CHI d'Elbeuf)
A l'entrée de l'hôpital,
Hôpital de Louviers
Lundi 11h - 13h et 13h30 - 19h
Mercredi 9h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30
Tél : 02 32 25 76 25



IV. institut Médical Simone Veil

En septembre 2021 a ouvert à Rouen l'Institut Médical Simone Veil. Ce centre se consacre à la pratique de l'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG) médicamenteuse. Tu y seras reçu.e par des professionnel.le.s de santé qui t'accompagneront de A à Z dans ta demande d'IVG. Le centre se situe 13 rue Herbière à Rouen. La prise de rendez-vous se fait sur Doctolib. Tu peux avoir accès à plus d'informations sur leur site internet : [Institut Médical Simone Veil](#)

V. Autres ressources

Concernant ton suivi gynécologique, la prescription d'une contraception, une consultation après un rapport à risque, des questions autour de la sexualité, tu peux te diriger vers le SSE qui assure également ce type de consultations pour les étudiant.e.s, et sans avance de frais. Une sexologue est disponible un vendredi sur deux, et met à ta disposition un "petit guide d'entrée dans la vie sexuelle".

Tu peux également consulter un.e sage-femme libéral.e ou un.e gynécologue, pour ces mêmes motifs, ainsi que pour une demande d'IVG. Ton médecin traitant peut également assurer le suivi gynécologique et les IVG mais ce n'est pas toujours le cas. Ces professionnel.le.s peuvent te faire une ordonnance pour des dépistages pour ton ou ta partenaire aussi.

En cas de troubles de la sexualité, physiques ou psychologiques, tu peux également t'orienter vers un.e sexologue en ville.

Différentes sites d'information et tchats existent pour répondre à tes questions à propos de toutes ces thématiques :

[Choisir sa contraception](#) | [QuestionSexualité](#) ou encore [onsexprime.fr](#) sont des sites d'information à propos de différentes thématiques touchant à la vie affective et sexuelle.



Tu peux aussi lire le livre "#adosexo" de Camille Aumont Carnel, ou bien "Le petit guide de la masturbation féminine" de Julia Pietri.

Le Fil santé jeune aborde également ces thématiques. Ce service se décline sous forme d'un site internet Fil santé jeunes, d'un tchat Chat' FSJ : c'est quoi ? | Fil santé jeunes, et d'une ligne d'écoute téléphonique 0 800 235 236

IVG.gouv.fr est un site d'information fiable, tenu par le ministère de la santé à propos de l'interruption volontaire de grossesse, 0 800 08 11 11 est un numéro vert pour les personnes se posant des questions à propos de l'IVG.

Les comptes instagram "orgasme_et_moi" ou "jouissance_club" peuvent aussi être d'excellentes ressources d'information.

VI. Contraception d'urgence

La contraception d'urgence, c'est les différentes méthodes contraceptives, pour prévenir la survenue d'une grossesse, après un rapport sexuel non protégé. Il existe 2 méthodes différentes :

Tout d'abord les pilules hormonales, aussi appelées "pilules du lendemain", bloquent ou retardent l'ovulation. Elles peuvent être efficaces jusqu'à 72h ou 120h après le rapport à risque selon le type de pilule.

Pour les mineures, ces pilules peuvent être demandées dans les infirmeries scolaires ou gratuitement en pharmacie, au Planning Familial, dans un centre de planification, sur simple déclaration d'âge et sans justificatif. Il n'est pas nécessaire de consulter un médecin, d'avoir une ordonnance ou de faire un examen gynécologique. Concernant les majeures cela peut être demandé en pharmacie, au Planning Familial ou dans un centre de planification, sans ordonnance (env. 7 €). Remboursable par la sécurité sociale sur ordonnance, elle peut être demandée lors d'une consultation médicale afin de l'avoir d'avance.



Le temps d'efficacité dépend du type de pilule : pour Norvélo, tu peux la prendre jusqu'à 3 jours après et pour EllaOne jusqu'à 5 jours. Pour plus d'informations, tu peux te rapprocher du planning familial : [La contraception d'urgence](#) | [Le planning familial](#).

Le dispositif intra-utérin au cuivre, ou stérilet au cuivre, quant à lui, est disponible uniquement sur prescription, a un effet toxique sur les spermatozoïdes et empêche l'implantation d'un ovule fécondé. Il doit être posé dans les 120 h suivant le rapport à risque.

La contraception d'urgence hormonale est disponible en pharmacie avec ou sans prescription médicale. La prescription permet le remboursement par l'assurance maladie. Pour les personnes mineures elle peut être délivrée gratuitement et anonymement.

La contraception d'urgence est également disponible auprès d'un.e infirmier.e scolaire, au SSE, dans un CPEF, ou au planning familial.

VII. Menstruations

A chacun.e son corps et à chacun.e sa méthode !

Il existe différents types de protections : internes ou externes. Le choix des protections dépend des attentes et des besoins de chacun.e.s.

On peut trouver des protections périodiques en vente en pharmacie, en ligne ou en grande surface.

Les protections externes :

- Les serviettes hygiéniques jetables : très faciles à utiliser, elles se fixent à l'intérieur du sous-vêtement (culotte, slip) grâce à une bande adhésive et absorbent les règles. Elles ne nécessitent aucune manipulation dans le vagin. Toutefois, les serviettes sont à usage unique et demandent d'être changées régulièrement selon votre flux, ce qui impose d'avoir facilement accès à des toilettes ou une salle de bains privée, une poubelle et un point d'eau pour se laver les mains. Ce type de protection peut avoir un certain coût, car il faut en acheter plusieurs paquets chaque mois.



- Les serviettes hygiéniques lavables : également faciles à utiliser, elles s'attachent à l'intérieur du sous-vêtement grâce à un ou plusieurs boutons pression. Comme les serviettes hygiéniques jetables, elles nécessitent d'être changées régulièrement : toutes les 4 à 6 heures et plus souvent si votre flux est abondant. Après chaque utilisation, il faut les rincer à l'eau froide puis les laver entre 30 et 60 °C. Il faut attendre qu'elles soient bien sèches pour les réutiliser sinon il y a un risque de développer des mycoses.
- La culotte menstruelle : relativement récente, la culotte menstruelle a révolutionné la manière de se protéger pendant les règles. Tout comme les serviettes, elle absorbe les règles et elle ne demande aucune manipulation dans le vagin. Elle s'enfile comme une culotte classique. Il vous suffit de choisir la culotte qui correspond à votre flux et vous pouvez la garder jusqu'à 12 heures. Elle peut prendre la forme d'une culotte classique, d'un shorty et même d'un tanga. Néanmoins, ce mode de protection nécessite d'être à l'aise avec le sang, car c'est une protection lavable qui nécessite d'être bien rincée après usage. Il faut donc avoir un point d'eau au moment de se changer et/ou un petit sac hermétique pour la stocker une fois utilisée. Elle a un certain coût à l'achat, mais dure plusieurs années et revient donc moins cher que les protections à usage unique.

Les protections internes :

- Les tampons : un classique, ce mode de protection est plébiscité pour sa discrétion. En effet, ils se placent dans le vagin, où ils absorbent les règles. Comme ils se trouvent à l'intérieur, ils sont très discrets même si l'on est nue, et ils se retirent grâce à un petit fil qui reste à l'extérieur du vagin. Les tampons peuvent être portés jusqu'à 6 heures maximum. Il en existe pour tous les types de flux. Ce type de protection demande d'avoir accès à des toilettes ou une salle de bains privée pour le changer, une poubelle et un point d'eau pour se laver les mains. Il peut avoir un certain coût, car il faut en acheter plusieurs paquets chaque mois.



Comment mettre un tampon ?

Lors de chaque changement de tampon, il est indispensable de bien se laver les mains avant et après la manipulation.

Sans applicateur : sortez le tampon de son emballage, puis dépliez la ficelle. Placez ensuite la pointe du tampon à l'entrée du vagin. Poussez délicatement le tampon à l'intérieur. S'il vous gêne, c'est qu'il n'est probablement pas suffisamment enfoncé. Poussez-le un peu plus. Prenez garde à ce que la ficelle reste bien à l'extérieur du vagin.

Avec applicateur : l'applicateur sert à insérer facilement le tampon dans le vagin. Il remplace votre doigt. Pour ce faire, après avoir introduit l'applicateur dans le vagin, il faut faire glisser, avec l'index, le tube intérieur de l'applicateur dans le tube extérieur. Cela fera glisser le tampon en dehors de l'applicateur, tout en l'insérant dans votre vagin. Retirez ensuite l'applicateur. Chaque marque dispose d'un mode d'emploi précis selon le type d'applicateur utilisé à lire attentivement avant utilisation.

- La coupe menstruelle : Elle se place dans le vagin et sa forme permet de recueillir les règles. Tout comme la culotte menstruelle, la coupe menstruelle – aussi appelée cup – a le gros avantage de pouvoir être portée jusqu'à 12 heures (selon votre flux). Il est toutefois conseillé de la vider et de la rincer au moins trois fois par jour. Son insertion dans le vagin et son retrait demandent un peu d'entraînement. La manipulation impose d'avoir accès à des toilettes ou une salle de bains privée, et un point d'eau pour se laver les mains, la vider et la rincer. Ce mode de protection nécessite d'être à l'aise avec le sang. Elle a un certain coût à l'achat, mais dure plusieurs années et revient donc moins cher que les protections à usage unique. Il faut stériliser la coupe menstruelle en la mettant dans l'eau bouillante pendant 10 minutes

Comment mettre une coupe menstruelle ?

Avant d'utiliser votre coupe menstruelle, il est nécessaire de l'avoir stérilisée à l'aide d'un stérilisateur ou en l'ayant plongée cinq à dix minutes dans de l'eau bouillante. C'est une étape que vous devrez répéter à chaque début de règles. À noter que pendant vos règles, un nettoyage à l'eau claire suffit entre chaque utilisation !

Il est très important de bien se laver les mains avant chaque manipulation.



RESSOURCES EN SANTÉ SEXUELLE

Il existe une multitude de manières d'insérer la cup dans le vagin. Le principe reste le même : pliez la cup pour l'aplatir et repliez-la sur elle-même de la manière qui vous convient le mieux pour votre confort vaginal. Une fois dans le vagin, si elle est bien positionnée, votre coupe menstruelle se déploiera et reprendra sa forme initiale. À l'inverse, si elle reste pliée, c'est qu'elle n'est pas bien mise. Recommencez.

Attention, au moment du retrait, ne tirez pas seulement sur la tige de votre cup au risque de vous faire mal et/ou de mettre du sang partout. Pincez la base de la coupe menstruelle afin de retirer l'effet ventouse, puis retirez-la doucement. Videz-en le sang et rincez-la à l'eau claire.

Où trouver ces protections ?

Toutes ces protections sont disponibles en pharmacie, en grande surface ou sur internet.

Quelle que soit votre protection, veillez à bien lire le mode d'emploi et à respecter les précautions d'usage (nombre de fois où elle doit être changée, mode d'insertion et de retrait, nettoyage...).

Dans quels cas faire un suivi gynécologique :

Tout le monde dès les premières règles peut faire un suivi gynécologique. Cela permet un contrôle et un accompagnement de la puberté jusqu'à la ménopause. Ainsi il est plus facile de prévenir les éventuelles maladies gynécologiques, mettre en place une contraception si besoin/volonté ou tout simplement d'effectuer des contrôles réguliers.

Qui peut prodiguer un contrôle gynécologique ?

On peut se faire suivre par un médecin traitant ayant suivi une formation en gynécologie, par un gynécologue ou par une sage-femme. Ces trois professionnels de santé présentent bien des avantages en termes de suivi de spécialisation, de facilité de prise de rendez-vous ou d'écoute. Le choix du professionnel de santé doit se faire en fonction des attentes de chacun.e et du ressenti. Il n'y a pas de mauvais choix tant qu'on se sent bien et accompagné.e !!



VII. Lutte contre les IST

Concernant les IST bactériennes, le préservatif et le dépistage restent les seuls moyens de prévention pour le moment.

Pour ce qui est du VIH, d'autres stratégies de préventions sont mises en place :

- l'utilisation systématique du préservatif lors des rapports sexuels
- la PrEP (signifiant la prophylaxie pré-exposition) : il s'agit d'un traitement antirétroviral (en continu ou à la demande) permettant de réduire considérablement le risque d'infection par le VIH chez les personnes séronégatives
- le TPE (signifiant le traitement post-exposition) : traitement antirétroviral pris dans les heures qui suivent une prise de risque et pendant 1 mois, permettant de réduire le risque d'infection par le VIH chez une personne séronégative
- le TasP (signifiant Treatment as Prevention ou en français "traitement comme prévention") : effet des traitements antirétroviraux (en continu) permettant aux personnes séropositives d'avoir une charge virale plasmatique indétectable et de ne pas transmettre le VIH aux partenaires sexuels.

Il existe des vaccins contre l'hépatite B et le HPV (papillomavirus humain). Concernant l'hépatite B, ce vaccin est administré dès la naissance. Pour ce qui est de l'HPV, lorsque la vaccination est effectuée avant le début de la vie sexuelle, la protection donnée par le vaccin contre les virus couverts par le vaccin est proche de 100%. Lorsque la vaccination est effectuée après le début de la vie sexuelle, la protection est moindre, car le vaccin ne protège pas contre les infections antérieures à HPV. La vaccination ne dispense pas les jeunes femmes d'un suivi gynécologique régulier.

Il est recommandé de se faire dépister régulièrement afin de prévenir le risque d'IST. Même si certains virus peuvent être asymptomatiques, la prise en charge rapide permet de limiter les risques. Depuis le 1er septembre 2024, l'accès direct aux dépistages d'autres infections sexuellement transmissibles (IST) que le VIH est possible à la demande du patient, sans ordonnance et sans rendez-vous, dans tous les laboratoires de biologie médicale, y compris les laboratoires des établissements de santé. Ce dispositif appelé « Mon test IST » vient compléter et remplacer « VIH Test » - le dépistage du VIH à la demande du patient sans ordonnance, pris en charge à 100 % sans limite d'âge et mis en place en 2022.



RESSOURCES EN CAS DE VIOLENCES SEXISTES OU SEXUELLES

Si tu es victime de violences sexistes ou sexuelles (VSS), sache que ce n'est pas de ta faute, tu n'y es pour rien mais surtout tu n'es pas seul.e. De plus ces violences même si elles concernent pour nombre d'entre elles les femmes, ce ne sont pas les seules victimes, qu'importe ton genre tu es légitime à recevoir une aide. Beaucoup de personnes seront à ta disposition pour t'accueillir, t'orienter, et discuter avec toi !

Une violence sexiste ou sexuelle, c'est lorsqu'une personne impose à autrui un propos (oral ou écrit), un comportement, un contact à caractère sexuel. Cela porte non seulement atteinte aux droits fondamentaux de la personne, notamment à sa dignité, mais aussi à son intégrité psychologique et à son intégrité physique dans le cas d'une agression.

Celles-ci peuvent prendre différentes formes :

- Verbales et psychologiques : réflexions dégradantes et/ou propos à connotations sexuelles sans consentement, remarques et blagues sexistes, incivilités, irrespect, mépris, interpellations familières, injures, chantage et/ou menaces, harcèlement moral ou sexuel
- Virtuelles : réception de messages à caractère sexuel, diffusion de photos sans accord et/ou de vidéos intimes (« revenge porn »), insultes, moqueries
- Physiques : attouchements, chantage sexuel, gestes à connotation sexuelle sans consentement, exhibitions, agression physique, viol.

Pour te sensibiliser aux violences conjugales, un outil a été réalisé par différentes organisations. Il s'agit du violentomètre.



RESSOURCES EN CAS DE VIOLENCES SEXISTES OU SEXUELLES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
PROFITE Ta relation est saine quand il...	Respecte tes décisions et tes goûts																							
	Accepte tes ami-e-s et ta famille																							
	A confiance en toi																							
	Est content quand tu te sens épanouie																							
	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble																							
	T'ignore des jours quand il est en colère																							
VIGILANCE, DIS STOP ! Il y a de la violence quand il...	Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose																							
	Rabaisse tes opinions et tes projets																							
	Se moque de toi en public																							
	Te manipule																							
	Est jaloux en permanence																							
	Contrôle tes sorties, habits, maquillage																							
	Fouille tes textos, mails, applis																							
	Insiste pour que tu envoies des photos intimes																							
	T'isole de ta famille et de tes ami-e-s																							
	Te traite de folle quand tu lui fais des reproches																							
PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE Tu es en danger quand il...	"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît																							
	Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe																							
	Menace de se suicider à cause de toi																							
	Te touche les parties intimes sans ton consentement																							
	Menace de diffuser des photos intimes de toi																							
	T'oblige à regarder des films pornos																							
	T'oblige à avoir des relations sexuelles																							



RESSOURCES EN CAS DE VIOLENCES SEXISTES OU SEXUELLES

Au delà de ces différents outils, il existe différentes cellules de lutte contre les violences au sein des différents UFR de l'Université, tu peux donc te rapprocher d'elles si tu en ressens le besoin.

I. Ressources déjà citées

Que tu sois victime, que tu te questionnes ou que tu t'inquiètes pour quelqu'un tu peux en parler avec le Planning Familial, le CPEF ou le SSE ainsi que consulter les ressources en santé sexuelle en ligne. En cas d'urgence, tu peux contacter les services d'urgences, la police...

II. Centre d'Accueil Spécialisé pour les Agressions (CASA)

Juste à côté des urgences du CHU Charles Nicolle, le CASA est accessible sur rendez-vous ou en cas d'urgence. Il simplifie le parcours médico-judiciaire des victimes afin de faciliter la prise en charge médico-légale et le dépôt de plainte (si il y a). Il a également un rôle d'écoute et de conseil et s'adresse à toute personne, qu'elle soit majeure ou mineure. Tu peux retrouver toutes les informations nécessaires sur le site internet suivant : [Centre d'accueil spécialisé pour les agressions](#)

III. Maison des femmes

Ouverte en 2022, c'est la Maison des femmes de référence en Normandie, elle est située Centre Hospitalier d'Elbeuf. Elle offre un parcours coordonné de soins aux femmes, enfants et aux jeunes publics victimes de violences y compris sexuelles, victimes de mutilations sexuelles, ou en situation de vulnérabilité ou de précarité.



RESSOURCES EN CAS DE VIOLENCES SEXISTES OU SEXUELLES

IV. Autres ressources

Le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF) propose un accompagnement juridique et psychologique. Des juristes organisent des permanences à propos des droits en matière de violences, famille, des conseiller.e.s emploi sont aussi à disposition.

CIDFF DE LA SEINE-MARITIME

33 rue du Pré de la Bataille 76000 Rouen
Tél. 02 35 63 99 99
seinemaritime.cidff.info

CIDFF DE L'EURE

12 rue de l'Esperanto 27000 Evreux
Tél. 02 32 33 44 56
eure.cidff.info

Le Pôle d'Accueil des Violences Intra-Familial (PAVIF) est ainsi composé du CIDFF mais aussi du Comité d'Action et de Promotions Sociales (CAPS) et de l'Œuvre Normande des Mères (ONM). Le CAPS et l'ONM s'occupent d'autres aspects des prises en charge comme l'hébergement d'urgence...

PAVIF DE ROUEN

19 rue Armand Carrel, 76000 Rouen
Tél : 02 35 71 26 01
Numéros d'urgence national : 39 19
et la plateforme : www.arretonslesviolences.gouv.fr

Plusieurs ressources en lignes sont consultables :

Violences

Violence que faire : traite aussi des autres formes de violences possibles au sein d'un couple

NousToutes (aussi sur instagram et Facebook)

La Plateforme Numérique d'Accompagnement des Victimes (PNAV) permet une prise en charge numérique sur mesure et confidentielle avec des policiers spécialement formés. Les victimes et témoins de violences sexuelles, sexistes ou conjugales peuvent échanger par tchat via cette plateforme dédiée, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. [La plateforme numérique d'accompagnement des victimes sauve des vies !](#) | [Ma Sécurité](#)



RESSOURCES EN CAS DE VIOLENCES SEXISTES OU SEXUELLES

V. Dispositif TP (Trusted People) de la FEDER

Ce dispositif est mis en place par la FEDER et ses associations lors de leurs différents évènements afin d'assurer une sécurité aux étudiant.e.s. Les personnes faisant partie de ce dispositif sont formées à la gestion de violences sexistes et sexuelles et à l'écoute des victimes. Ils sont généralement reconnaissables par des bracelets lumineux et présentés en amont de chaque évènement. Si jamais tu es témoin ou victime de harcèlement ou de violences sexistes et sexuelles, tu peux te diriger vers ces personnes qui sauront t'accompagner.

V. Plateforme Umay

L'application Umay est une plateforme gratuite dédiée à la sécurité des déplacements urbains, lancée en 2022. Elle a été développée en réponse aux préoccupations liées au harcèlement de rue et à l'insécurité, notamment pour les femmes. Son fonctionnement est le suivant : L'utilisateur peut partager son itinéraire avec ses proches, qui peuvent suivre sa progression et être alertés en cas de problème. En cas de danger, l'utilisateur peut envoyer une alerte à ses contacts de confiance, incluant sa position géographique et l'heure estimée d'arrivée. L'application répertorie plus de 6 500 établissements (bars, restaurants, commerces, etc.) formés pour accueillir les personnes en situation de détresse. Enfin, les incidents signalés sont visibles pendant 30 minutes, permettant aux autres utilisateurs d'éviter les zones à risque. Cette application est téléchargeable gratuitement sur Google Play ainsi que sur l'Apple Store.



La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Elle consiste en bien plus que l'absence de troubles et handicaps mentaux. L'OMS la définit comme "un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté."

I. Dispositif "Mon Psy"

Disponible depuis avril 2022, ce dispositif permet à tout.e patient.e, de plus de 3 ans, de bénéficier du remboursement de 12 séances d'accompagnement psychologique par année civile.

Pour bénéficier de cette prise en charge il te faut :

- être âgé.e d'au moins 3 ans
- présenter des troubles psychiques légers à modérés
- s'adresser à un.e psychologue conventionné.e et participant au dispositif.

Si tu ne bénéficies pas du tiers payant, tu devras faire l'avance des frais (entre 30 et 40 euros par séance) et seras ensuite remboursé.e à hauteur de 60% par l'Assurance Maladie, et de 40% par votre complémentaire santé.

La liste des psychologues participant au dispositif est disponible sur un annuaire sur <https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>.

II. Accès à un accompagnement psychologique

Le SSE propose entre autres des consultations avec un.e psychologue pour les étudiant.e.s de l'Université de Rouen Normandie.

Il est également possible de prendre rendez-vous avec un.e psychologue du CROUS le weekend toute la journée et du lundi au vendredi de 18h à 23h, en envoyant un mail à ecouteetudiant@crous-normandie.fr.



La Cnaé (Coordination nationale d'accompagnement des étudiant.e.s) est un dispositif d'écoute, d'accompagnement et de signalement pour les étudiants qui vivent des situations de mal-être, de violence ou de discrimination. Ce service permet à tout un chacun d'être accompagné en cas de situation provoquant du mal-être. Il s'agit d'une ligne d'écoute professionnelle gratuite et confidentielle. Cette ligne mobilise des professionnels (psychologues, travailleurs sociaux) qui répondent à vos questions, vous écoutent avec bienveillance et vous orientent, si besoin, vers les ressources adéquates. Cette plateforme d'écoute et d'accompagnement vous permet également de signaler des situations pouvant relever d'une qualification pénale.

Un CMP (Centre Médico-Psychologique) est une structure publique de proximité qui propose des soins en santé mentale, principalement en ambulatoire. Destiné à toute personne en souffrance psychique, le CMP assure des consultations médicales, psychologiques et sociales gratuites, souvent sans avance de frais. Il joue un rôle central dans la prévention, le diagnostic, le suivi et la coordination des soins pour les enfants, adolescents ou adultes, selon sa spécialité. Les CMP dépendent des hôpitaux psychiatriques publics et sont répartis par secteurs géographiques. Voici un site recensant tous les CMP de Seine-Maritime : [Centre Médico-Psychologique \(CMP\) dans le département 76 Seine-Maritime | Santé.fr](#)

Le Centre Hospitalier du Rouvray propose un accompagnement psychologique complet et adapté à chaque patient, qu'il soit enfant, adolescent ou adulte. Cet accompagnement s'inscrit dans une approche globale de soins, incluant prévention, diagnostic, réhabilitation psychosociale et réinsertion. Les soins sont organisés selon le secteur géographique du patient, garantissant une proximité et une continuité des soins. Les équipes pluridisciplinaires des CMP assurent des consultations médico-psychologiques et sociales, orientant si nécessaire vers des structures adaptées telles que l'hôpital de jour ou des unités d'hospitalisation psychiatrique. Le CHR du Rouvray offre des soins adaptés à diverses pathologies :

- Troubles du comportement : agitation, hétéro- et auto-agressivité, troubles alimentaires, tentatives de suicide, scarifications.
- Troubles anxieux : états dépressifs, idées suicidaires.
- Addictions : alcool, toxicomanie, jeux vidéo, internet.
- Troubles de la personnalité et troubles psychiques liés à des contextes familiaux ou sociaux.



III. Plateformes d'écoute

Le **3114** est le numéro national de prévention du suicide. Il est accessible 24h sur 24, 7 jours sur 7, et te permet de bénéficier d'une écoute confidentielle par un.e professionnel.le.

La **plateforme d'écoute et d'accompagnement psychologique normande** a été mise en place par l'équipe Terra Psy. Les psychologues sont disponibles du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h au 0 805 383 922. Les appels sont gratuits, anonymes et confidentiels. L'accompagnement peut se faire en français, en anglais et en arabe.

Le **Fil Santé Jeune** est un service accompagnant les jeunes de 12 à 25 ans dans les questionnements concernant leur santé, notamment leur santé mentale. Le FSJ se décline sous forme d'un numéro vert, disponible de 9h à 23h : 0 800 235 236, et d'un site internet **Fil santé jeunes** proposant un tchat anonyme, un forum et des articles.

Nightline - Normandie est un service d'écoute nocturne gratuit pour les étudiant.e.s, disponible tous les jours de 21h à 2h30 du matin. Le service comprend un tchat anonyme disponible sur et une ligne d'écoute : 02 79 02 12 87

SOS Amitié propose une écoute bienveillante, anonyme et gratuite. Le service comprend une ligne téléphonique joignable tous les jours à toutes heures au 02 35 03 20 20 ainsi qu'un tchat disponible tous les jours de 13h à 3h sur **Chat : SOS Amitié FRANCE**

Psycom est un organisme public d'information en santé mentale, luttant contre la stigmatisation des troubles de santé mentale. Il propose un site ressource sur **Psycom** pour le grand public comme pour les expert.e.s.



RESSOURCES CONCERNANT LES ADDICTIONS

I. Accompagnement en addictologie

Le SSE t'accueille sans rendez-vous pour discuter avec toi d'alcool, tabac et drogues. Il te propose également des consultations d'hypnose, d'acupuncture et de sophrologie, pouvant être une aide dans le cadre d'un sevrage. L'association La Boussole organise aussi des "consultations avancées" au SSE à Mont Saint-Aignan.

Dans la même dynamique, les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) sont des lieux d'écoute, d'informations et de soutiens destinés aux jeunes confrontés à des conduites addictives (alcool, cannabis, cocaïne, ecstasy, jeux vidéos, tabac,...). Afin de trouver un CJC près de chez toi, tu peux consulter le site [Drogues Info Service](#).

Des services d'addictologie t'accueillent également au sein des différents hôpitaux. Ils te proposent une prise en charge des addictions comportementales (jeu, cyberaddiction, sexe...) ou aux produits (alcool, tabac, drogue). Téléphone pour prendre rendez-vous pour une consultation :

Service d'addictologie de Rouen
Hôpital Charles Nicolle
Tel : 02 32 88 90 43

Service d'addictologie de Petit Quevilly
Hôpital Saint Julien
Tel : 02 32 88 65 20

Service d'addictologie d'Elbeuf
19 rue Stalingrad, 76500 Elbeuf
Tel : 02 32 96 40 25

Service d'addictologie d'Evreux
Centre hospitalier Eure Seine
Tel : 02 32 33 82 64

Centre Hospitalier du Rouvray
4 Rue Paul Eluard, 76300 Sotteville Les Rouen
02.32.95.12.34



II. Réduction des risques

L'association La Boussole, implantée sur l'agglomération de Rouen, a pour objet le soin et la prévention des addictions. Elle accueille tous les publics concernés par des conduites addictives problématiques et les accompagne. Leur entourage et leurs proches peuvent aussi bénéficier d'un accompagnement. L'association propose également des solutions d'hébergement, notamment pour les personnes en situation de fragilité psychologique ou sociale.

Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie 28-30 rue de la Tour de Beurre

Tel : 02 35 89 91 84

La Boussole a également mis en place le réseau Distribox mettant à disposition des trousse de réduction des risques destinés aux usagers et usagères de drogues injectables. Plusieurs automates d'échanges de seringues sont donc implantés sur le territoire, ainsi que des partenaires pharmacien ou médicaux.

Retrouvez en la liste sur : [Réduction des risques - laboussole.asso.fr](https://laboussole.asso.fr)

Un Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des Risques des Usagers de Drogues (CAARUD) est également implanté sur la ville d'Evreux. Il accueille les personnes confrontées à des addictions, les oriente vers le système de soins, les informe et les conseille et met à leur disposition du matériel de prévention des infections lors de l'utilisation de drogues injectables.

CAARRUD d'Evreux

13 rue du Meillet, 27000 Évreux

Tél : 02 32 62 89 21

Afin de démocratiser les informations essentielles à la réduction des risques en milieu festif, La Boussole ainsi que de nombreuses associations de prévention ont rédigé un petit guide d'informations. Ce guide a été rédigé avec l'aide du SSE et de la FEDER :

radarfestif.com



III. Applications de soutien

Oz Ensemble est une application développée par les services de l'État pour t'aider à mesurer et réduire ta consommation d'alcool, tout en prenant soin de toi et des autres.

Tabac info service est une application de suivi et d'encouragement personnalisée pour arrêter de fumer.

KnowsDrugs est une application qui fournit des informations sur plus de 200 substances psychoactives. Elle offre des résultats d'analyses de drogues, des alertes sur les comprimés dangereux et des conseils pour réduire les risques associés à la consommation de drogues.

De plus, il existe différents dispositifs d'encadrement de la consommation de drogues tel que les salles de shoot ou bien encore des boîtes avec dispositif stérile en pharmacie pour 1€.

Cependant, nous tenons à rappeler que les informations transmises ici ne le sont pas dans un objectif de promotion de ces usages, mais bien dans le but que ces usages restent contrôlés et le plus sécuritaire possible pour la personne recourant à ces pratiques.



I. Numéros d'urgence

15 = SAMU

Pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale en cas de situation de détresse vitale, ainsi que pour être redirigé.e vers un organisme de permanence de soins

18 = Sapeurs Pompiers

Pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes

112 = Numéro d'appel d'urgence européen

Pour toute urgence nécessitant une ambulance, les services d'incendie ou la police, disponible gratuitement partout dans l'Union Européenne

114 = Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes

Si tu es victime ou témoin d'une situation d'urgence qui nécessite l'intervention des services de secours, disponible par Fax et par SMS

02 41 48 21 21 = Centre antipoison de Rouen

01 40 05 48 48 = Centre antipoison de Paris

02 32 95 18 31 = Unité d'ACcueil et d'ORientation (UNACOR) du Centre Hospitalier du Rouvray

Pour les urgences psychiatriques

08 91 15 05 69 (dentiste.info-garde.fr) = Urgences dentaires

Pour trouver un.e dentiste de garde

Pour information : Les urgences sont disponible 24h/24 et 7j/7, il existe aussi au CHU Charles Nicolle des urgences gynécologiques et obstétricales



II. Permanence des soins

Pour avoir accès à un.e médecin généraliste de garde en Normandie, compose le 116 117. Ce numéro gratuit te permet d'obtenir l'avis d'un.e médecin de garde les week-ends, les jours fériés et la nuit notamment à propos d'urgences non vitales.

Pour la population rouennaise, il t'est également possible d'appeler SOS Médecin au 36 24. Un.e standardiste prend alors en charge ton appel et recueille les informations essentielles afin de t'obtenir une visite ou une consultation dans les meilleurs délais.

Tu trouveras également à la médecine préventive une infirmerie pouvant assurer des soins urgents.

Pour trouver la pharmacie de garde la plus proche de chez vous, rends-toi sur le site Résogardes : <https://www.3237.fr/>.

En cas d'urgence, oriente-toi vers le service d'urgences du centre hospitalier le plus proche, ou compose le numéro d'urgence adapté à ta situation.

A noter que pour les personnes qui ne bénéficient pas d'une couverture sociale, certains soins urgents peuvent être pris en charge par l'hôpital.

III. Assurer les soins d'urgences

Il est possible de se former à la réalisation des gestes de premiers secours. Diverses formations peuvent être proposées par différents acteurs. La formation prévention et secours civique de niveau 1 (PSC1) en est un exemple. D'une durée d'une journée, et d'un coût de 65 euros, elle te permettra d'apprendre les premiers gestes qui peuvent sauver des vies.

Il est également possible de se former aux Premiers Secours en Santé Mentale en effectuant une formation PSSM. L'Université de Rouen Normandie via son SSE propose des formations.

A savoir : en cas d'urgence nécessitant l'utilisation d'un défibrillateur automatisé externe (DAE), lors de ton contact téléphonique avec le SAMU, l'opérateur devrait t'indiquer la localisation du DAE le plus proche. Il existe également des applications comme Staying Alive qui proposent ce service.



CONTACT PRESSE

Président de la FEDER

presidence@feder-rouen.org

07.49.50.77.66

**Vice-Président en charge des
affaires santé de la FEDER**

affaires.sante@feder-rouen.org