

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

(Préambule à la Constitution de l'OMS, 1946)

QUELLE COUVERTURE SANTÉ ?

Chaque personne en situation régulière peut faire sa demande de Protection universelle maladie (Puma) ainsi que demander une garantie complémentaire santé : CMU-C, mutuelle (employeur ou individuelle)...

Les personnes non régularisées peuvent demander l'Aide Médicale Etat (AME).

Plus de renseignements sur les démarches sur le site www.ameli.fr

LES OUTILS DE LA SANTÉ

Le parcours de soins :

Votre médecin traitant connaît et gère votre dossier médical, il coordonne vos soins et vous oriente vers les spécialistes.

- **La carte vitale** est votre carte d'assuré social et atteste de vos droits à l'assurance maladie.

- **Le carnet de santé** ou de vaccination

- **La carte de mutuelle**

- **Le compte ameli** est votre espace personnel pour accéder à tous vos services depuis votre ordinateur, votre mobile ou votre tablette.

LES LIEUX DE SANTÉ

- Les cabinets médicaux
- Les centres de santé municipaux
- Les hôpitaux
- **L'espace santé jeunes Guy Môquet** à l'Hôtel Dieu, Paris 4ème.

Pour les personnes sans ou en rupture de couverture santé :

- **Les Pass** (Permanences d'accès aux soins de santé)
- **Le Centre d'accueil, de soins et d'orientation CASO** de Médecins du monde situé au 8/10 rue des blés 93210 La Plaine Saint Denis

LES VACCINATIONS

Se faire vacciner protège d'infections et de maladies.

Il y a un calendrier des vaccinations à respecter et certaines demandent des rappels à échéance plus ou moins longues.

Où se faire vacciner ?

Faire le point avec son médecin traitant.

Il existe des campagnes de vaccination gratuites.

Les centres de santé municipaux vous proposent une mise à jour gratuite de vos vaccinations.

LA SANTÉ ÇA S'ENTRETIENT

J'ai mal, je ne me sens pas bien : je vais voir le médecin.

Mais, même en bonne santé, je pense à prendre régulièrement rendez-vous chez :

L'ophtalmologue pour la vue

Le dermatologue pour la peau : un rdv par an

Le gynécologue pour la santé sexuelle et reproductive : un rdv par an

Le dentiste pour les dents : un rdv par an

La CPAM propose des bilans de santé gratuits.

Soyez attentifs aux campagnes de prévention qui proposent des rdv facilement et gratuitement.

LA SANTÉ ÇA SE PARTAGE

Don de sang, de plasma, de plaquettes

RDV sur

www.dondesang.efs.sante.fr

Don d'organes

Actuellement, si vous ne souhaitez pas donner vos organes, il faut le signifier :

à vos proches, vos amis, votre famille, votre médecin traitant

HANDICAP

Constitue un handicap toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie par une personne en raison d'une altération durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions :

Physique, psychique, sensorielle, mentale ou cognitive.

Vous pouvez vous renseigner à la **Maison Départementale des Personnes Handicapées** (MDPH) située :

Immeuble Erik Satie
7-11 rue Erik Satie
93000 BOBIGNY
info@place-handicap.fr

LES CONTRACTIONS

La contraception permet de décider du moment où l'on désire avoir un enfant. Elle réduit le risque de grossesse non désirée.

Il existe différents types de contraceptifs. Votre médecin ou les Centres de Planification pourront vous aider à trouver celle qui vous correspond.

Le préservatif est avant tout un moyen de contraception et le seul moyen de protection contre les Infections Sexuellement Transmissibles (IST).

La pilule du lendemain, en cas de rapports sexuels non protégés, est disponible en pharmacie sans ordonnance.

LES CONDUITES A RISQUES

Sont appelées conduites à risques toutes les consommations excessives ou les comportements qui mettent en jeu votre santé, votre équilibre psychique ou même votre vie :

- Le tabac**
- L'alcool**
- Le cannabis**
- Les autres drogues ou substances**
- Les médicaments**
- Les troubles alimentaires**
- Les sculptages du corps**
- Jeux**
- Réseaux sociaux**
- Michetonnage**
- Conduites sexuelles à risque**

QUELQUES SITES INTÉRESSANTS

www.tasante.com

www.filsantejeunes.com

www.ciao.ch

www.choisirsacontraception.fr

www.portail-sante-jeunes.fr

www.onsexprime.fr

www.jeunes.gouv.fr

www.avenir-sante.com

www.cartosantejeunes.org

www.psycom.org

www.ivg.gouv.fr

Le saviez-vous ?

48h pour envoyer votre arrêté maladie à la Sécurité sociale et à votre employeur

Renouvellement CMU C à faire au moins deux mois avant la date d'expiration (envoyer en courrier recommandé AR et en faire une copie)

Mutuelle : tacite reconduction du contrat.

La sécurité sociale envoie régulièrement un relevé des remboursements de santé

LES PSYS C'EST POUR LES FOUS !

Les « psys » aident toutes les personnes qui en ont besoin et qui le souhaitent. Parce qu'ils ont une formation spécifique, et parce qu'ils ne font pas partie de vos relations amicales et familiales, vous pouvez aborder avec eux des questions très personnelles. Ils ne vous jugeront pas et ne parleront pas à d'autres de vos problèmes.

Il peut arriver que le « psy » que vous voyez ne vous convienne pas, vous ne devez alors pas hésiter à en rencontrer un autre.

En fonction de votre demande et de vos besoins, vous pouvez vous adresser aux :

- **CMP** (centres médico-psychologiques) qui reçoivent en consultation toutes les personnes, directement ou bien adressées par leur médecin traitant, que leurs troubles psychiques soient légers ou sévères.

- **Urgences psy des hôpitaux**, implantés dans les hôpitaux généraux, ils permettent la prise en charge de toutes les urgences (somatiques et psychiatriques) au plus près du domicile de la personne.

- **CAC** (centre d'accueil et de crise)

- **Cabinets de ville**

Quelles que soient vos préoccupations (médicales, sexuelles, psychiques, scolaires, juridiques, sociales, professionnelles...), il existe des lieux de proximité que vous pouvez solliciter directement :

- Les maisons des adolescents pour les jeunes de 11 à 25 ans
- Les points accueil écoute jeunes (PAEJ) pour les jeunes de 16 à 25 ans.

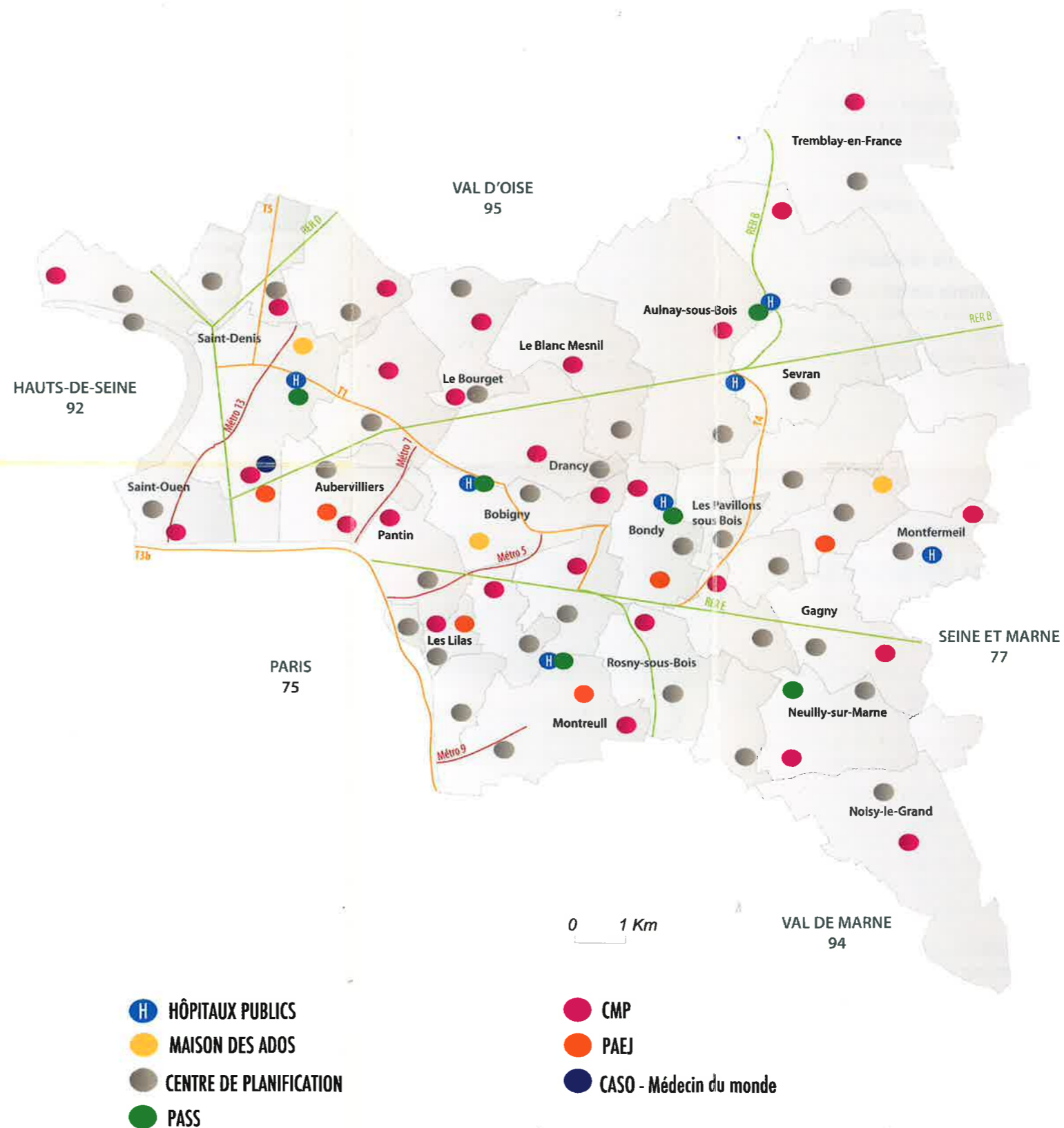
Vous y trouverez accueil, écoute, information et orientation.

Ces lieux sont anonymes et gratuits.



Il existe certaines consultations spécifiques telles les consultations transculturelles, de victimologie, de traumatologie, du stress post traumatique, de psycho-trauma.

LIEUX D'ACCUEIL ET DE SOINS POUR LES JEUNES EN SEINE-SAINT-DENIS (93)



SANTÉ
JEUNE
T EN
ONNE

UTIL 93
interrogement 93

NUMÉROS UTILES

Gratuits depuis un poste fixe

115 Numéro d'urgence pour les personnes sans abri

Samu	15
Pompiers	18
Police	17
Allô Enfance en danger	119
Violences femmes info	3919
Dragues Info Service	0800 23 13 13
Fil Santé Jeunes	0800 235 236
Sida Info Service	0800 840 800
Hépatites Info Service	0800 845 800
Cancer Info Services	0805 123 124
08Victimes	01 41 83 42 08
SOS Suicide Phénix	01 40 44 46 45
SOS Viols	0800 05 95 95
Croix Rouge Écoute	0800 858 858
Sexualités, contraception, IVG	0800 08 11 11