

# Guide de Prévention Santé

HAUTS-DE-FRANCE

Le guide Prévention Santé en Hauts-de-France est une publication du CRIJ Hauts-de-France

Responsable de publication : Jacques Fontaine  
Rédaction : Sylvie Poulain

**CRIJ Hauts-de-France**  
2 rue Edouard Delesalle  
59800 LILLE  
Tél : 03 20 12 87 30  
[www.ij-hdf.fr](http://www.ij-hdf.fr)

Conformément à une jurisprudence constante, les erreurs ou omissions involontaires qui auraient pu subsister dans ce guide malgré les soins et les contrôles de l'équipe de rédaction ne sauraient engager la responsabilité de l'éditeur.

La reproduction partielle ou totale des renseignements contenus dans cette édition à des fins de commercialisation est formellement interdite sans l'autorisation expresse de l'éditeur.

Dépôt légal : décembre 2022

# ÉDITO

Nous sommes heureux de vous présenter la nouvelle édition du Guide Prévention Santé en région Hauts-de-France.

Addictions, audition, vie affective et sexuelle, troubles du comportement, souffrance psychique... Nombreux sont les ados et les jeunes adultes confrontés à ces problématiques de santé.

L'objectif de ce guide est de leur apporter une première réponse à toutes ces questions afin de les accompagner au mieux dans leur démarche d'accès aux soins.

Ce guide recense les ressources et adresses utiles en région Hauts-de-France où ils pourront trouver un accueil, une écoute, ou des consultations qui leur sont réservées.

Ce guide est également destiné aux parents et aux professionnels jeunesse qui les entourent, afin de les écouter et les orienter vers le bon partenaire ou professionnel de santé.

Au quotidien, les professionnels du Réseau Information Jeunesse sont également présents dans toute la région pour répondre à l'ensemble des préoccupations des jeunes sur de nombreuses thématiques : études, métiers, job, emploi, logement, transports, mobilité internationale, santé, engagement... Vous trouverez leurs coordonnées sur le portail du réseau Information Jeunesse Hauts-de-France [www.ij-hdf.fr](http://www.ij-hdf.fr)

N'hésitez pas à les solliciter !

**L'équipe du CRIJ Hauts-de-France**

# SOMMAIRE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ACCÈS AUX SOINS</b>                                | <b>6</b>  |
| <b>L'assurance maladie</b>                            | <b>6</b>  |
| La protection universelle maladie (PUMA)              | 6         |
| La complémentaire santé solidaire (CSS)               | 7         |
| La carte vitale                                       | 7         |
| La carte européenne d'assurance maladie               | 8         |
| Prévention et soins gratuits                          | 8         |
| Parcours de soins coordonnés                          | 8         |
| L'espace santé  | 8         |
| <b>Les alternatives</b>                               | <b>9</b>  |
| <b>Les consultations gratuites pour les étudiants</b> | <b>10</b> |
| Les services de santé étudiants                       | 10        |
| Le dispositif Etudiants Relais Santé                  | 10        |
| <b>Les adresses</b>                                   | <b>10</b> |
| <b>ADDICTIONS</b>                                     | <b>12</b> |
| <b>Drogues licites</b>                                | <b>12</b> |
| L'alcool  | 12        |
| Le tabac  | 13        |
| <b>Drogues illicites</b>                              | <b>13</b> |
| Le cannabis   | 13        |
| La cocaïne, le crack                                  | 13        |
| L'ecstasy   | 14        |
| L'héroïne   | 14        |
| Le LSD  | 14        |
| <b>Dopage</b>   | <b>15</b> |
| Conduite dopante et dopage                            | 15        |
| Les différents produits                               | 16        |
| <b>Addictions sans produit</b>                        | <b>16</b> |
| Jeux vidéo  | 16        |
| Jeux de hasard, jeux d'argent                         | 17        |
| Activités physiques                                   | 18        |
| <b>Etre aidé</b>                                      | <b>18</b> |
| Les consultations jeunes consommateurs                | 18        |
| Les autres consultations et structures de soins       | 19        |
| Les points accueil écoute jeunes                      | 19        |
| Les maisons des ados                                  | 19        |
| Les sites internet et téléphones utiles               | 20        |
| <b>Les adresses</b>                                   | <b>21</b> |
| <b>ALLERGIES</b>                                      | <b>27</b> |
| <b>Allergie alimentaire</b>                           | <b>27</b> |
| <b>Allergie respiratoire</b>                          | <b>27</b> |
| <b>Les sites à consulter</b>                          | <b>28</b> |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>AMOUR ET SEXUALITÉ</b>                            | <b>29</b> |
| Orientation sexuelle                                 | 29        |
| Les règles   | 29        |
| Contraception  | 30        |
| Le préservatif                                       | 31        |
| Les différents contraceptifs                         | 30        |
| La contraception d'urgence                           | 32        |
| <b>Interruption volontaire de grossesse</b>          | <b>31</b> |
| Délais et déroulement                                | 31        |
| Coût   | 32        |
| S'informer   | 32        |
| <b>Infections sexuellement transmissibles (IST)</b>  | <b>33</b> |
| Sida   | 33        |
| IST  | 34        |
| Dépistage  | 35        |
| Où faire le test ?                                   | 35        |
| <b>Les adresses</b>                                  | <b>36</b> |
| <b>AUDITION</b>                                      | <b>48</b> |
| <b>DONS</b>  | <b>50</b> |
| Don du sang  | 50        |
| Don de moelle osseuse                                | 52        |
| Don d'organes  | 53        |
| <b>GESTES DE PREMIERS SECOURS</b>                    | <b>54</b> |
| Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC 1)   | 54        |
| Certificat de sauveteur secouriste du travail (CSST) | 55        |
| <b>MAL-ÊTRE</b>                                      | <b>56</b> |
| La dépression  | 56        |
| Les scarifications                                   | 56        |
| Les troubles du comportement alimentaire             | 57        |
| L'anorexie   | 58        |
| La boulimie  | 59        |
| L'hyperphagie appelée aussi compulsions alimentaires | 59        |
| L'orthorexie   | 59        |
| <b>Aider, être aidé</b>                              | <b>60</b> |
| <b>Les adresses</b>                                  | <b>61</b> |
| <b>MANGER, BOUGER</b>                                | <b>66</b> |
| Alimentation   | 66        |
| Activités physiques                                  | 69        |
| L'Indice de Masse Corporelle (IMC)                   | 70        |
| Être aidé  | 71        |
| <b>PROTÉGER SA PEAU</b>                              | <b>72</b> |
| Le soleil  | 72        |
| Les UV   | 73        |
| Le grain de beauté ou nævus                          | 74        |
| <b>VACCINATION</b>                                   | <b>75</b> |

# ACCÈS AUX SOINS

## L'assurance maladie

### La protection universelle maladie (PUMA)

Toute personne qui travaille ou réside en France de manière stable et régulière a droit à la prise en charge de ses frais de santé à titre personnel et de manière continue tout au long de sa vie.

Un enfant de moins de 16 ans est rattaché à un de ses parents ou aux deux en tant qu'ayant-droit. Ses frais de santé seront remboursés à ses parents. De 16 à 21 ans il peut toujours être rattaché au foyer de ses parents s'il remplit certaines conditions, en voici quelques-unes : poursuite d'études, incapacité permanente de travailler, ne pas avoir de protection sociale personnelle.

Vous pouvez retrouver toutes les conditions sur le site Ameli : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

ou du service public :

<http://vosdroits.service-public.fr/particuliers/F16620.xhtml>

À partir de 16 ans, il peut demander la qualité d'ayant droit autonome et ainsi être remboursé sur son propre compte.

Toute personne majeure, qu'elle soit salariée ou sans activité professionnelle, résidant en France de manière stable et régulière a droit à la prise en charge de ses frais de santé à titre personnel. Elle n'a pas besoin d'être rattachée à un assuré ouvrant droit.

En tant qu'étudiant, vous êtes rattaché à l'assurance maladie.

Les travailleurs indépendants sont désormais rattachés à l'Assurance maladie, ils ne sont plus affiliés au régime spécial des indépendants (RSI), la procédure se fait automatiquement.

[www.service-public.fr/professionnels-entreprises/vosdroits/N10805](http://www.service-public.fr/professionnels-entreprises/vosdroits/N10805)

## HELP

Il s'agit d'un dispositif pour les travailleurs indépendants en difficulté. Service réunissant la CAF, l'assurance maladie, l'assurance retraite et l'Urssaf, l'assuré remplit un questionnaire permettant de cerner sa demande et l'organisme compétent y apporte une réponse.

<https://assurance-maladie.ameli.fr/presse/help-un-nouveau-dispositif-pour-aider-les-independants-en-difficulte>

Si vous êtes salarié agricole, vous êtes rattaché au régime de la Mutualité Sociale Agricole (MSA), rapprochez-vous d'elle : [www.msa.fr](http://www.msa.fr)

### **MSA Aisne, Oise, Somme**

8 avenue Victor Hugo - CS 70828  
60010 Beauvais Cedex - Tél : 03 22 80 60 02

[picardie.msa.fr](http://picardie.msa.fr)



### **MSA Nord Pas-de-Calais**

CS 36500 - 59716 Lille Cedex 9  
Tél : 03 20 00 20 00

[nord-pasdecalais.msa.fr](http://nord-pasdecalais.msa.fr)

- Accueil : 33 rue du Grand But - 59160 Capinghem

- Accueil : 1 rue André Gatoux - 62000 Arras

La sécurité sociale ne couvrant pas en totalité les frais, il est conseillé de prendre une mutuelle ou assurance complémentaire.

### **La complémentaire santé solidaire (CSS)**

Pour les personnes ayant des difficultés à souscrire à une mutuelle, la Complémentaire santé solidaire remplace la couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C) et l'aide pour une complémentaire santé (ACS).

Elle permet de ne pas payer les frais médicaux tels que consultations, médicaments, lunettes, prothèses dentaires ou auditives...

Selon les ressources, elle est gratuite ou peu onéreuse.

Pour demander la Complémentaire santé solidaire, il faut :

- bénéficier de l'assurance maladie
- et ne pas dépasser la limite maximum de ressources.

[www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr](http://www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr)

### **La carte vitale**

La caisse d'assurance maladie vous octroie un numéro d'immatriculation, que vous recevez lorsque vous avez 16 ans. Il vous suit tout au long de votre vie, dans vos relations avec la sécurité sociale, lorsque vous travaillez, ce numéro est inscrit sur votre carte vitale.

Vous recevez votre carte vitale dès vos 16 ans, elle est confidentielle. Elle contient tous les éléments administratifs nécessaires à la prise en charge de vos soins. Elle simplifie vos démarches, évite ainsi l'envoi de feuilles de soins papier et garantit le remboursement de vos soins sous 5 jours.

Les cartes vitales délivrées ces dernières années contiennent votre photo. [www.ameli.fr/assure/remboursements/etre-bien-rembourse/carte-vitale](http://www.ameli.fr/assure/remboursements/etre-bien-rembourse/carte-vitale)

## La carte européenne d'assurance maladie

Cette carte atteste des droits à l'assurance maladie. Elle permet, lors d'un séjour temporaire en Europe, de bénéficier de la prise en charge des soins médicaux sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans le pays du séjour.

La carte européenne d'assurance maladie est individuelle et nominative. Elle est valable deux ans. Vous pouvez en faire la demande, au moins 20 jours avant votre départ, sur le site Ameli ou par téléphone.

[www.cleiss.fr/particuliers/ceam.html](http://www.cleiss.fr/particuliers/ceam.html)

## La prévention et les soins gratuits

- Maternité prise en charge à 100 %
- 20 examens de suivi médical de la naissance de l'enfant jusqu'à ses 16 ans
- Soins dentaires pour les 3-24 ans (M'Tdents : rendez-vous de prévention et des soins offerts aux enfants de 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 et 24 ans)
- Aide médicale d'Etat (AME) pour les étrangers en situation irrégulière.
- Examen de prévention en santé, il comprend une information sur les droits en santé, un entretien avec un médecin, des analyses de sang et d'urine, prise de poids et de taille, tension, rythme cardiaque, examens de la vue et dentaire.
- Depuis 2019, certains substituts au tabac, prescrits par un professionnel de santé sont remboursables à 65 %. Certaines complémentaires santé prennent en charge le ticket modérateur de ces médicaments.

## Le parcours de soins coordonnés

Pour les plus de 16 ans, il est impératif de choisir son médecin traitant, faute de quoi, les soins seront moins bien remboursés. C'est le médecin traitant qui oriente, s'il y a lieu, vers les spécialistes, hormis les dentistes, gynécologues, pédiatres, ophtalmologues, psychiatres, ou stomatologues (sauf pour les actes chirurgicaux lourds) qui peuvent être consultés directement.

## L'espace santé

Il comprend tous les traitements des 2 dernières années que vous avez suivis, les résultats d'examens, les comptes-rendus, les allergies éventuelles, la personne à prévenir en cas d'urgence, il propose également une messagerie sécurisée, la possibilité d'y insérer des informations de santé (prises de sang, vaccination, traitements...), un agenda, etc. Il intègre le dossier médical partagé, créé avant juillet 2021. [www.monespacesante.fr/](http://www.monespacesante.fr/)



Pour connaître les prestations offertes, les démarches et vos droits, consultez le site de l'assurance maladie :

[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

Tél unique : 3646

Pour envoyer un courrier :

**CPAM de l'Aisne**

29 boulevard Roosevelt  
CS 20606  
02323 Saint-Quentin Cedex

**CPAM de Lille-Douai**

125 rue St Sulpice  
CS 20821  
59508 Douai Cedex

**CPAM des Flandres**

2 rue de la Batellerie  
CS 94523  
59386 Dunkerque cedex 1

**CPAM de Roubaix-Tourcoing**

2 place Sébastopol  
CS 40700  
59208 Tourcoing Cedex

**CPAM du Hainaut**

63 rue du Rempart  
CS 60499  
59321 Valenciennes Cedex

**CPAM de l'Oise**

1 rue de Savoie  
BP 30326  
60013 Beauvais Cedex

**CPAM de l'Artois**

11 boulevard Allende  
CS 90014  
62014 Arras Cedex

**CPAM de la Côte d'Opale**

35 rue Descartes  
CS 90001  
62108 Calais Cedex

**CPAM de la Somme**

8 place Louis Sellier  
80021 Amiens Cedex 1



Pour vous rendre à l'agence près de chez vous, indiquez le code postal de votre ville, vous aurez ainsi ses coordonnées :

[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

## Les alternatives

En cas de recours à des médecines « douces », seules celles pratiquées par un médecin conventionné peuvent être prises en charge en partie. Depuis le 1er janvier 2021, l'homéopathie n'est plus plus remboursée par la sécurité sociale. L'ostéopathie n'est remboursée que si elle est pratiquée par un médecin conventionné du secteur 1, infirmier, sage-femme ou kinésithérapeute formé à la technique de l'ostéopathie. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle, certaines prennent une partie de ces consultations en charge. La thalassothérapie et le thermalisme sont pris en charge, uniquement s'il y a prescription médicale de cure.

Dans tous les autres cas, méfiez-vous des «faiseurs de miracles» souvent plus soucieux de votre porte-monnaie que de votre santé.

## Les consultations gratuites pour les étudiants

### Les services de santé étudiants

Au 1er janvier 2023, les services de santé universitaires deviennent les services de santé étudiants. Ils vont recevoir tous les étudiants, y compris ceux qui ne sont pas inscrits dans une formation universitaire. L'offre nationale médicale de prévention et de soins sera complétée par une offre territoriale, en fonction des besoins en santé relevés sur le territoire concerné.

Leurs missions concernent la santé mentale, sexuelle, les addictions, l'accompagnement nutritionnel. Elles comportent entre autres la prescription de moyens de contraception, de traitements de substitution nicotinique, de radiographies du thorax, au dépistage, diagnostic et traitement ambulatoire des infections sexuellement transmissibles ainsi que la prescription et la réalisation des vaccinations, etc.

### Le dispositif Étudiants Relais Santé

Comme il est souvent plus facile de communiquer entre étudiants, ce dispositif a été mis en place dans certains services de santé étudiants afin de mener des actions de prévention et de première information par des étudiants formés à différentes thématiques auprès de leurs pairs.

### Centres de Santé des étudiants de Lille

Tél : 03 62 26 93 00

[www.univ-lille.fr/vie-des-campus/prendre-soin-de-sa-sante/centre-de-sante-etudiant](http://www.univ-lille.fr/vie-des-campus/prendre-soin-de-sa-sante/centre-de-sante-etudiant)

Numéro de téléphone unique pour toutes les antennes :

➤ **Campus Cité scientifique**

Avenue Poincaré Cité scientifique  
59650 Villeneuve d'Ascq

➤ **Campus Moulins/Ronchin**

125 bd d'Alsace 59024 Lille

➤ **Campus santé Faculté de médecine**

Avenue Eugène Avinée 59120 Loos

➤ **Campus Pont-de-bois**

Maison de l'étudiant Bât. A, entrée A8  
Rue du barreau 59653 Villeneuve d'Ascq

➤ **Campus Roubaix/Tourcoing**

651 avenue des Nations Unies 59100 Roubaix



## **Centre Polyvalent de Santé Universitaire Université catholique de Lille**

Maison de l'étudiant 67 Boulevard Vauban - 1er étage  
59000 Lille

Tél : 03 28 04 02 40

<https://cpsu.docvitae.fr/>

## **Centre de santé de l'université polytechnique Campus Mont Houy**

Maison des Services à l'Étudiant 59313 Valenciennes

Tél : 03 27 51 10 45

<https://www.uphf.fr/vie-campus/bien-vivre/centre-sante>

## **Service de Santé Universitaire (SSU) de l'Université d'Artois**

9 rue du Temple 62030 Arras

Tél : 03 21 60 60 29

[www.univ-artois.fr/vie-etudiante/sante](http://www.univ-artois.fr/vie-etudiante/sante)

## **Services de santé universitaire de l'Université de Picardie Jules Verne**

### **> Pôle Campus**

Rue du Campus 80025 Amiens

Tél : 03 64 26 83 25

### **> Pôle Citadelle**

10 rue des Français Libres 80000 Amiens

Tél : 03 64 26 83 25

[ssu@u-picardie.fr](mailto:ssu@u-picardie.fr)

<https://etudiants.u-picardie.fr/reussite-et-vie-etudiante/sante/sante-571308.kjsp>

## **Service de Médecine Préventive UTC Compiègne**

[medecine-preventive@utc.fr](mailto:medecine-preventive@utc.fr)

[ers@utc.fr](mailto:ers@utc.fr)

<https://ers.utc.fr/>

# ADDICTIONS

Cannabis, alcool, tabac, cocaïne, héroïne, ecstasy, produits psychotropes (somnifères, antidépresseurs...) sont des produits addictifs. En cas de prise régulière, ils peuvent faire des dégâts à plus ou moins long terme.

Le cannabis, le tabac et l'alcool sont les produits les plus consommés par les jeunes.

Ils sont souvent associés à l'idée de fête, de détente, de désinhibition et considérés par les usagers comme des produits inoffensifs et contrôlables.

D'un usage simple (de l'expérimentation à l'usage occasionnel en faible quantité) à l'usage nocif, répété, la vigilance s'impose, en tant que consommateur ou témoin.

## Drogues licites

### L'alcool

Licite et réglementé, l'alcool n'en est pas moins une drogue, s'il conduit à la dépendance.

L'alcool est souvent synonyme de plaisir, de partage. C'est vrai si cela reste occasionnel et maîtrisé. Au delà, cela devient un véritable problème.

Il a un effet euphorisant mais tend à ralentir les réflexes, diminuer la vigilance.

Le «binge drinking», terme anglo-saxon, qui a maintenant son équivalent officiel en français «beuverie expresse», s'emploie lorsque des personnes, généralement en groupe, boivent une grande quantité d'alcool sur un temps très court afin d'atteindre une ivresse très rapidement.

En cas d'absorption importante, il provoque des effets immédiats pouvant aller des troubles digestifs : nausées, vomissements, perte d'équilibre à des conséquences beaucoup plus dramatiques : perte de connaissance, coma éthylique, accident de la route ou du travail, dus à une baisse de la vigilance.

Pris de façon régulière et sans modération, l'alcool peut entraîner de réels dangers, pouvant aller jusqu'à la mort : apparition de cancers, de maladies touchant le foie (cirrhose), le pancréas (pancréatite), risque d'impuissance, d'infertilité et toutes les conséquences psychosociales liées à cette dépendance (perte d'emploi, séparation, violence...)

## **Le tabac**

Tout comme l'alcool, le tabac est vendu de façon légale et réglementée, et tout comme lui, devient vite une addiction et non plus un choix.

Ses premiers effets sont une sensation de détente et d'esprit alerte, de coupe-faim mais aussi de maux de tête, de souffle court.

À long terme, le tabac peut provoquer des bronchites chroniques, des maladies cardiovasculaires, des cancers (poumons, mais aussi vessie, langue, oesophage...) et des risques d'infertilité.

Il influe également sur le physique : teint gris, cheveux ternes, doigts jaunes, coloration et déchaussement des dents...

## **Drogues illicites**

### **Le cannabis**

Bien que sa détention, sa consommation et sa revente soient strictement interdites, c'est l'une des drogues les plus fumées par les jeunes.

Ses effets immédiats sont la diminution de vigilance, de concentration, d'acuité visuelle, des phénomènes dangereux en cas de conduite de véhicule ou même en cas de déplacement à pied et sont gênants pour la vie quotidienne, telle que l'attention en cours, les échanges avec les autres.

Pris régulièrement, le cannabis peut amener une dépendance psychologique, des soucis de concentration, d'irritabilité... et développer encore plus rapidement que le tabac seul, des cancers du poumon.

### **La cocaïne, le crack**

Se présentant sous forme de poudre blanche, issue du cocaïer, elle est sniffée ou prise en intraveineuse. Elle provoque rapidement une forte dépendance psychique. Les premiers effets sont une sensation d'euphorie, de puissance physique et intellectuelle mais la descente est très dure avec un état d'angoisse, de dépression.

Elle provoque des lésions au niveau du nez, des risques cardiovasculaires, des délires paranoïaques, des insomnies, des pertes de mémoire.

Le crack en est un dérivé, il est composé de cocaïne, de bicarbonate de soude et/ou d'ammoniaque. Sous forme de petit caillou, après avoir été chauffé, il dégage une fumée qui est inhalée. Ses effets sont les mêmes que ceux de la cocaïne mais démultipliés et donc la descente

est encore plus dure. Il peut amener à des gestes violents, suicidaires.

Il provoque des dégâts rapides sur le cerveau, des arrêts cardiaques, des états d'épuisement psychique et physique importants.

Il n'y a pas de traitement de substitution, un accompagnement long et continu avec un traitement antidépresseur, des thérapies sont nécessaires.

## **L'ecstasy**

Vendue en comprimé de couleur et formes diverses, elle est chimique, elle apporte une sensation de bien-être, mais aussi parfois des angoisses intenses. Après 4 ou 6 heures, la descente laisse une impression de dépression plus ou moins forte. Ses effets peuvent se traduire par des nausées, sueurs, hallucinations, déshydratation, élévation de la température corporelle pouvant amener une hyperthermie allant jusqu'à l'évanouissement et jusqu'au décès parfois.

Prise régulièrement, elle peut amener un amaigrissement, un état dépressif.

## **L'héroïne**

Produit de synthèse, c'est un anxiolytique puissant, elle semble amener un certain apaisement, un bien-être total proche de l'extase, suivis de nausées, somnolence et diminution du rythme cardiaque, mais au fil des prises, en réalité en peu de temps, quelques semaines, ces sensations durent de moins en moins longtemps et poussent le consommateur à en prendre de plus en plus souvent et à doses de plus en plus fortes.

Les effets les plus fréquents sont l'insomnie, l'anorexie et le risque de surdose, pouvant entraîner une perte de connaissance et une dépression respiratoire souvent mortelle.

Un traitement de substitution peut être pris soit pour le sevrage soit comme traitement de maintenance lorsque le consommateur n'arrive pas à arrêter.

## **Le LSD**

Acide hallucinogène très puissant, il se présente sous forme d'un petit morceau de buvard imbibé de goutte, de micropointe ou encore de gel.

Les premiers effets se traduisent généralement par des engourdissements, picotements, fourmillements, tremblements.

Il apporte des délires hallucinatoires, décuple les

sensations, modifie la perception de la réalité parfois en un monde extraordinaire mais il peut amener son lot d'angoisses, de crises de panique et tout cela dans un même temps.

Généralement la prise de LSD est ponctuelle et n'engendre donc pas de dépendance. Mais mieux vaut ne pas multiplier trop souvent ces expériences.

Il est conseillé d'être en compagnie d'une personne de confiance qui connaît les effets mais qui ne prend rien à ce moment là. Car le risque majeur du LSD est le « bad trip », traduit par des délires paranoïdes, une perte de contact avec la réalité, et passage d'un état d'inertie à la surexcitation et dans ce cas, les secours seront nécessaires.

## Usage de drogues, comment se protéger ?

Pour prévenir toute contamination, ne partagez pas le matériel d'injection avec d'autres personnes, ayez votre propre seringue, votre cuillère, votre paille.

Depuis 1987 des seringues sont en vente libre, sans ordonnance, dans les pharmacies. Des kits sont également disponibles dans les associations de lutte contre le sida, les centres d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques des usagers de drogues (CAARUD). Vous pourrez trouver les adresses de ces centres sur le site de Drogues Info Service.

<https://www.drogues-info-service.fr/>

## Dopage

### Conduite dopante et dopage

Il ne faut pas confondre conduites dopantes et dopage. Les situations et les personnes diffèrent.

Lorsqu'il y a prise de produits pour passer un examen, un entretien d'embauche, augmenter ses performances intellectuelles, physiques pour surmonter une épreuve, de façon ponctuelle, on parle de conduite dopante.

Dans le cas d'un sportif qui prend régulièrement des substances, inscrites sur une liste établie par l'Agence de lutte contre le dopage et donc illégales, pour améliorer ses performances, gagner les compétitions, on parle de dopage et c'est une pratique interdite.

Le dopage est interdit et dangereux pour la santé. Selon les produits, les sportifs courent de gros risques.

Pour connaître les substances interdites, consultez le

site de l'Agence française de lutte contre le dopage, vous pouvez y faire une recherche en inscrivant le nom d'un produit. [www.afld.fr](http://www.afld.fr)

## Les différents produits

- **Les stéroïdes anabolisants et l'hormone de croissance** permettent d'accroître la masse musculaire et la puissance. Ils peuvent provoquer des ruptures musculo-tendineuses, des troubles de la personnalité, des maladies du foie allant jusqu'au cancer.
- **L'érythropoïétine**, plus connu sous l'acronyme EPO, améliore l'endurance, il peut provoquer embolies pulmonaires et infarctus du myocarde.
- **Les corticoïdes** sont utilisés afin de diminuer les douleurs et la fatigue. Ils sont responsables de mort subite, d'œdème...
- **Les amphétamines et la cocaïne** sont utilisées comme stimulants. Elles provoquent troubles du rythme cardiaque, déshydratation et peuvent amener à la dépendance. Un sportif malade doit avertir son médecin traitant afin qu'il ne lui donne pas un médicament qui contiendrait une substance interdite.

## Addictions sans produit

### Jeux vidéo

Le jeu à la base est nécessaire, y compris le jeu vidéo. Il a des aspects positifs qu'il ne faut pas négliger :

- il apporte un espace virtuel où il est possible de prendre des risques et d'affronter la mort sans l'irréversibilité existant dans la réalité
- il apprend à gérer les contacts sociaux, car dans le cadre des jeux en réseau, les joueurs communiquent entre eux, confrontent leurs idées, échangent leurs expériences, ...
- le joueur a l'occasion de se donner plusieurs chances après un échec et acquiert ainsi la faculté de se remettre en question et de ne pas se décourager et de persévérer,
- il permet de découvrir et de développer certaines compétences comme le fait d'essayer plusieurs stratégies, faire face à l'imprévisible...

Le jeu devient pathologique lorsqu'il est un outil pour se sortir d'une réalité où l'adolescent se sent mal et où le jeu devient une fuite et non plus un plaisir. Il est dangereux lorsqu'il prend le pas sur tout le reste et isole le joueur.



## Les symptômes d'addiction aux jeux vidéo

(Source : Institut fédératif des addictions comportementales [www.ifac-addictions.fr](http://www.ifac-addictions.fr))

- Un temps important passé à ces pratiques et surtout un temps pris au détriment d'autres activités nécessaires à l'équilibre comme par exemple : les relations sociales, amicales et familiales (ex : isolement au domicile)
- une incapacité à contrôler ce temps et à réduire son temps de jeu
- des répercussions sur le travail scolaire ou professionnel
- des répercussions sur l'équilibre alimentaire ou le sommeil
- une souffrance psychique attachée à l'utilisation des jeux vidéo : tristesse, anxiété, agressivité, réduction d'un malaise

### A savoir :

Le joueur occasionnel est appelé « casual gamer », le « hard core gamer », c'est un passionné, le dépendant s'appelle « no life », ce qui définit bien la situation dans laquelle il s'enferme.



### Quelques conseils préventifs :

- Fixez des règles et des temps de jeu
- Installez le jeu dans un lieu de passage
- Déterminez un temps de jeu
- Incitez votre enfant à pratiquer d'autres activités

## Jeux de hasard, jeux d'argent

Jouer de façon occasionnelle concerne de nombreuses personnes et offre des temps d'échange, de convivialité, d'entretien des fonctions intellectuelles, c'est avant tout un loisir, une passion.

C'est un problème lorsque la personne n'arrive pas à se contrôler, passe son temps à jouer et voit ses relations personnelles et privées en pâtir, mise des sommes supérieures à ses moyens, joue pour essayer de récupérer ses pertes...

Voici simplement 2 questions à se poser :

- Suis-je capable de m'arrêter ?
- Suis-je arrivé à la transgression, c'est-à-dire au mensonge, au cumul de dettes pour parier, etc. ?

Si vous avez des doutes sur votre pratique, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.

## Activités physiques

### Quand faire du sport devient une obsession !

Si à la base, c'est une pratique tout à fait bénéfique pour la santé et recommandée par tous les professionnels de la santé, poussé à l'extrême, le sport peut devenir une addiction. Il a été établi que biologiquement il y a corrélation entre l'endorphine libérée lors d'exercices physiques intenses qui donne une sensation de bien-être et la prise de drogues qui apporte ce même sentiment de bien-être.

Le manque se fait sentir dès lors que ce taux diminue, aussi pour retrouver cette sensation, le sportif intensifie ses efforts, il est alors en mode dépendance et éprouve un besoin irrésistible de pratiquer son activité.

Il est difficile de faire le distinguo entre la pratique intensive et extrême, dangereuse pour la santé.

Dans le sport addict, il n'y a plus de limites, le sport prenant le pas sur le reste, la vie familiale, le couple, les amis, le sportif devant dégager absolument du temps pour se consacrer à son activité.

En cas d'addiction, il est conseillé de consulter son médecin pour être orienté vers un psychologue ou une structure d'aide.

## Etre aidé

Si vous estimez avoir besoin d'aide, n'hésitez pas à consulter soit votre médecin traitant, soit une structure d'accueil, ou surfez sur le net. Des sites internet, des numéros de téléphone existent pour vous accompagner, que ce soit pour arrêter le tabac, le cannabis, l'alcool ou toute autre dépendance.

Dans chaque département, des lieux d'accueil existent. Ils apportent une écoute, un accompagnement et orientent si nécessaire vers les structures compétentes.

### Les consultations jeunes consommateurs (CJC)

Elles sont gratuites et anonymes et s'adressent aux jeunes. Elles proposent un bilan de leurs consommations d'alcool, de cannabis, de tabac ou autre. Une aide personnalisée, des conseils sont apportés et une orientation vers d'autres structures si nécessaire. Plusieurs consultations sont possibles afin d'aider à l'arrêt des substances.

Elles accueillent également la famille, l'entourage afin de les soutenir, les conseiller.

[www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)

## **Les autres consultations et structures de soins**

Les Centres de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) ont pour rôle d'accueillir, d'informer, d'évaluer, d'orienter, et de prendre en charge médicalement, psychologiquement ou socialement les usagers de substances psychoactives et leur entourage.

Les Csapa assurent la prise en charge et la réduction des risques pour toutes les addictions mais offrent parfois une spécialisation pour l'alcool, ou pour les drogues illicites. L'accueil se fait pour tous, sans limite d'âge.

Il existe deux sortes de Csapa, les centres de soins sans hébergement et les centres thérapeutiques résidentiels ou « post-cure » qui offrent un hébergement et un suivi intensif pour des personnes dépendantes.

## **Les points accueil écoute jeunes**

Ce sont des petites structures d'accueil de proximité, pour les adolescents et jeunes adultes, de 12 à 25 ans, où ils sont accueillis de façon anonyme, sans formalités administratives.

Ils bénéficient d'une écoute, de conseils et sont orientés vers les organismes adaptés à leurs besoins et problèmes.

Qu'ils souffrent de mal-être, d'échec, d'attitude conflictuelle, qu'ils aient des difficultés scolaires ou relationnelles, qu'ils soient en rupture, en décrochage social, scolaire, le PAEJ les écoute et les soutient. Les parents peuvent également s'y rendre seuls ou avec leurs enfants.

Vous pouvez retrouver les structures sur :

[cartosantejeunes.org](http://cartosantejeunes.org)

## **Les maisons des ados**

Ouvertes aux ados et parents, elles proposent un accueil anonyme, une écoute, des conseils, une éventuelle prise en charge médicale et psychologique, des échanges entre enfants et parents.

Il n'y a pas d'âge vraiment défini, cela peut varier de 12 à 25 ans.

Les mineurs n'ont pas besoin d'autorisation parentale pour s'y rendre.

L'équipe est constituée de psychologues, éducateurs, pédiatres...

Pour trouver une structure, reportez vous aux page 61 de ce guide ou consultez le site de l'Association Nationale des Maisons des Adolescents :

<https://anmda.fr>

### Les sites internet et téléphones utiles

Vous pourrez retrouver des conseils, des adresses sur ces sites et vous faire aider et accompagner en appelant ces numéros

-  **Drogues info service** > [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)  
Téléphone gratuit : 0800 23 13 13
-  **Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA)**  
> [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)
-  **Tabac info service** > [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)
-  **Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT)** > [www.ofdt.fr](http://www.ofdt.fr)
-  **Joueurs info service** : [www.joueurs-info-service.fr](http://www.joueurs-info-service.fr)  
Téléphone : 09 74 75 13 13
-  **Association Addictions France (ex ANPAA) Hauts-de-France**  
<https://addictions-france.org/regions/hauts-de-france/>
  - > **Direction régionale de la prévention** :  
24 boulevard Carnot Les Caryatides 59000 Lille  
Tél : 03 28 36 47 00  
Mail : [prevention.hdf@addictions-france.org](mailto:prevention.hdf@addictions-france.org)
  - > **Direction régionale Hauts de France** :  
29 rue Lamarck 80000 Amiens  
Tél : 03 22 22 55 00
-  **Hauts-de-France Addictions**  
235 avenue de la Recherche 59120 Loos  
Tél : 03 20 21 06 05  
Mail : [contact@hautsdefrance-addictions.org](mailto:contact@hautsdefrance-addictions.org)  

L'association Hauts-de-France Addictions propose un annuaire régional répertoriant les structures de lutte contre les addictions en Hauts-de-France : [https://hautsdefrance-addictions.org/\\_docs/Fichier/2021/18-211019084152.pdf](https://hautsdefrance-addictions.org/_docs/Fichier/2021/18-211019084152.pdf)

Lexique :  
CJC : consultation jeunes  
consommateurs

## Aisne

<https://hautsdefrance-addictions.org/>

### Centres hospitaliers

Route de Verdilly  
02405 CHATEAU-THIERRY  
Tél : 03 23 69 66 26

33 rue Marcelin Berthelot  
02001 LAON  
Tél : 03 23 24 38 38  
[www.ch-laon.fr/chl\\_web/FR/categorie.awp?p1=60](http://www.ch-laon.fr/chl_web/FR/categorie.awp?p1=60)  
CJC

46 avenue du Général de Gaulle  
02200 SOISSONS  
Tél : 03 23 75 71 67  
[www.ch-soissons.fr/poles-et-services/medecine/centre-de-consultation-ambulatoire-en-addictologie](http://www.ch-soissons.fr/poles-et-services/medecine/centre-de-consultation-ambulatoire-en-addictologie)  
CJC

### CSAPA

Maison Médicale du  
Vermandois  
18 rue Elysée Alavoine  
02110 Bohain-en-Vermandois  
Tél : 03 23 05 03 33  
CJC

94 rue des anciens  
combattants  
02300 CHAUNY  
Tél : 03 23 38 53 90

5 rue Arnaud Bisson  
02100 SAINT QUENTIN  
Tél : 03 23 05 03 33  
CJC

[www.ch-stquentin.fr/services/centre-de-soins-daccompagnement-et-de-prevention-en-addictologie/](http://www.ch-stquentin.fr/services/centre-de-soins-daccompagnement-et-de-prevention-en-addictologie/)

## Association Oppelia

[www.oppelia.fr/](http://www.oppelia.fr/)  
6 place des Droits de  
l'Homme  
02000 LAON  
Tél : 03 23 79 42 43

858 rue des Docteurs  
Devillers  
02120 GUISE  
Tél : 03 23 51 55 31  
<https://ch-guise.fr/>

CCAS - rue Jean Mermoz  
02110 BOHAIN EN VERMANDOIS  
Tél : 03 23 67 19 87

70 rue d'Alsace  
02500 HIRSON  
03 23 58 00 69

17 rue de Villeneuve  
02200 SOISSONS  
Tél : 03 23 53 52 54  
CJC

8 boulevard cordier  
02100 SAINT-QUENTIN  
Tél : 03 23 67 19 87

1 avenue de la République  
02400 CHATEAU THIERRY  
Tél : 03 23 83 40 55  
CJC

### Association Addictions France (anciennement ANPAA)

<https://addictions-france.org/>  
111 boulevard Pierre  
Brossolette  
02000 LAON  
Tél : 03 23 89 06 28  
Service prévention

## Nord

<https://hautsdefrance-addictions.org/>

### CEDRAGIR

[www.cedragir.fr](http://www.cedragir.fr)  
7, rue Sadi Carnot  
59280 ARMENTIERES  
Tél : 03 20 35 02 60  
CJC + CSAPA



5 rue de la Gare  
59270 BAILLEUL  
Tél : 03 28 42 28 48  
CJC + CSAPA

11 rue Eugène Varlin  
59160 LOMME  
Tél : 03 20 08 16 61  
Pôle Ressources Jeux d'Argent  
+ CSAPA

8/1 Chemin des Vieux Arbres  
59650 VILLENEUVE D'ASCQ  
Tél : 03 20 25 91 83  
CJC

117 rue de Dunkerque  
59200 TOURCOING  
Tél : 03 20 25 91 83  
CJC + CSAPA

### **Association GREID**

<https://legreid.fr/>  
39 rue du Maréchal Leclerc  
59220 DENAIN  
Tél : 03 27 41 32 32

18 avenue Julien Renard  
59282 DOUCHY LES MINES  
Tél : 03 27 41 32 32

4 rue Neuve  
59163 CONDE SUR L'ESCAUT  
Tél : 03 27 41 32 32

42 rue de Mons  
59300 VALENCIENNES  
Tél : 03 27 41 32 32

### **Centres hospitaliers**

19 rue des Anciens d'Afn  
59230 SAINT AMAND LES EAUX  
Tél : 03 27 22 998 70  
[www.ch-saint-amand-les-eaux.fr/](http://www.ch-saint-amand-les-eaux.fr/)

Route d'Haut lieu  
59440 AVESNES SUR HELPE  
Tél : 03 27 56 55 18  
<https://www.ch-avesnes.fr/>

516 avenue de Paris  
59400 CAMBRAI  
Tél : 03 27 73 73 51  
[www.ch-cambrai.fr/](http://www.ch-cambrai.fr/)

Route de Cambrai  
59500 DOUAI  
Tél : 03 27 94 77 30  
[www.ch-douai.fr/offre-de-soins/consultation/medecine/](http://www.ch-douai.fr/offre-de-soins/consultation/medecine/)

28 boulevard Paturle  
59360 LE CATEAU  
Tél : 03 27 84 66 80  
<https://www.ch-lecateau.fr/>

21 rue du Val Joly  
59740 SOLRE LE CHATEAU  
Tél : 03 27 56 75 26  
[www.ch-felleries-liessies.fr/s](http://www.ch-felleries-liessies.fr/s)

Hôpital Fontan 1 et 2 - Rue  
André Verhaeghe  
59037 LILLE  
Tél : 03 20 44 60 98  
[www.chu-lille.fr/services/addictologie](http://www.chu-lille.fr/services/addictologie)

Groupement des hôpitaux de  
l'institut catholique de Lille  
Hôpital Saint Philibert Lomme -  
Tél : 03 20 22 50 54  
Hôpital Saint Vincent de Paul  
Lille - Tél : 03 20 87 48 94  
[www.ghicl.fr/](http://www.ghicl.fr/)

20 avenue Julien Lagache  
59100 ROUBAIX  
Tél : 03 20 99 32 23  
[www.ch-roubaix.fr/#recherche/consultation/c/addictologie](http://www.ch-roubaix.fr/#recherche/consultation/c/addictologie)

Etablissement public de santé  
mentale  
-Clinique d'Addictologie  
1 rue de Lommelet  
59350 SAINT ANDRE LEZ  
LILLE  
Tél : 03 59 09 04 00  
-Centre Vernon Sullivan  
19 avenue Kennedy  
59000 LILLE  
CJC  
[www.epsm-al.fr/article/pole-daddictologie](http://www.epsm-al.fr/article/pole-daddictologie)

61 rue Joseph Bouliez  
59490 SOMAIN  
Tél : 03 27 93 09 12  
<https://ch-somain.fr/>

155 rue du Président Coty  
59200 TOURCOING  
Tél : 03 20 69 46 60  
<https://www.ch-tourcoing.fr/>

## **CSAPA**

Emergence  
1 rue Achille Durieux  
59407 CAMBRAI  
Tél : 03 27 82 28 44  
<https://csapaemergence.fr/>  
CJC

Le Tréma  
2 bis rue Rabelais  
59540 CAUDRY  
Tél : 03 27 75 59 10  
[www.aep-asso.fr/](http://www.aep-asso.fr/)

Le Tempo  
44 avenue de Valenciennes  
59400 CAMBRAI  
Tél : 03 27 37 27 79  
[www.ch-lecateau.fr/csapa.html](http://www.ch-lecateau.fr/csapa.html)

Au fil de l'eau - CH de  
Dunkerque  
7 rue de Liège  
59140 DUNKERQUE  
Tél : 03 28 28 58 37  
[www.ch-dunkerque.fr/](http://www.ch-dunkerque.fr/)

Le Sémaphore  
116 rue Jean Bart  
59190 HAZEBROUCK  
Tél : 03 28 42 66 12  
<http://ch-hazebrouck.fr/>

EPSM - centre Boris Vian  
19 avenue Kennedy  
59000 LILLE  
Tél : 03 20 15 85 35

57 avenue Desandrouin  
59300 VALENCIENNES  
Tél : 03 27 14 05 90  
[www.ch-valenciennes.fr/](http://www.ch-valenciennes.fr/)

## **Centre Oxygène**

1 avenue Charles Saint-Venant  
59155 FACHES THUMESNIL  
Tél : 03 20 95 12 59  
CJC  
[www.cipd-oxygene.fr](http://www.cipd-oxygene.fr)

## **SPIRITEK**

49 rue du Molinel  
59000 LILLE  
Tél : 03 28 36 28 40  
[www.spiritek-asso.com](http://www.spiritek-asso.com)  
CJC

## **Association Michel**

3 rue de Furnes  
59140 DUNKERQUE  
Tél : 03 28 59 15 79  
[www.associationmichel.com](http://www.associationmichel.com)  
CJC

## **La sauvegarde du Nord**

[www.lasauvegardedunord.fr](http://www.lasauvegardedunord.fr)

2 place de la République  
59260 HELLEMMES  
Tél : 03 20 52 99 50

32 boulevard Pasteur  
59600 MAUBEUGE  
Tél : 03 27 62 34 44  
CJC

969 bd de la République  
59700 MARCQ EN BAROEUL  
Tél : 03 20 97 74 11  
CJC

87 rue de Tourcoing  
59100 ROUBAIX  
Tél : 03 20 04 10 62

## **Association Addictions France (anciennement ANPAA)**

<https://addictions-france.org/>  
24 bd Carnot - Les Caryatides  
59000 LILLE  
Tél : 03 28 36 47 00

73 rue Sainte Thérèse  
59100 ROUBAIX  
Tél : 03 20 89 40 70

47 rue de Lille  
59200 TOURCOING  
Tél : 03 20 36 36 66

16 rue Vermeer  
59650 VILLENEUVE D'ASCQ  
Tél : 03 20 04 29 29

### **Groupe Pascal**

<https://groupepascal.com/>  
GroupePascal/  
10 rue Pasteur  
59820 GRAVELINES  
Tél : 03 28 51 83 83

### **Espace santé du Littoral**

Espace santé jeunes  
- 2 rue St Gilles  
59140 Dunkerque  
- 35 rue de la commune de Paris  
59760 Grande Synthe  
Tél unique : 03 28 27 97 34  
[www.espacesantedulittoral.org/les-differents-poles/pole-alimentation-activite-physique-et-preventions-conduites-a-risques/espace-sante-jeunes/](http://www.espacesantedulittoral.org/les-differents-poles/pole-alimentation-activite-physique-et-preventions-conduites-a-risques/espace-sante-jeunes/)

### **Oise**

<https://hautsdefrance-addictions.org/>

### **Sato Picardie**

<https://sato-picardie.fr/>  
- Siège administratif  
60100 CREIL  
Tél : 03 44 70 40 80  
Sato Picardie dispose de pôles de soins et de prévention à : Beauvais, Compiègne, et des antennes à St Just en Chaussée, Crépy en Valois, Crèvecœur le Grand, Noyon. Vous retrouverez toutes leurs coordonnées sur le site de Sato Picardie.  
- Point Accueil Ecoute Jeune PAEJ L'Accordâge  
42/44 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny  
60100 CREIL  
Tél : 06 73 79 48 81  
<https://sato-picardie.fr/je-suis/adolescent/paej/>

### **Association Addictions France (ex ANPAA)**

<https://addictions-france.org/>  
24 rue de Buzanval  
60000 BEAUVAIS  
Tél : 03 44 45 81 13  
CJC

68 rue Basse St Cyr - Espace jeunesse  
60120 BRETEUIL  
Tél : 03 44 45 43 50  
CJC

Square Marcel Pagnol  
Maison de la Citoyenneté et des Services  
60600 CLERMONT  
03 44 50 17 82  
CJC

rue du Général Leclerc  
60100 CREIL  
Tél : 03 44 10 46 50  
CJC

16 boulevard Edouard Branly  
60100 CREIL  
Tél : 03 44 61 10 11  
CJC

20 rue du Fond Pernant  
60200 COMPIEGNE  
Tél : 03 44 86 00 20

12 -14 rue Saint Germain  
60200 COMPIEGNE  
Tél : 03 44 36 34 44  
CJC

CSAPA  
Rue du 8 mai 1945  
60110 MERU  
Tél : 03 44 52 38 58

220 bd Robert Schumann  
60400 NOYON  
Tél : 03 44 86 00 20  
CJC



## Centres hospitaliers

50 rue du Gal De Gaulle  
60600 CLERMONT  
Tél : 03 44 77 33 89  
[www.ch-clermont.fr/notre-offre-de-soins/addictologie/](http://www.ch-clermont.fr/notre-offre-de-soins/addictologie/)

8 avenue Henri Adnot  
ZAC de Mercières 3  
60200 COMPIEGNE  
Tél : 03 44 23 62 96  
[www.ch-compiegneoyon.fr/annuaire-0-1.html](http://www.ch-compiegneoyon.fr/annuaire-0-1.html)

Boulevard Laennec  
60100 CREIL  
Tél : 03 44 61 65 00  
[www.ghpso.fr/Hepato-gastro-enterologie/5/19/19#Menu](http://www.ghpso.fr/Hepato-gastro-enterologie/5/19/19#Menu)

## Pas-de-Calais

<https://hautsdefrance-addictions.org/>

## Association ABCD

[www.abcd.asso.fr](http://www.abcd.asso.fr)

210 rue de Dunkerque  
62500 SAINT OMER  
Tél : 03 21 98 08 15  
CJC

231 boulevard Lafayette  
62100 CALAIS  
Tél : 03 21 34 33 99  
CJC

## Centre de soin du Jeu de Paume

155 rue d'Annezin  
62400 BETHUNE  
Tél : 03 21 01 14 95  
CSAPA

## Centres Hospitaliers

Groupe hospitalier Artois-Ternois  
[www.gh-artoisternois.fr/offre-de-soin/addictologie/](http://www.gh-artoisternois.fr/offre-de-soin/addictologie/)  
- 100 rue Auguste Dumand  
Espace Louise Weiss  
62000 ARRAS  
Tél : 03 21 21 10 51  
CJC + CSAPA

- Rue d'Hesdin  
SAINT POL SUR TERNOISE  
Tél : 03 21 03 57 82  
CJC + CSAPA

Groupe hospitalier de l'Artois  
[www.gh-artois.fr/trouvez-un-service/addictologie/addictologie#.Y4YUpH2ZNPY](http://www.gh-artois.fr/trouvez-un-service/addictologie/addictologie#.Y4YUpH2ZNPY)  
- Rue Delbecque  
62408 BETHUNE  
Tél : 03 21 64 42 62  
- 62251 HENIN BEAUMONT  
Tél : 03 21 08 14 52 / 63 12 (CSAPA)  
- CSAPA Ephémère 62300 LENS  
Tél : 03 21 14 62 30  
[www.addicto-chlens.fr](http://www.addicto-chlens.fr)

3 place Navarin  
62200 BOULOGNE SUR MER  
Tél : 03 21 99 39 50  
[www.ch-boulogne.fr/medecins-specialites/par-services/addictologie](http://www.ch-boulogne.fr/medecins-specialites/par-services/addictologie)

## Points Accueil Ecoute Jeune

40 Boulevard de Strasbourg  
62000 ARRAS  
Tél : 03 21 23 00 21  
<https://vieactive.fr/>

Equinoxe - Association Le Sagittaire  
8 bis rue Salvador Allende  
62220 CARVIN  
Tél : 03 21 37 40 24  
<https://le-sagittaire.fr/site/>

Le Fil d'Ariane - APSA  
90 rue Dusouich  
62300 LENS  
Tél : 03 21 43 20 20  
[www.facebook.com/profile.php?id=100064812996577](http://www.facebook.com/profile.php?id=100064812996577)

Littoral préventions initiatives  
194 rue Nationale  
62200 BOULOGNE SUR MER  
Tél : 03 21 87 24 43  
03 21 87 01 85  
<https://lpi62.fr/>  
CJC



## Somme

<https://hautsdefrance-addictions.org/>

### Association Le Mail

[www.assoc-lemail.net](http://www.assoc-lemail.net)

18 rue Beaugard  
80000 AMIENS  
Tél : 03 60 12 26 27  
CSAPA

29 rue Albéric de Calonne  
80004 Amiens cedex 1  
Tél : 03 60 12 26 00  
CJC

52 rue du soleil levant  
appartement n°1 RDC  
80100 ABBEVILLE  
Tél : 03 60 12 26 27  
CJC  
Place Emile Leturcq  
80300 ALBERT  
Tél : 03 60 12 26 27  
CJC

3 rue de la Catiche  
80420 FLIXECOURT  
Tél : 03 60 12 26 27

3 bis rue Sellier  
80500 MONTDIDIER  
Tél : 03 60 12 26 00  
CJC

12 place d'Estournel  
80200 PERONNE  
Tél : 03 60 12 26 27

### Association Addictions France (anciennement ANPAA)

<https://addictions-france.org/>

29 rue Lamarck  
80000 AMIENS  
Tél : 03 22 22 57 22  
CSAPA

70 route de Rouen  
80100 ABBEVILLE  
Tél : 03 22 24 73 06  
CSAPA

34 rue voltaire  
80130 FRIVILLE-ESCARBOTIN  
Tél : 03 22 20 18 90  
CSAPA

12 place d'Estournel  
80200 PERONNE  
Tél : 03 22 84 96 81  
CSAPA

19 rue des Annonciades  
80700 ROYE  
Tél : 03 22 87 84 10  
CSAPA

### Centres hospitaliers

CH Philippe Pinel - Centre  
SESAME  
464 rue Saint Fuscien  
80090 AMIENS  
Tél : 03 22 53 46 32  
[www.ch-pinel.fr/](http://www.ch-pinel.fr/)

56 rue de Verdun  
80400 HAM  
Tél : 03 23 81 41 10  
[http://ch-ham.com/Specialite\\_Addictologie.html](http://ch-ham.com/Specialite_Addictologie.html)

43 rue de l'Isle  
80100 ABBEVILLE  
Tél : 03 22 60 28 27  
<https://www.ch-abbeyville.fr/unite-daddictologie/>

Rue de Routequeue  
80600 DOULLENS  
Tél : 03 22 32 33 77  
[www.ch-doullens.fr/consultation-de-specialite/](http://www.ch-doullens.fr/consultation-de-specialite/)

Place du Jeu de Paume  
80201 PERONNE  
Tél : 03 22 83 60 00  
[www.ch-peronne.fr/](http://www.ch-peronne.fr/)

33 quai du Romerel  
80230 St Valery sur Somme  
Tél : 03 22 60 28 27  
<https://chibs.fr/consultations-externes/>

# ALLERGIES

## Allergie alimentaire

Les allergies se déclarent généralement pendant l'enfance, avant 4 ans, et disparaissent souvent en grandissant.

Il s'agit de réactions de rejet du corps face à un aliment. Elles se traduisent de différentes façons, souvent par des éruptions cutanées, des démangeaisons, des diarrhées, immédiatement après l'ingestion de l'aliment ou quelques heures après.

Elles peuvent parfois prendre une forme sévère : gonflement du visage (œdème de Quincke), impossibilité de respirer, angoisse. Dans ce cas, il faut absolument se rendre aux urgences.

Les aliments les plus allergènes : les enfants sont généralement allergiques aux protéines (lait, œufs) tandis que les adultes seront plus sensibles aux végétaux (fruits, légumes, fruits à coque...).

Il n'y a pas de traitement, la seule mesure efficace est l'arrêt de l'aliment concerné.

Dans tous les cas, il faut supprimer le ou les fautifs de son alimentation et vérifier sur les étiquettes des produits que l'on achète qu'ils n'en contiennent pas, même en infime quantité (lorsqu'il est noté par exemple « traces de... »).

## Allergie respiratoire

De nombreuses personnes souffrent d'allergies dues au pollen, aux acariens, à la moisissure, aux animaux (le chat est souvent mis en cause). Les réactions se déclinent sous deux formes principales : la rhinite allergique et l'asthme allergique.

- La rhinite allergique provoque des démangeaisons du palais, un écoulement du nez ou le nez bouché, des crises d'éternuements à répétition, parfois des picotements aux yeux et des larmoiments.
- L'asthme se manifeste par un essoufflement, une gêne respiratoire, une respiration sifflante...

Pour détecter si vous êtes allergique, voyez votre médecin, il vous prescrira une prise de sang ou vous orientera vers un allergologue. Celui-ci effectuera des tests. Voici les 3 types de tests utilisés

(source : <https://asthme-allergies.org/allergies/#1521054203757-4f3e28af-5ef3>)

**1.** Les prick tests, les plus pratiqués, consistent à injecter sous la peau de très faibles doses de plusieurs allergènes (sur l'avant-bras ou dans le dos). En cas de réaction positive, il apparaît au bout de 10 à 15 minutes un gonflement et une rougeur à l'endroit de la piqûre, s'accompagnant de démangeaisons.

**2.** Les tests intradermiques (piqûre dans le derme superficiel à l'aide d'une seringue munie d'une petite aiguille) sont maintenant réservés au diagnostic des allergies aux venins ou aux médicaments.

**3.** Les patch tests consistent à plaquer des substances sur le dos et à vérifier (en général au bout de 48 h) si des réactions locales sont apparues et permettent de rechercher une allergie de contact ou médicamenteuse.

En cas de rhinite, le médecin vous prescrira des antihistaminiques et des traitements locaux. En cas d'asthme, un bronchodilatateur est souvent utilisé et des corticoïdes en cas de crise plus sévère.

Si l'allergie a un impact très fort et handicapant au quotidien, une désensibilisation peut être envisagée. Cela consiste à introduire des doses croissantes d'allergènes responsables de l'allergie dans l'organisme de manière à induire une tolérance à long terme.

## Les sites à consulter

➤ **Association Asthme & Allergies :**

<http://asthme-allergies.org>

➤ **Association Française pour la Prévention des**

**Allergies :** <https://www.afpral.fr/page/953363-l-association>

# AMOUR ET SEXUALITÉ

## L'orientation sexuelle

### *Hétéro, homo, bi, quelle différence ?*

L'hétérosexualité est l'attraction qu'éprouve une personne envers une personne de sexe opposé.

L'homosexualité, c'est l'attraction envers une personne de même sexe (un garçon pour un garçon, une fille pour une fille).

La bisexualité c'est le fait d'être attiré par les deux sexes.

L'adolescence est une période où le corps change, la sexualité s'éveille, et vous pouvez être attiré par une personne du même sexe que vous, ou opposé.

Parfois cette attraction est provisoire, car c'est aussi une période où on se cherche, ou elle se confirme au gré des rencontres, des années qui passent.

Certains savent tout de suite quelle est leur préférence, d'autres ont besoin de plus de temps. Peu importe qui vous aimez, l'important est de vous sentir bien.

Pour obtenir des informations et conseils en matière de sexualité (car en parler avec un adulte ce n'est pas toujours facile) il existe des sites internet où vous pouvez poser des questions par téléphone, mail, chat, des spécialistes vous répondront. En voici quelques uns :

[www.onsexprime.fr](http://www.onsexprime.fr)

[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

<https://questionsexualite.fr/>

## Les règles

Les jeunes filles ont généralement leurs règles vers 12 ans, mais certaines les ont à partir de 9 ans et d'autres à 15 ans ou au delà. Elles s'accompagnent parfois de douleurs, n'hésitez pas à consulter votre médecin si elles sont trop fortes, il pourra vous prescrire un médicament si nécessaire. Pour lutter contre la précarité menstruelle, des distributeurs de protections féminines gratuites ont été mis en place dans des universités et des lycées ; des associations, des mutuelles mettent également en place ce système à destination de femmes en situation défavorisée.

[www.gouvernement.fr/actualite/gratuite-des-protections-periodiques-pour-les-etudiantes](http://www.gouvernement.fr/actualite/gratuite-des-protections-periodiques-pour-les-etudiantes)

## La contraception


En moyenne, le 1er rapport sexuel a lieu vers 17 ans, ça peut être avant ou beaucoup plus tard. Dans tous les cas, pensez à vous protéger contre les infections sexuellement transmissibles et une grossesse !

Vous pouvez vous adresser à votre médecin ou à divers organismes comme les centres de santé sexuelle (ex centres de planification ou d'éducation familiale) <https://ivg.gouv.fr/les-centres-de-sante-sexuelle.html#hdf> ou aux consultations de dépistage anonyme et gratuit.

Des spécialistes sont présents, ils ne sont pas là pour juger mais pour vous informer, ils répondent à vos questions et délivrent gratuitement et de façon anonyme des moyens de protection et de contraception aux mineurs et aux non assurés sociaux.

### Le préservatif


Hormis le fait que le préservatif est la seule parade contre le SIDA, les maladies ou infections sexuellement transmissibles, c'est aussi un moyen d'éviter une grossesse.

 Il est en vente dans les grandes surfaces, les distributeurs, les pharmacies, 2 marques de préservatif féminins et masculins sont gratuits «Eden» et «Sortez couverts!» et distribué gratuitement par certaines associations, les centres de santé sexuelle, les infirmeries scolaires... **Au 1er janvier 2023, les jeunes de 18-25 ans auront accès gratuitement aux préservatifs en pharmacie, cette mesure devrait concerner également les mineurs.**

### Les différents contraceptifs

De nombreux moyens de contraception s'offrent aux femmes, beaucoup d'entre eux sont remboursés à 100 % par la sécurité sociale. Depuis janvier 2022, tout le parcours de contraception (consultations, contraceptifs...) pour les moins de 26 ans se fait sans avance de frais. Voici quelques moyens de contraception, pour les connaître tous, allez sur :

<https://questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception>

 **La pilule** se prend tous les jours, de préférence à heure fixe pendant 3 semaines et s'arrête une semaine, elle est prescrite par un médecin ou un gynécologue. Certaines sont remboursées à 65% par la sécurité sociale, elles sont gratuites dans les centres de planification pour les mineures et les non assurées sociales.



Le **patch contraceptif** se colle sur la peau, sauf sur la poitrine, et se garde une semaine, à renouveler pendant 3 semaines et la 4ème semaine ne pas en mettre. Sur ordonnance, il n'est pas remboursé.



L'**implant contraceptif** est inséré dans le bras sous anesthésie locale et est porté pendant trois ans. Il est vendu sur ordonnance et remboursé à 65% par la sécurité sociale.



L'**anneau vaginal** se pose et se retire facilement, il est efficace trois semaines. Vendu sur ordonnance, il n'est pas remboursé.



Le **stérilet**, en forme de T, est placé dans l'utérus pour 3 à 5 ans. Même les jeunes femmes n'ayant pas eu d'enfant peuvent en porter un. Il est vendu sur ordonnance, remboursé à 65% par la sécurité sociale.

## La contraception d'urgence



La pilule dite « du lendemain », prescrite en cas d'urgence, après des rapports mal ou pas protégés. Elle doit être prise dans les 72 heures (et plutôt dans les 24 heures pour une efficacité maximale). Cette pilule peut être obtenue sans ordonnance en pharmacie, et pour les mineures, elle peut être délivrée gratuitement et anonymement dans les centres de planification et d'éducation familiale, ou par l'infirmière du collège ou du lycée. **Dès janvier 2023, elle sera gratuite pour toute sans prescription médicale.**

La pilule du « surlendemain » est disponible en pharmacie. Elle reste efficace 5 jours suivant un rapport sexuel non ou mal protégé.

Dans tous les cas, cette contraception d'urgence ne remplace pas une contraception quotidienne.

## L'interruption volontaire de grossesse (IVG)

Si vous pensez être enceinte, ne perdez pas de temps, faites un test rapidement. Vous pouvez vous en procurer en pharmacie. S'il est positif, allez voir un médecin ou un centre de santé sexuelle qui vous prescrira une prise de sang et une échographie afin de déterminer la date exacte de votre grossesse.

Si une jeune femme mineure veut garder le secret vis-à-vis de ses parents, elle doit se faire obligatoirement accompagner par une personne majeure de son choix.

## Délais et déroulement

- Il y a 2 consultations avant l'intervention.
- Un entretien psycho-social est obligatoire pour les mineures.
- Pour une IVG médicamenteuse, le délai est de 9 semaines après le premier jour des dernières règles (dans ce cas, une hospitalisation de quelques heures est nécessaire), soit 7 semaines de grossesse. L'IVG dans ce cas se déroule en deux prises de médicaments. Le 1er est pris en présence du médecin ou de la sage-femme, au cours d'une consultation, dans les heures suivantes des saignements plus ou moins importants peuvent survenir, cela ne signifie pas que la grossesse est arrêtée. Il est donc impératif de se rendre à la consultation suivante, 36 h à 48 h plus tard, où le 2nd médicament augmente les contractions et provoque l'interruption de grossesse. Il peut y avoir des saignements pendant une dizaine de jours.
- Pour une IVG chirurgicale, le délai est de 16 semaines après le premier jour des dernières règles, soit 14 semaines de grossesse. L'IVG consiste à la dilatation du col et l'aspiration du contenu utérin. Cela peut se faire en anesthésie locale ou générale, dans ce cas, une consultation pré-anesthésie est obligatoire. L'intervention ne dure qu'une dizaine de minutes, mais la patiente reste en surveillance quelques heures à l'hôpital.
- Visite de contrôle 14 à 21 jours après l'IVG. Lors de cette visite, un examen médical est réalisé, une contraception est conseillée et peut être prescrite.

## Coût

L'acte est pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale dans le cadre d'un forfait. D'autre part, les jeunes filles mineures non émancipées sans consentement de leurs parents et les femmes bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire ou de l'aide médicale de l'État (AME) n'ont pas à avancer les frais.

## S'informer

Pour vous informer sur toutes les questions liées à la sexualité, la contraception, l'interruption volontaire de grossesse, vous pouvez vous rapprocher du centre de santé sexuelle (nouvelle dénomination des centres de planification et d'éducation familiale) ou consulter notre site [ij-hdf.fr](http://ij-hdf.fr).



Vous trouverez les centres de santé sexuelle de notre région page 39, ainsi que sur les sites des Conseils départementaux :

Aisne : [www.aisne.com/](http://www.aisne.com/)

Nord : <https://lenord.fr/>

Oise : [www.oise.fr/](http://www.oise.fr/)

Pas de Calais : [www.pasdecalais.fr/](http://www.pasdecalais.fr/)

Somme : [www.somme.fr/](http://www.somme.fr/)

Toute l'information sur l'interruption volontaire de grossesse se trouve sur le site officiel : <https://ivg.gouv.fr> ou en téléphonant au **0800 08 11 11** (n° anonyme et gratuit.)

## Les Infections Sexuellement Transmissibles (IST)

### Sida

Parce qu'il est toujours d'actualité, parce qu'il n'y a pas encore de vaccin, ne laissez pas le sida décider de votre vie.

Les premiers échanges amoureux, et les suivants, doivent se transformer en bons souvenirs et non en mauvais rêves.

Pour qu'il en soit toujours ainsi, pensez à vous protéger contre les infections sexuellement transmissibles (VIH, herpès génital, hépatite B et C...) et les grossesses non désirées. Utilisez un préservatif, féminin ou masculin, il est le seul à vous protéger.

Nous sommes tous concernés. À tout âge, les IST peuvent frapper et même si la science a fait de nombreux progrès, être séropositif signifie un traitement lourd... à vie.

Le virus responsable du sida s'appelle le Virus de l'Immunodéficience Humaine (VIH). Lorsqu'il pénètre dans l'organisme, il infecte et détruit certaines cellules (les lymphocytes T) qui ont pour fonction de nous défendre contre les microbes.

On peut être porteur du VIH sans le savoir car il ne laisse rien apparaître pendant des années et ainsi le transmettre involontairement à un partenaire, d'où la nécessité d'un dépistage.

Lorsque le déficit immunitaire est trop important, des maladies habituellement anodines peuvent devenir graves pour une personne séropositive, elles sont appelées infections opportunistes.

On dit d'une personne qu'elle a le SIDA (Syndrome d'Immuno Déficience Acquise), lorsqu'elle souffre d'une ou de plusieurs de ces maladies.

## Comment se transmet le VIH ?

- Lors d'un rapport sexuel vaginal, anal ou bucal non protégé (contamination par le sperme et les sécrétions vaginales),
- Par le sang (partage de seringues contaminées, contact de plaie à plaie),
- Ou de la mère atteinte par le VIH à son enfant pendant la grossesse, l'accouchement, ou en allaitant, le risque de transmission diminuant considérablement si un traitement est administré pendant la grossesse et dans les premières semaines de la vie de bébé.

## Ce qui ne transmet pas le VIH ?

- La salive et donc les bisous, le fait de manger ou de boire dans un même récipient.
- Ne transmet pas non plus le VIH, prendre une personne séropositive dans ses bras, lui serrer la main, emprunter ses vêtements, aller à la piscine...
- Aucun risque non plus à se faire piquer par un moustique, caresser un animal...

## Les Infections Sexuellement Transmissibles (IST)

Ce sont des maladies transmises lors des rapports sexuels, avec ou sans pénétration avec un partenaire contaminé. L'agent infectieux (virus, germe, parasite) peut se transmettre par le vagin, l'anus, la bouche, l'urètre et le pénis.

Les différentes infections, leurs symptômes :

- La **blennorragie gonococcique** ou « chaude-pisse » : brûlures et/ou écoulement jaune par la verge, le vagin ou l'anus, fièvre, douleur au bas-ventre.
- L'**infection à chlamydiæ trachomatis (CT)** est l'IST bactérienne la plus fréquente entre 16 et 24 ans, surtout chez les femmes.
- L'**hépatite B**, les signes en sont fièvre, fatigue et hépatite (jaunisse).
- L'**herpès génital** se manifeste par des petits boutons douloureux en forme de bulles sur les organes génitaux, l'anus ou la bouche, démangeaisons
- Les **mycoplasmes et la trichomonase** : écoulement par la verge, l'anus ou le vagin, brûlures, démangeaisons.
- Les **papillomavirus** : lésions ou petites verrues (condylomes) sur les organes génitaux ou l'anus.
- La **syphilis** : petite plaie indolore, éruptions sans démangeaisons sur la peau et les muqueuses.

Il n'y a pas toujours de symptômes, mais les signes d'infection peuvent se manifester après quelques jours ou seulement 2 à 3 semaines après la primo-infection. La meilleure protection reste le préservatif.

La plupart de ces infections se soignent facilement. Non traitées, elles peuvent entraîner des complications et des séquelles avec le risque d'être transmises à votre (ou vos) partenaire(s).

Pour connaître plus en détail ces maladies, leurs conséquences, leur dépistage, consultez le site suivant : <https://questionsexualite.fr/s-informer-sur-les-infections-et-les-maladies>

## Dépistage

Dans tous les cas, faites-vous dépister régulièrement, en cas d'IST. Beaucoup peuvent se soigner, il ne faut pas hésiter à consulter son médecin et prendre les traitements prescrits, prévenez votre partenaire.

Si vous avez pris des risques d'infection par VIH, rendez-vous rapidement dans les 4 heures si c'est possible (48 heures maxi) dans un centre hospitalier. Dans ce cas, un traitement vous sera prescrit pendant un mois et permet de diminuer de 80% le risque de transmission.

Au-delà des 48 heures, soit vous attendez 10 ou 15 jours pour faire un test de dépistage mais il n'est pas sûr à 100 %, soit vous faites un test trois mois après et dans ce cas le résultat est tout à fait fiable.

Il est possible maintenant de faire un test rapide (TROD) en 30 mn : prélèvement d'une goutte de sang au bout du doigt, réalisation du test et résultat disponible en quelques minutes. Si le test s'avère négatif et qu'il n'y a pas eu prise de risque dans les 3 derniers mois, alors vous n'avez pas à vous inquiéter, s'il y a eu risque il faudra refaire un test dans les 3 mois suivant le rapport concerné. S'il est positif, il faudra faire un autre test dans un centre ou un laboratoire.

## Où faire le test ?

Dans un centre gratuit d'Information, de dépistage et de diagnostic ou un laboratoire d'analyses médicales (dans ce cas il faut une ordonnance si vous voulez être remboursé). On vous fait une prise de sang et généralement le résultat vous est remis environ 1 semaine après. Le TROD (test rapide d'orientation au diagnostic) peut se faire dans les locaux des associations, des lieux de vie et de rencontre ou les centres de dépistage. Il est également possible de réaliser un autotest de dépistage, l'équivalent du TROD, chez soi. Il est disponible en pharmacie mais non remboursé par l'Assurance maladie.

## Les centres de dépistage

### Aisne

Pôle de Prévention et d'Éducation  
du Patient Residence César  
d'Estrées  
Rue Devismes 02000 Laon  
Tél : 03 23 24 37 37  
[www.ch-laon.fr](http://www.ch-laon.fr)

### CeGIDD

5 rue Arnaud Bisson  
02100 Saint-Quentin  
Tél : 03 23 06 74 74  
[www.ch-stquentin.fr/services/centre-gratuit-dinformation-de-depistage-et-de-diagnostic/](http://www.ch-stquentin.fr/services/centre-gratuit-dinformation-de-depistage-et-de-diagnostic/)

### CeGIDD

46 avenue du Général de Gaulle  
Bâtiment central -  
rez-de-chaussée haut  
02200 Soissons  
Tél : 03 23 75 74 04  
<https://ch-soissons.fr/poles-et-services/medecine/medecine-interne-maladies-infectieuses-et-geriatrie>

### Nord

<https://services.lenord.fr/sante-sexuelle--informations-et-conseils>

### Service Prévention Santé

3 rue Jules Domisse  
59580 Aniche  
Tél : 03 59 73 33 00

### Cegidd

31 rue Jean Jaurès  
59280 Armentières  
Tél : 03 59 73 09 00

### Service Prévention Santé

48 avenue Frédéric Joliot Curie  
59620 Aulnoye-Aymeries  
Tél : 03 59 73 18 00

### Service de Prévention Santé

64 rue Léo Lagrange  
59440 Avesnelles  
Tél : 03 59 73 18 00

### Service de Prévention Santé

80 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny  
59540 Caudry  
Tél : 03 59 73 37 70

### Service de Prévention Santé

130 rue de la Pyramide  
59220 Denain  
Tél : 03 59 73 25 40

### Service de Prévention Santé de Lille

8/10 rue de Valmy  
59000 Lille  
Tél : 03 59 73 69 80

### Service de Prévention Santé

41 rue de Lille  
59400 Cambrai  
Tél : 03 59 73 37 70

### Service de Prévention Santé

38 rue Saint Samson  
59500 Douai  
Tél : 03 59 73 33 00

### Service de prévention santé

8 bis rue du Fg de Cambrai  
59360 Le Cateau Cambrésis  
Tél : 03 59 73 37 70

### Service Prévention Santé de Dunkerque

4 rue Monseigneur Marquis  
59385 Dunkerque  
Tél : 03 59 73 44 70



**Service de prévention santé**

65 rue Jean Jaurès  
59610 Fourmies  
Tél : 03 59 73 18 00

**Service de Prévention Santé**

16 rue d'Englos  
59320 Haubourdin  
Tél : 03 59 73 09 00

**Service de prévention santé**

48 boulevard de l'Abbé Lemire  
59190 Hazebrouck  
Tél : 03 59 73 47 86

**Service de Prévention Santé**

Bd Pasteur - 10 résidence Mossay  
59600 Maubeuge  
Tél : 03 59 73 18 00

**Service Prévention Santé**

26 rue Jules Roch  
59310 Orchies  
Tél : 03 59 73 33 00

**Service de Prévention Santé de Roubaix**

25 boulevard du Général Leclerc  
59100 Roubaix  
Tél : 03 59 73 76 50

**Service de prévention santé**

37 rue de Selle - Centre Barbari 59730 Solesmes  
Tél : 03 59 73 37 70

**Service Prévention Santé**

38 rue Gambetta 59490 Somain  
Tél : 03 59 73 33 00

**Centre Hospitalier Gustave Dron**

155 rue du Président Coty 59200 Tourcoing  
Tél : 03 20 69 46 04/05  
[www.ch-tourcoing.fr/service/service-des-maladies-infectieuses-et-du-voyageur/](http://www.ch-tourcoing.fr/service/service-des-maladies-infectieuses-et-du-voyageur/)

**Service de Prévention Santé de Valenciennes**

57 avenue Faidherbe  
59300 Valenciennes  
Tél : 03 59 73 25 40

**Service de Prévention Santé**

105 rue Yves Decugis  
59650 Villeneuve d'Ascq  
Tél : 03 59 73 86 60

**Service de Prévention Santé**

100 boulevard Van Gogh  
59650 Villeneuve d'Ascq  
Tél : 03 59 73 92 01

**Oise****Office privé d'hygiène sociale**

91 rue Saint Pierre 60000 Beauvais  
Tél : 03 44 06 53 40  
<https://ophs.fr/prevention>

**Centre Hospitalier Compiègne-Noyon CeGIDD**

8 avenue Henri Adnot - BP 50029  
60321 Compiègne Cedex  
Tél : 03 44 23 63 12  
[www.ch-compiegneoyon.fr](http://www.ch-compiegneoyon.fr)

## **Pas-de-Calais**

### **Groupe Hospitalier Artois Ternois**

3 boulevard Georges Besnier CS 90006  
62022 Arras Cedex  
Tél : 03 21 21 14 24  
[www.gh-artoisternois.fr/offre-de-soin/cegid/](http://www.gh-artoisternois.fr/offre-de-soin/cegid/)

### **Centre Hospitalier de Béthune Beuvry 27 rue Delbecq**

62660 Beuvry  
Tél : 03 21 64 44 26  
[www.ght-artois.fr/trouvez-un-service/medecine-specialisee/article/ceggid-depistage-vih-et-ist#.Y4dUkX2ZNPY](http://www.ght-artois.fr/trouvez-un-service/medecine-specialisee/article/ceggid-depistage-vih-et-ist#.Y4dUkX2ZNPY)

### **Centre Hospitalier**

1601 boulevard des Justes  
62100 Calais  
Tél : 03 21 46 35 46  
[www.ch-calais.fr/](http://www.ch-calais.fr/)

### **Centre Hospitalier d'Hénin Beaumont**

585 avenue des Déportés  
62110 Hénin Beaumont  
Tél : 03 21 08 63 12  
[www.ght-artois.fr/nous-connaître/article/centre-hospitalier-d-henin-beaumont#.Y4dWeH2ZNPZ](http://www.ght-artois.fr/nous-connaître/article/centre-hospitalier-d-henin-beaumont#.Y4dWeH2ZNPZ)

### **Centre Hospitalier Dr Schaffner Lens**

Maladies Infectieuses et VIH  
99 route de la Bassée Bâtiment C2 - 1er étage  
62300 Lens  
Tél : 03 21 69 10 94  
[www.ght-artois.fr/nous-connaître/article/centre-hospitalier-de-lens#.Y4dXMX2ZNPZ](http://www.ght-artois.fr/nous-connaître/article/centre-hospitalier-de-lens#.Y4dXMX2ZNPZ)

## **Somme**

### **CeGIDD**

16 bis rue Fernel Quartier Saint Leu  
80000 Amiens  
Tél : 03 22 66 75 10  
[www.chu-amiens.fr/patients-et-visiteurs/services-et-contacts/les-structures-basees-en-ville/cpmit-centre-prevention-maladies-infectieuses-tropicales/](http://www.chu-amiens.fr/patients-et-visiteurs/services-et-contacts/les-structures-basees-en-ville/cpmit-centre-prevention-maladies-infectieuses-tropicales/)

### **Autres site à consulter**

[www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org)  
<https://vih.org/cegid>

## **Les associations**

### **Association Aides**

C'est une association de lutte contre le sida et les hépatites, qui propose des permanences, des temps de rencontre, la possibilité de se faire dépister pour le VIH/sida dans ses locaux.  
[www.facebook.com/aides.hautsdefrance](http://www.facebook.com/aides.hautsdefrance)

38 rue Salle le Comte  
59300 Valenciennes  
Tél : 03 27 30 22 12  
[aides.valenciennes@wanadoo.fr](mailto:aides.valenciennes@wanadoo.fr)

2 rue du Bleu Mouton  
59000 Lille  
Tél : 03 28 52 05 10  
[lille@aides.org](mailto:lille@aides.org)

7 rue des Hautes Cornes  
80000 Amiens  
Tél : 07 62 93 22 37  
[amiens@aides.org](mailto:amiens@aides.org)

## **Association pour le Développement des Initiatives en Santé (Adis)**

L'ADIS réalise des tests de dépistage rapides dans ses locaux, son camion ou ses partenaires et aussi un accompagnement de toute personne atteinte ou non de pathologie chronique en situation de précarité. Il dispose, en outre, d'appartements de coordination thérapeutique (ACT) destinés à des personnes souffrant de pathologies chroniques telles que VIH, cancer, diabète et ayant besoin d'un accompagnement dans leurs démarches médicales, socio-éducatives et psychologiques.  
[www.asso-adis.com](http://www.asso-adis.com)

Siège :

### **19 rue du Docteur Louis Lemaire**

BP 64195 - 59378 Dunkerque Cedex 1  
Tél : 03 28 59 19 19  
**Arras**

3 rue du collège  
Tél : 03 21 73 42 08  
**Boulogne-sur-Mer**

122 Quai Gambetta  
Tél : 03 21 33 89 51  
**Calais**

129D / 131C Digue Gaston Berthe  
Tél : 03 21 97 27 38  
**Etaples-sur-Mer**

32 rue Maurice Raphael  
Tél : 03 61 49 21 55  
**Saint-Omer**

Place Suger-Résidence Suger Local n°5  
Tél : 03 61 51 00 81

## **Les centres de santé sexuelle**

### **Aisne**

Centre Hospitalier  
Route de Verdilly  
02400Château-Thierry  
Tél : 03 23 69 66 46  
[www.ch-chateau-thierry.fr/Planning-familial/2/48](http://www.ch-chateau-thierry.fr/Planning-familial/2/48)

Centre Hospitalier  
94 rue des anciens combattants AFN  
02300 Chauny  
Tél. 03 23 39 89 54  
[www.ch-chauny.fr/services/centre-de-planification/](http://www.ch-chauny.fr/services/centre-de-planification/)

Centre Hospitalier  
40 rue aux loups  
02500Hirson  
Tél : 03 23 58 82 90

Maternité du Centre Hospitalier  
46 rue du 13 Octobre  
02000 Laon  
Tél : 03 23 24 34 45  
[http://maternite.ch-laon.fr/CHL\\_MATERNITE\\_WEB/FR/categorie.awp?p1=23](http://maternite.ch-laon.fr/CHL_MATERNITE_WEB/FR/categorie.awp?p1=23)

Centre Hospitalier  
Rue Michel de l'hôpital  
02100 Saint-Quentin  
Tél : 03 23 06 73 80  
[www.ch-stquentin.fr/centre-de-promotion-en-sante-sexuelle/](http://www.ch-stquentin.fr/centre-de-promotion-en-sante-sexuelle/)

Centre Hospitalier  
Extension sud, 1er étage  
02200 Soissons  
Tél : 03 23 75 74 03  
[www.ch-soissons.fr/poles-et-services/femme-mere-enfant/centre-de-planification-et-education-familiale-planning-familial](http://www.ch-soissons.fr/poles-et-services/femme-mere-enfant/centre-de-planification-et-education-familiale-planning-familial)



## Nord

Centre de PMI  
3 rue Domisse  
59580 Aniche  
Tél : 03 27 92 48 64

Centre de PMI Bruno-Bettelheim  
Rue Maurice Wattrelot  
59112 Annoeulin  
Tél : 03 22 85 48 40

Centre hospitalier d'Armentières  
21 rue Jean Lebas  
59280 Armentières  
Tél : 03 20 77 45 27  
[www.ch-armentieres.fr/accueil/pole-femme-mere-enfant/](http://www.ch-armentieres.fr/accueil/pole-femme-mere-enfant/)

Centre de PMI  
48 avenue Joliot-Curie  
59620 Aulnoye Aymeries  
Tél : 03 59 73 17 00

Centre de PMI  
Maison de la Petite Enfance  
Place Hector Rousseau  
59192 Beuvrages  
Tél : 03 27 19 29 64

Le Planning familial du Cambresis  
6 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny  
59400 Cambrai  
Tél : 03 27 70 70 59  
[npfc@wanadoo.fr](mailto:npfc@wanadoo.fr)

Centre de PMI  
Maison de l'Enfance  
9-11 rue Gambetta  
59560 Comines  
Tél : 03 28 36 78 46

Centre social communal  
Josette Bulté  
Rue du général Hoche  
59210 Couderkerque  
Branche  
Tél : 03 28 66 14 99

Centre Hospitalier  
25 bis rue Jean-Jaurès  
59220 Denain  
Tél : 03 27 24 32 10  
[www.ch-denain.fr/orthogenie.html](http://www.ch-denain.fr/orthogenie.html)

Centre hospitalier de Douai  
Maison de santé pluridisciplinaire Faubourg Santé  
190 rue de Béthune  
59500 Douai  
Tél : 03 27 94 72 60  
[www.ch-douai.fr/service/maternite/](http://www.ch-douai.fr/service/maternite/)

Centre Hospitalier de Dunkerque  
38 rue du Pont Neuf  
59220 Dunkerque  
Tél : 03 28 28 58 22  
[www.ch-dunkerque.fr/nos-offres-de-soins/liste-des-services/centre-de-planification/](http://www.ch-dunkerque.fr/nos-offres-de-soins/liste-des-services/centre-de-planification/)

Planning Familial du Littoral  
287 avenue Rosendaël  
59140 Dunkerque  
Tél : 03 28 59 18 08  
[www.facebook.com/profile.php?id=100077571654220](https://www.facebook.com/profile.php?id=100077571654220)

Centre de PMI Jean Cocteau  
Boulevard de l'Europe  
Quartier de Saint-Pol-sur-Mer  
59430 Dunkerque  
Tél : 03 59 73 40 59

Centre de PMI  
65 rue Jean Jaurès  
59612 Fourmies  
Tél : 03 59 73 12 00



Espace Santé Littoral  
35 rue de la Commune de  
Paris  
59760 Grande Synthe  
Tél : 03 28 29 28 85  
[www.espacesantedulittoral.org](http://www.espacesantedulittoral.org)

Centre de PMI  
4 ter rue Dennetière  
59250 Halluin  
Tél : 03 59 73 98 40

Centre de PMI  
16 rue d'Englos  
59320 Haubourdin Cedex  
Tél : 03 59 73 07 70

Centre de PMI  
1 rue de la Sucrierie  
59330 Hautmont  
Tél : 03 59 73 13 00

Centre de PMI  
48 bd Abbé Lemire  
59190 Hazebrouck  
Tél : 03 59 73 47 86

PMI  
22 rue de l'Innovation  
59260 Hellemmes  
Tél : 03 59 73 96 60

Maison de la Petite En-  
fance  
124 rue des Ecoles  
59510 Hem  
Tél : 03 59 73 84 59

Centre de PMI  
Résidence Les Coquelicots  
7 bis rue Châteaubriand  
59130 Lambersart  
Tél : 03 59 73 78 20

Centre Hospitalier  
28 boulevard Paturle  
59360 Le Cateau Cambré-  
sis  
Tél : 03 27 84 66 16  
[www.ch-lecateau.fr/  
fiche-1363](http://www.ch-lecateau.fr/fiche-1363)

Centre de PMI  
40 chemin des Croix  
59530 Le Quesnoy  
Tél : 03 59 73 17 00

Centre de PMI  
12 rue de la République  
59495 Leffrinckoucke  
Tél : 03 59 73 47 20

Centre de PMI  
95 rue du Long-Pont  
59000 Lille  
Tél : 03 59 73 92 70

Centre de PMI  
3/5 Place Jacques Fevrier  
59000 Lille  
Tél : 03 59 73 12 00

Centre de PMI  
8 rue Valmy  
59000 Lille  
Tél : 03 59 73 12 00

Le Planning Familial Métro-  
pole Lilloise  
16 avenue Kennedy  
59000 Lille  
Tél : 03 20 57 74 80  
[www.planningfamilial-npdc.org/](http://www.planningfamilial-npdc.org/)

Hôpital Jeanne-de-Flandre  
CHRU de Lille  
2 Avenue Oscar Lambret  
59000 LILLE  
Tél : 03 20 44 68 89

Centre social Lazare Garreau  
47 rue Lazare Garreau  
59000 Lille  
Tél : 03 59 73 02 00

Centre de la Petite Enfance Littré  
12 Place de l'Arbonnoise  
59000 Lille  
Tél : 03 59 73 88 00

Centre de santé sexuelle  
du centre de santé des  
étudiants de Lille 2  
125 Boulevard d'Alsace  
59000 Lille  
Tél : 03 62 26 93 00

Centre de PMI  
Espace des Tisserands  
60 rue Victor Hugo  
59160 Lomme  
Tél : 03 59 73 78 20

Centre de PMI  
Maison de la Famille  
38 rue du Quesnoy  
59520 Marquette Lez Lille  
Tél : 03 59 73 79 50

Centre social  
69 boulevard Clémenceau  
59700 Marcq en Baroeul  
Tél : 03 59 73 99 00

Centre hospitalier  
Rue Simone Veil  
59600 Maubeuge  
Tél : 03 27 69 44 38  
[www.ch-maubeuge.fr/  
se-charge-irivg-centre-dror-  
thogenie-centre-planifica-  
tion-familiale.html](http://www.ch-maubeuge.fr/se-charge-irivg-centre-drorthogenie-centre-planification-familiale.html)

Planning Familial  
3 rue Arthur Berteau  
59600 Maubeuge  
Tél : 03 59 74 34 24

Centre de PMI  
39 rue J.B. Lebas  
59660 Merville  
Tél : 03 59 73 43 30

Centre Camille Guérin  
Avenue René Coty  
59370 Mons en Baroeul  
Tél : 03 59 73 99 00

Centre de PMI  
Boulevard des 25 Nonnes  
59162 Ostricourt  
Tél : 03 59 73 94 40  
03 59 73 94 40 (UTPAS)

Centre de PMI  
LCR Champ du Cerf  
Rue Alfred de Musset  
59790 Ronchin  
Tél : 03 59 73 96 60

Maison des Services  
188 Boulevard de Four-  
mies  
59100 Roubaix  
Tél : 03 59 73 84 59

Centre de PMI  
45 rue de Cassel  
59100 Roubaix  
Tél : 03 59 73 75 00

Centre de PMI  
Centre Petite Enfance 3  
Ponts  
34 rue Léonie Vanhoutte  
59100 Roubaix  
Tél : 03 59 73 84 59

Centre de PMI  
22 rue Nabuchodonosor  
59100 Roubaix  
Tél : 03 59 73 03 10

Centre de PMI  
25 boulevard du Général  
Leclerc  
59100 Roubaix  
Tél : sur RDV

Hôpital Victor Provo  
80 rue de Beaumont  
59100 Roubaix  
Tél : 03 20 99 32 30

Centre de PMI  
96 boulevard de Montes-  
quieu  
59100 Roubaix  
Tél : 03 59 73 88 88

Centre de PMI  
161 rue Faubourg-de-Tour-  
nai  
59230 Saint Amand les  
Eaux  
Tél : 03 59 73 29 00

Centre médico-social  
67 rue du Général Leclerc  
59350 St André Lez Lille  
Tél : 03 59 73 79 50

Centre Hospitalier  
Avenue des Marronniers  
59113 Seclin  
Tél : 03 20 62 70 19  
[https://www.ghsc.fr/?ser-  
vice=centre-de-planifica-  
tion-ivg](https://www.ghsc.fr/?service=centre-de-planification-ivg)

Centre de PMI  
38 rue Gambetta  
59490 Somain  
Tél : 03 59 73 30 30

Centre de PMI  
Espace Socio culturel  
75 rue de Roubaix  
59242 Templeuve  
Tél : 03 59 73 94 40

Association tourquenoise  
de Planification et d'Éduca-  
tion Familiale  
Centre Isabelle Villez  
30 avenue Millet  
59200 Tourcoing  
Tél : 03 20 36 16 17

Centre Hospitalier Gustave  
Dron  
135 rue du Président Coty  
59200 Tourcoing  
Tél : 03 20 69 41 48  
[www.ch-tourcoing.fr/service/  
cpef-centre-de-planifica-  
tion-et-deduction-familiale-or-  
thogenie/](http://www.ch-tourcoing.fr/service/cpef-centre-de-planification-et-deduction-familiale-orthogenie/)

Centre de PMI  
Maison de la petite enfance  
12 bd de l'Égalité  
59200 Tourcoing  
Tél : 03 59 73 04 00

UTPAS Tourcoing Mouvaux  
4 chaussée Galilée  
59200 Tourcoing  
Tél : 03 59 73 76 00

Centre de PMI  
3 avenue de Monaco  
59300 Valenciennes  
Tél : 03 59 73 20 15

Centre de PMI  
Rue Simone Veil  
59650 Villeneuve d'Ascq  
Tél : 03 59 73 92 01

Centre de PMI  
Rue Corneille  
59650 Villeneuve d'Ascq  
Tél : 03 59 73 92 01

Maison universitaire de la  
santé Lille 1  
Avenue Poincaré  
59650 Villeneuve d'Ascq  
Tél : 03 62 26 93 00

Centre de santé des étudiants de Lille 3  
Domaine universitaire du Pont-de-Bois  
3 rue du Barreau  
59650 Villeneuve d'Ascq  
Tél : 03 62 26 93 00

Centre de PMI  
105 rue Decugis  
59650 Villeneuve d'Ascq  
Tél : 03 59 73 92 01

Centre de PMI  
CPE  
22 rue Louis Lejeune  
59190 Wasquehal  
Tél : 03 59 73 75 00

Centre de PMI  
Maison de la Petite Enfance  
14 rue du Dr Schweitzer  
59139 Wattignies  
Tél : 03 59 73 90 90

Centre de PMI  
Espace Titran  
4 rue Edouard Herriot  
59190 Wattrelos  
Tél : 03 59 73 77 00

Centre de PMI  
1 rue Frédéric Chopin  
59190 Wattrelos  
Tél : 03 59 73 77 00

## Oise

Centre de santé sexuelle  
Antenne MDS Brûlet  
69 avenue Victor Hugo  
60000 Beauvais  
Tél : 03 44 10 77 27

Maison Départementale de la Solidarité de Breteuil  
58 rue Basse Saint-Cyr  
60120 Breteuil  
Tél : 03 44 10 75 00

Maison Départementale de la Solidarité de Chambly - antenne  
158 rue Raymond Joly  
60230 Chambly  
Tél : 03 44 10 72 75

Maison Départementale de la Solidarité de Clermont  
27 avenue Gambetta  
60600 Clermont  
Tél : 03 44 10 78 30

Centre de Consultation de la Croix Blanche  
1 Place de la Croix Blanche  
60200 Compiègne  
Tél : 03 44 10 40 40

Centre de santé sexuelle  
Bâtiment Leclerc  
6 rue du Général Leclerc  
60100 Creil  
Tél : 03 44 10 46 70

Maison Départementale de la Solidarité de Crépy-en-Valois  
14 Avenue Sadi Carnot  
60800 Crépy en Valois  
Tél : 03 44 10 44 30

Maison Départementale de la Solidarité de Grandvilliers  
16 rue d'Amiens  
60210 Grandvilliers  
Tél : 03 44 10 80 00

Espace petite enfance familles  
62 rue Molière  
60280 Margny les Compiègne  
Tél : 03 44 10 40 40

Maison Départementale  
de la Solidarité de Méru  
7 rue François Truffaut  
60110 Méru  
Tél : 03 44 10 74 31

Maison Départementale  
de la Solidarité de Mouy  
1 Passage des Ecoles  
60250 Mouy  
Tél : 03 44 10 83 25

Maison Départementale  
de la Solidarité de Noyon  
97 boulevard Schumann  
60400 Noyon  
Tél : 03 44 10 42 80

Maison Départementale  
de la Solidarité de Pont-  
Sainte-Maxence  
2 rue Claude Chappe  
60700 Pont Ste Maxence  
Tél : 03 44 10 44 05

Maison Départementale  
de la Solidarité de Saint-  
Just-en-Chaussée  
23 rue de Picardie  
60130 St Just en Chaussée  
Tél : 03 44 10 77 40

Maison Départementale  
de la Solidarité de Senlis  
27 rue Etienne Audibert  
60300 Senlis  
Tél : 03 44 10 78 90



## **Pas de Calais**

Pôle Enfance  
Rue du nouveau Quai  
62120 Aire sur la Lys  
Tél : 03 21 21 62 33

Centre de santé sexuelle  
53 rue de Douai  
62000 Arras  
Tél : 03 21 21 62 33

«La goutte de lait»  
Avenue de Gaulle  
62260 Auchel  
Tél : 03 21 21 62 33  
Maison du département  
Solidarité  
19 bis rue Pasteur  
62210 Avion  
Tél : 03 21 21 62 33  
[cpef.lievin@pasdecalais.fr](mailto:cpef.lievin@pasdecalais.fr)

Centre de santé sexuelle  
34 rue Faubourg de Pé-  
ronne  
62450 Bapaume  
Tél : 03 21 21 62 33

Centre de santé sexuelle  
8 rue Boutleux  
62400 Béthune  
Tél : 03 21 21 62 33  
[cpef.bethune@pasdecalais.fr](mailto:cpef.bethune@pasdecalais.fr)

Centre de santé sexuelle  
16 rue de l'Artois  
62600 Berck sur Mer  
Tél : 03 21 21 62 33  
[cpef.berck@pasdecalais.fr](mailto:cpef.berck@pasdecalais.fr)

Centre de santé sexuelle  
1 place Navarin  
62200 Boulogne sur Mer  
Tél : 03 21 21 62 33  
[cpef.boulogne@pasdecalais.fr](mailto:cpef.boulogne@pasdecalais.fr)

Maison des Solidarités  
75 rue du Commandant  
l'Herminier  
62702 Bruay  
Tél : 03 21 21 62 33

Maison de département  
Solidarité  
3 rue François Brasme  
62160 Bully les Mines  
Tél : 03 21 21 62 33  
[cpef.bully@pasdecalais.fr](mailto:cpef.bully@pasdecalais.fr)

Centre de santé sexuelle  
5 rue Berthois  
62100 Calais  
Tél : 03 21 21 62 33  
[cpef.calais@pasdecalais.fr](mailto:cpef.calais@pasdecalais.fr)

Centre de santé sexuelle  
64 rue Jean Moulin  
62220 Carvin  
Tél : 03 21 21 62 33  
[cpef.carvin@pasdecalais.fr](mailto:cpef.carvin@pasdecalais.fr)

Maison Intercommunale de  
l'enfance et de la famille  
2 rue Claude  
62240 Desvres  
Tél : 03 21 21 62 33  
[cpef.boulogne@pasdecalais.fr](mailto:cpef.boulogne@pasdecalais.fr)

Centre de santé sexuelle  
31 rue de la Pierre Trouée  
62630 Etaples  
Tél : 03 21 21 62 33  
[cpef.etaples@pasdecalais.fr](mailto:cpef.etaples@pasdecalais.fr)

Maison des Adolescents  
« Espace Lumière »  
39 rue Elie Gruyelle  
62110 Hénin Beaumont  
Tél : 03 21 21 62 33  
[cpef.henin@pasdecalais.fr](mailto:cpef.henin@pasdecalais.fr)

MDS  
89 avenue Calonne  
62110 Hénin Beaumont  
Tél : 03 21 21 62 33

Centre Dumas  
3 rue Courbet  
62300 Lens  
Tél : 03 21 21 62 33  
[cpef.lievin@pasdecalais.fr](mailto:cpef.lievin@pasdecalais.fr)

Centre de santé sexuelle  
2 rue Lucie Aubrac  
62480 Le Portel  
Tél : 03 21 21 62 33  
[cpef.leportel@pasdecalais.fr](mailto:cpef.leportel@pasdecalais.fr)

Centre de santé sexuelle  
57 rue Antoine Dilly, 1er  
étage  
62800 Liévin  
Tél : 03 21 21 62 33  
[cpef.lievin@pasdecalais.fr](mailto:cpef.lievin@pasdecalais.fr)

Centre de santé sexuelle  
38 rue de Verdun  
62190 Lillers  
Tél : 03 21 21 62 33

Centre de santé sexuelle  
339 rue Nationale  
62290 Noeux les Mines  
Tél : 03 21 21 62 33

Centre de santé sexuelle  
22 rue St Bertin  
62500 St Omer  
Tél : 03 21 21 62 33  
[cpef.stomer@pasdecalais.fr](mailto:cpef.stomer@pasdecalais.fr)

Centre de santé sexuelle  
31 rue des Procureurs  
62130 St Pol sur Ternoise  
Tél : 03 21 21 62 33  
[cpef.stpol@pasdecalais.fr](mailto:cpef.stpol@pasdecalais.fr)

## **Somme**

Centre Hospitalier  
43 rue de l'Isle  
80100 Abbeville  
Tél : 03 22 25 52 86  
[www.ch-abbeville.fr/centre-de-sante-sexuelle/](http://www.ch-abbeville.fr/centre-de-sante-sexuelle/)

Centre de santé sexuelle  
- MDS  
1 rue du Bois le conte  
80300 Albert  
Tél : 03 60 03 47 10

CHU Amiens Picardie  
1 rond-point du Profes-  
seur Christian Cabrol  
80054 Amiens Cedex 1  
Tél : 03 22 08 74 05  
[www.chu-amiens.fr/pa-tients-et-visiteurs/services-et-contacts/femme-couple/centre-sante-sexuelle/](http://www.chu-amiens.fr/pa-tients-et-visiteurs/services-et-contacts/femme-couple/centre-sante-sexuelle/)

UPJV  
Rue du Campus  
80000 Amiens  
Tél : 03 64 26 83 25

Espace santé Maurice  
Ravel  
1 bis rue Maurice Ravel  
80000 Amiens  
Tél : 03 60 03 91 20

Centre de santé sexuelle -  
Maison des ados  
20 bd Belfort  
80000 Amiens  
Tél : 03 22 71 84 00

Centre de santé sexuelle  
Etouvie  
3 allée de la Côte d'Azur  
80000 Amiens  
Tél : 03 60 03 44 10

MDS  
6 rue du Quai  
80800 Corbie  
Tél : 03 60 03 49 10

Centre Hospitalier  
6 rue de Routequeuee  
80600 Doullens  
Tél : 03 22 32 33 91  
[www.ch-doullens.fr/maison-de-la-mere-et-de-lenfant/](http://www.ch-doullens.fr/maison-de-la-mere-et-de-lenfant/)

Centre de santé sexuelle  
1 bis rue Frédéric Chopin  
80130 Friville Escarbotin  
Tél : 03 60 03 42 00

Centre de santé sexuelle  
12 rue Louis Braille  
80400 Ham  
Tél : 03 22 37 00 22

Centre de santé sexuelle  
Chemin du Tour de Ville  
80500 Montdidier  
Tél : 03 60 03 45 20  
Centre de santé sexuelle  
13 rue Maurice Garin  
80110 Moreuil  
Tél : 03 60 03 45 30

Centre hospitalier  
Place du Jeu de Paume  
80200 Péronne  
Tél : 03 22 83 61 13  
[www.ch-peronne.fr/le-service-de-maternite/](http://www.ch-peronne.fr/le-service-de-maternite/)

Centre de santé sexuelle  
Rue Pasteur  
80700 Roye  
Tél : 03 60 03 45 50

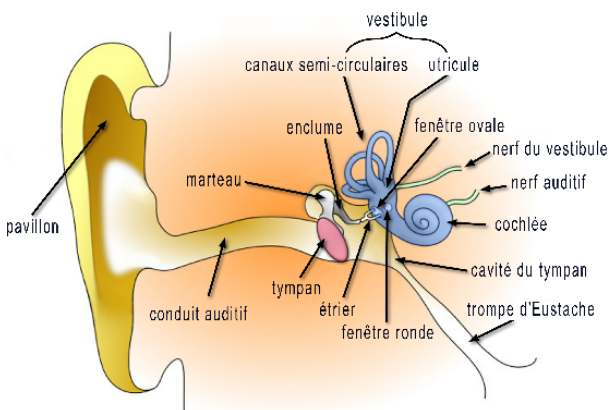
Centre de santé sexuelle  
Rue de Canteraine  
80120 Rue  
Tél : 03 60 03 41 20

# L'AUDITION

Les jeunes sont de plus en plus touchés par les problèmes auditifs. Certains signes ne sont pas à prendre à la légère : bourdonnements (acouphènes), sifflements, sensation d'oreilles cotonneuses et sensibilité accrue aux sons. Si vous avez un ou plusieurs de ces symptômes et qu'ils persistent plus d'une douzaine d'heures, allez voir votre médecin, un orl ou rendez vous aux urgences.

Il ne faut pas confondre seuil de danger et seuil de douleur, n'attendez pas d'avoir mal avant de prendre certaines précautions.

En effet, le seuil de danger pour l'oreille est à 85 décibels (dB) et est équivalent au bruit d'une tondeuse, alors que le seuil de douleur est à 120 dB.



## Quelques recommandations :

Lorsque vous écoutez de la musique avec un casque :

- limitez le temps d'écoute (pas plus d'une heure et à 60 % de sa puissance maximale),
- utilisez les oreillettes fournies avec l'appareil car elles garantissent un niveau sonore maximal de 100 dB,
- l'idéal étant malgré tout le casque car il isole des bruits extérieurs et évite ainsi d'augmenter le son. À un mètre de vous, on ne doit pas entendre votre musique sinon c'est que vous avez poussé le volume trop fort.

Lorsque vous assistez à un concert ou allez en discothèque :

- pensez à porter des bouchons d'oreille,



- ne restez pas près des enceintes,
- sortez de temps en temps afin de faire des pauses.

Il faut plus de 16 heures de repos à nos oreilles pour récupérer de 2 heures passées dans une discothèque à 105 dB (A).

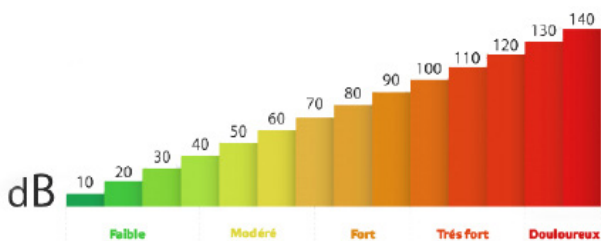
Si vous êtes musicien, vous pouvez demander à un audioprothésiste qu'il vous fasse des bouchons d'oreilles sur mesure.

Le niveau de bruit, qui détermine si un son est fort ou faible, se mesure en décibels (dB). Le niveau zéro, 0 dB, correspond au seuil de l'audition humaine.

### Echelle de Décibels

Le décibel est l'unité utilisée permettant de déterminer l'intensité du bruit. Plus le bruit est fort, plus son intensité est forte. Par ailleurs, plus l'intensité est élevée et plus la personne s'expose à des risques de perte d'audition.

|        |   |
|--------|---|
| 130 db | Avion au décollage à 100 m                |
| 105 db | Concert, discothèque                      |
| 100 db | Bruit d'un marteau-piqueur                |
| 95 db  | Klaxon, marteau-piqueur à 2 m             |
| 85 db  | Restaurant scolaire, bruit d'une tondeuse |
| 70 db  | Salle de classe                           |
| 60 db  | Fenêtre sur rue                           |
| 50 db  | Musique douce                             |
| 40 db  | Salle de séjour                           |
| 30 db  | Chambre à coucher                         |
| 20 db  | Vent léger                                |



### Les sites à consulter

- > [www.journee-audition.org](http://www.journee-audition.org)
- > [www.france-acouphenes.org](http://www.france-acouphenes.org)
- > [www.bruit.fr](http://www.bruit.fr)

# DONS

## Don du sang

<https://dondesang.efs.sante.fr>

Le sang est indispensable pour les situations d'urgence, les besoins chroniques. Il est utilisé principalement dans deux domaines : les maladies (du sang et cancers) et les hémorragies. Dans le cas des maladies, d'importantes transfusions de plaquettes et de globules rouges sont nécessaires pour les cancers et des transfusions de sang sont faites tout au long de la vie pour les maladies de sang.

En cas d'accident, lors d'interventions chirurgicales, des hémorragies ont lieu, l'apport de produits sanguins est alors vital.

Il est possible de donner son sang dès 18 ans et jusqu'à 70 ans, il suffit de peser au moins 50 kg.

Pour un premier don, il faut amener un document justifiant son identité, par la suite, il faut amener sa carte de donneur.

### Comment se déroule un don du sang ?

- Inscription du donneur auprès d'une infirmière
- Entretien médical confidentiel avec un médecin, afin de connaître l'état de santé et la vie personnelle du donneur, et déterminer si le donneur a pu être en contact avec un virus ou une bactérie.
- Puis après le prélèvement, un temps de repos est prévu avec une collation.
- Et enfin un test est effectué pour déterminer : le groupe sanguin, la recherche d'anticorps irréguliers dirigés contre les globules rouges, le dépistage de maladies transmissibles par le sang (syphilis, hépatites virales B et C, VIH, HTLV).

Le tout prend entre 30 et 45 minutes, le prélèvement durant au plus 10 mn.

### Dans une année, combien de fois peut-on donner son sang ?

- Sang total : Il faut respecter un intervalle de 8 semaines minimum entre 2 dons de sang total, sachant que c'est 4 fois maximum pour une femme et 6 fois pour un homme, par an.
- Plasma : 24 fois par an, avec 2 semaines entre chaque don
- Plaquettes : 12 fois par an avec un délai de 4 semaines entre chaque don

## Quelles sont les contre-indications au don du sang ?

Le candidat ne doit pas avoir subi une transfusion et/ou une greffe, quelle qu'en soit la date, séjourné au Royaume-Uni pendant au minimum 1 an cumulé entre 1980 et 1996, ne pas être enceinte.

Il faut attendre un certain délai après certains actes :

- 14 jours après la prise d'antibiotiques
- 14 jours après une affection virale ( gastro, grippe, angine...)
- 4 jours après test covid positif ou cas contact
- 6 mois après un accouchement
- 3 jours après des soins dentaires
- 4 mois pour un piercing ou un tatouage
- 4 mois pour une intervention chirurgicale
- 4 mois après le retour d'un voyage dans un pays où le paludisme sévit (entre-temps, le don de plasma est cependant possible).

Les porteurs d'infections sexuellement transmissibles, du VIH ne peuvent donner leur sang. D'une manière générale, en cas de relation avec un nouveau partenaire sexuel, il faut attendre un délai de 4 mois après le dernier rapport non protégé pour pouvoir donner son sang.

Car même si l'établissement français du sang (EFS) pratique un test, il existe une période d'une dizaine de jours où le test peut s'avérer négatif alors même que la personne est porteuse du virus et peut donc le transmettre.

Toute personne n'ayant qu'un seul partenaire (et réciproquement) depuis au moins 4 mois peut donner son sang.

### Sites de collecte de sang

**n° de téléphone unique :** 0800 109 900

➤ 38/42 avenue Charles Saint Venant 59000 Lille

➤ Centre commercial Pôle Marine 19 rue des Fusiliers Marins 59240 Dunkerque

➤ Centre Tertival Rue Ernest Macarez chemin des Alliés

59300 Valenciennes

➤ 4 rue Auguste Dumand 62000 Arras

➤ 6 place Parmentier Quartier Saint Leu 80000 Amiens



Pour connaître les collectes mobiles, consultez le site internet de l'établissement français du sang.

<https://dondesang.efs.sante.fr/>

## Don de moelle osseuse

[www.dondemoelleosseuse.fr](http://www.dondemoelleosseuse.fr)

La moelle osseuse est indispensable à la santé de l'homme. À ne pas confondre avec la moelle épinière, elle permet de fabriquer des cellules souches qui produisent l'ensemble des cellules sanguines : les globules rouges qui transportent l'oxygène, les globules blancs qui luttent contre les infections, les plaquettes qui arrêtent les saignements et également les cellules de l'immunité, les lymphocytes. Le don de moelle osseuse est surtout utilisé dans le cas de cancers du sang, de type leucémie.

La moelle osseuse est prélevée dans les os postérieurs du bassin. L'opération est effectuée sous anesthésie générale.

### Quelles sont les conditions pour devenir donneur ?

- Être en parfaite santé
- Avoir plus de 18 ans et moins de 35 ans lors de l'inscription (même si l'on peut ensuite donner jusqu'à 60 ans)
- Accepter de répondre à un questionnaire de santé et faire une prise de sang

### Quelques contre-indications :

- Les affections cardiaques & respiratoires
- Les maladies du système nerveux
- Les antécédents de cancers
- Les affections métaboliques
- Les comportements sexuels à risque

### Quelle est la procédure ?

- En premier lieu, bien réfléchir, car c'est un véritable engagement.
- Faire sa demande d'inscription en ligne.
- Un entretien médical et une prise de sang sont réalisés par le centre d'accueil le plus proche du domicile, c'est lui qui vous contacte.
- S'il n'y a aucune contre-indication, l'inscription est validée, il est inscrit au Registre national des donneurs de moelle osseuse. Il est possible à tout moment de renoncer à son engagement.
- Il faut être disponible au cas où un malade aurait besoin d'une greffe et serait compatible. Cela peut ne jamais se produire car les chances d'être compatible sont d'une sur un million.

### Comment s'organise un prélèvement ?

- Le donneur est contacté par le centre pour lui indiquer la date du prélèvement qui a lieu entre 1 et 3 mois après.
- Un entretien et un examen sont effectués 3 semaines avant le don
- Dépôt d'un consentement formel de don.
- Admission dans un centre hospitalier ou EFS

- Prélèvement par ponction dans les os ou par aphérèse :
  - > par aphérèse, le donneur reçoit pendant quelques jours, par injection sous-cutanée, un médicament, le prélèvement dans le sang se fait en 1 ou 2 fois de 4 heures
  - > par ponction dans les os, il se fait sous anesthésie générale et l'hospitalisation dure 48 heures. La douleur dans le cas du prélèvement par aphérèse s'apparente à des symptômes grippaux. De simples antalgiques pris quelques jours sont suffisants dans les deux cas.
- Après le prélèvement, 3 questionnaires seront remis au donneur, celui-ci devra en compléter un le jour du prélèvement, le second dans le mois et le troisième au bout d'un an.

## Centres référents de moelle osseuse

> CHU Amiens Sud - Départements associés : 02 - 60 - 80  
Tél : 03 22 08 93 00

[www.chu-amiens.fr/don-moelle-osseuse-centre-donneurs-volontaires/](http://www.chu-amiens.fr/don-moelle-osseuse-centre-donneurs-volontaires/)

> CHU Lille - Départements associés : 59 - 62

Tél : 03 20 44 59 62

[www.chu-lille.fr/actualite/don-de-moelle-osseuse](http://www.chu-lille.fr/actualite/don-de-moelle-osseuse)

> Don de moelle osseuse 59 - 59128 Flers-en-Escrebieux

Tél : 07 81 39 45 91

> Capucine - 59240 Dunkerque - Tél : 03 28 20 30 49

[www.capucine.org/](http://www.capucine.org/)

> Association Leucémie espoir 59 - 59870 Wandignies Hamage

Tél : 06 63 85 60 94 - [www.leucemie-espoir.org/](http://www.leucemie-espoir.org/)

> Aline en lutte contre la leucémie - 60190 Lachelle

Tél : 07 83 58 15 87

## Don d'organes

[www.dondorganes.fr](http://www.dondorganes.fr)

Selon la loi, sauf si vous avez exprimé de votre vivant que vous ne vouliez pas que vos organes soient prélevés, tout individu est considéré comme donneur. Si vous ne voulez absolument pas faire le don de vos organes, vous pouvez vous inscrire sur le Registre national des refus, auprès de l'Agence de la biomédecine, ou en faire part à vos proches. [www.registrenationaldesrefus.fr](http://www.registrenationaldesrefus.fr)

Pour les mineurs, l'accord définitif est demandé aux parents du défunt.

Il est possible aussi de donner de son vivant un rein. Quelques conditions s'appliquent alors : Il faut être le père ou la mère et, par dérogation, un enfant, le frère ou la sœur du receveur, son conjoint, un de ses grands-parents, oncle ou tante, cousin(e) germain(e) ou encore le conjoint du père et de la mère, ou toute personne pouvant apporter la preuve qu'elle vivait depuis au moins deux ans avec le receveur ou qu'un lien affectif étroit et stable existe entre elle et le receveur depuis au moins 2 ans également.

# GESTES DE PREMIERS SECOURS

Agir dans l'urgence pour sauver des vies : ça s'apprend. Une formation aux premiers secours vous permettra grâce à des gestes simples d'intervenir dans des situations d'urgence.

Lorsqu'on est témoin d'un accident, ne pas connaître « les gestes qui sauvent » peut être grave de conséquences. En effet, entre le moment où l'accident s'est produit et celui que mettent les secours pour arriver, l'état de la victime peut s'aggraver.

Chaque année, près de 20 000 personnes meurent, en France, d'accidents dans un environnement familial : à la maison, sur les routes, au travail.

## Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC 1)

Différents types de formation au secourisme existent. La formation destinée au grand public est Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC 1).

Elle permet d'acquérir les premiers gestes pour assurer la protection de la victime et d'alerter les secours en leur fournissant les premiers éléments : décrire la situation, donner sa localisation et son numéro de téléphone.

Peut s'y inscrire toute personne âgée de 10 ans et plus. Elle dure environ 7 heures, selon le centre organisateur et coûte généralement 60 €, c'est une formation pratique, pas besoin de prendre des notes, tout se fait en direct.

Les différents points abordés :

- La protection, l'alerte
- La victime s'étouffe
- La victime saigne abondamment
- La victime est inconsciente
- La victime ne respire pas
- La victime se plaint d'un malaise
- La victime se plaint après un traumatisme
- Utilisation du défibrillateur
- Mise en situations concrètes

Voici la liste des organismes agréés dispensant des formations de premiers secours :

Association Française des Premiers Secours

<http://afps.org/>

Association Nationale des Premiers Secours

<https://www.anps.fr/>

Fédération française de sauvetage et de secourisme

<https://www.ffss.fr/>

Fédération nationale d'enseignement et de développement du secourisme

<https://www.fneds.fr/>

Fédération nationale des métiers de la natation et du sport

<https://fnmns.com/>

Fédération nationale de protection civile

<https://www.protection-civile.org/>

Fédération des secouristes français Croix blanche

<https://www.croixblanche.org/>

Oeuvres hospitalières françaises de l'ordre de Malte

<https://www.ordredemaltefrance.org/>

Société nationale de sauvetage en mer

<https://www.snsn.org/>

Union française des œuvres laïques d'éducation physique

<https://www.ufolep.org/>

Les sapeurs-pompiers et la Croix Rouge dispensent cette formation, voyez auprès du centre le plus proche de chez vous pour la suivre.

> [www.pompiers.fr](http://www.pompiers.fr)

rubriques « Grand Public » > Prévention des risques > Apprentissage des premiers secours - PSC1 »

> [www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr)

rubriques « Je me forme » > Particuliers > Prévention et secours civiques de niveau 1 »

## Certificat de sauveteur secouriste du travail (CSST)

C'est l'équivalent du PSC 1 mais dans l'entreprise. Ce certificat est délivré par le réseau Assurance maladie Risques professionnels / INRS. Mais en plus des gestes de premier secours, le salarié apprend qui et comment alerter dans l'entreprise, repère les situations dangereuses et peut participer aux actions de prévention.

La formation est assurée par un formateur qui peut être un salarié de l'entreprise ou par un centre agréé. Elle est d'une durée de 14 heures, valable 2 ans.

Pour retrouver les organismes habilités à dispenser cette formation, consultez le site de l'institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS) : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

rubrique « Services aux entreprises » > Formations et stages > Formateur en sauvetage secourisme du travail (SST)

# MAL-ÊTRE

Savoir repérer les signes de mal-être, en parler avec la personne concernée, l'écouter, l'orienter vers les organismes compétents, ne pas laisser le silence s'installer sont essentiels.

Tout d'abord, il faut faire le distinguo entre déprime et dépression. La déprime est plutôt un coup de blues qui ne dure pas, la dépression, quant à elle, s'exprime par des symptômes récurrents sur une période plus longue, c'est une maladie et n'est pas à prendre à la légère, elle nécessite l'aide des proches et de spécialistes.

L'adolescence se traduit souvent par des moments de déprime, l'impression de ne pas être compris, la perte de confiance en soi, se sentir mal dans son corps... moments fréquents mais passagers. S'ils deviennent permanents et s'aggravent, on parle alors de dépression.

De nombreux facteurs amplifient le mal de vivre et peuvent entraîner le jeune vers la dépression, la fugue, le suicide ou les conduites à risques (drogue, alcool, conduite sexuelle à risques, troubles du comportement alimentaire ...).

La grande difficulté est de repérer les symptômes précurseurs, et de persuader la personne de se faire aider.

## La dépression

Le mal-être peut toucher toute personne, adulte, enfant, ado, il faut tout d'abord savoir distinguer la déprime passagère de la dépression, qui peut aller jusqu'à la tentative de suicide.

Il arrive que les adolescents traversent des périodes un peu troubles, qui les rendent instables, irritables, renfermés, mais certains signes sont à prendre très au sérieux.

Si vous constatez que votre enfant s'enferme dans sa chambre, n'a plus goût à rien, ne voit plus ses amis, se dévalorise, a des conduites à risques (troubles alimentaires, consommation de stupéfiants)... et que ces symptômes perdurent, n'hésitez pas à aborder la question avec lui et proposez-lui d'en parler avec un spécialiste.

## Les scarifications

L'adolescence est une période de chamboulements, physiques et psychiques, que certains adolescents ont plus de mal à appréhender, provoquant chez eux des



angoisses difficiles à maîtriser favorisant les conduites à risques.

Les scarifications se retrouvent plus particulièrement chez les adolescents et touchent davantage les jeunes filles. Elles peuvent aussi perdurer à l'âge adulte.

Elles consistent à se faire mal physiquement pour oublier ou évacuer ses douleurs psychiques, que le jeune n'a apparemment pas pu formuler d'une autre façon. Il a un mal de vivre et n'arrive pas à en déterminer la raison et à mettre des mots sur sa souffrance, c'est une façon de contrôler son corps.

Sous forme d'entailles ou de brûlures chez les jeunes filles, elles se situent plus souvent sur les avant-bras, la face dorsale des mains ou encore l'intérieur des cuisses, chez les garçons, ce sont plus souvent des ecchymoses ainsi que des traces de lutte.

Ces signes sont souvent dissimulés, le but n'étant pas de les exhiber et d'attirer l'attention.

Ce sont de véritables signaux d'alarme qui peuvent annoncer un risque suicidaire, à ne pas prendre à la légère.

Certaines attitudes peuvent alerter sur un certain malaise : repli sur soi, isolement, manque d'enthousiasme ou de joie, dissimulation de son corps.

Pour l'entourage, il n'est pas facile d'intervenir, quelle attitude adopter ? Quels mots utiliser ? Il vaut mieux en parler à son médecin traitant, qui pourra lui donner un premier conseil et l'orienter.

Quant au jeune en détresse, il faut l'aider à exprimer ses souffrances, qu'il puisse se confier à une personne de son entourage ou à un professionnel tel que psychologue, psychiatre ou psychanalyste, une tierce personne, à qui il sera plus facile de parler.

Plus les troubles seront pris tôt, moins il y aura de risques d'addiction.

## **Les troubles du comportement alimentaire**

L'alimentation à la base est un élément vital de développement, de santé, de socialisation et synonyme de plaisir.

Mais des facteurs psychologiques, familiaux, choc émotionnel, pression, manque de confiance en soi, des facteurs physiques, le culte de la minceur, peuvent altérer cette notion et en faire un véritable problème pour certains.

En effet, les troubles du comportement alimentaire (TCA) résultent généralement d'un ensemble de causes amenant

un mal-être, qui s'exprime de différentes façons, les syndromes les plus observés étant l'anorexie mentale et la boulimie mais il en existe d'autres comme l'hyperphagie, l'orthorexie.

Les symptômes sont généralement peu évidents à déterminer au début, d'autant que les ados déploient énormément de stratagèmes pour dissimuler leur maladie, aussi, il n'est pas facile pour l'entourage de se rendre compte du problème.

[https://www.has-sante.fr/jcms/pprd\\_2974164/fr/boulimie-hyperphagie-urgence-a-les-reperer-et-les-prendre-en-charge](https://www.has-sante.fr/jcms/pprd_2974164/fr/boulimie-hyperphagie-urgence-a-les-reperer-et-les-prendre-en-charge)

## **L'anorexie**

L'anorexie survient essentiellement chez les adolescentes, vers l'âge de 17 ans mais peut aussi se déclarer plus tôt et chez les garçons aussi. Une augmentation de ce trouble a été constatée chez des enfants, plus particulièrement ceux qui sont souvent seuls, amenés à être autonomes très tôt.

C'est l'obsession de maigrir, de contrôler son corps qui amène la personne à ne plus percevoir son corps tel qu'il est réellement et à se considérer toujours trop grosse même après une perte importante de poids ; une obsession pouvant entraîner la mort.

Les signes et conséquences : obsession du poids, perte de poids importante (avec la courbe de l'IMC qui s'infléchit vers le bas pour les jeunes de moins de 18 ans), sensation permanente de froid, accès de fatigue et malaises, activités physiques intensives, trouve toujours de bonnes raisons pour ne pas se mettre à table, absence de règles. À la longue, il peut y avoir un risque cardiaque, d'ostéoporose, de fertilité, de dépression.

Pour savoir si vous êtes concerné, vous pouvez répondre à quelques questions. Il s'agit du questionnaire Scoff (validé en médecine générale). Ce n'est pas exhaustif et peut-être un peu réducteur pour certains mais cela peut vous aider à y voir plus clair et vous aider éventuellement à en parler à quelqu'un.

### **Questionnaire scoff-f**

Au-delà de 2 réponses positives, vous souffrez peut-être d'un trouble du comportement alimentaire, n'hésitez pas à en parler à un proche ou à votre médecin traitant.

- Vous faites-vous vomir parce que vous vous sentez mal d'avoir trop mangé ?
- Vous inquiétez-vous d'avoir perdu le contrôle de ce que vous mangez ?
- Avez-vous récemment perdu plus de 6 kg en 3 mois ?
- Pensez-vous que vous êtes gros(se) alors que d'autres

vous trouvent trop mince ?

- Diriez-vous que la nourriture domine votre vie ?

### **La boulimie**

Elle touche plus souvent les femmes. Cela consiste à manger de façon compulsive et répétée, sans faim, et s'accompagne de culpabilité, de dégoût de soi et de la volonté de garder le contrôle de sa silhouette. Aussi, pour y parvenir, la personne provoque des vomissements, prend des produits laxatifs afin de ne pas grossir. Les épisodes de boulimie suivent parfois l'anorexie.

Les signes et conséquences : prise fréquente et incontrôlée d'aliments, vomissements. Les vomissements peuvent provoquer la perte des cheveux, le gonflement du visage, le déchaussement des dents, à longue échéance un ulcère ou cancer de l'oesophage, une perte de potassium entraînant un risque cardiaque.

Le poids restant stable, ce sont ces autres signes qui peuvent alerter l'entourage.

### **L'hyperphagie appelée aussi compulsion alimentaire**

Phénomène touchant autant les hommes que les femmes à l'âge adulte, pour compenser un mal-être, c'est le fait d'ingurgiter une grande quantité de nourriture en un laps de temps très court, au moins 2 fois par semaine. Mais contrairement à la boulimie, il n'y a pas de contrôle du poids et le choix des aliments est dans un premier temps ciblé dans le but d'apporter du plaisir mais très vite la personne mange tout ce qui lui tombe sous la main.

Les signes et conséquences : absorption importante incontrôlée entraînant surpoids et obésité, avec risques cardiovasculaires, problèmes respiratoires et musculo-squelettiques, diabète, cancers.

### **L'orthorexie**

Plus rare et non reconnue médicalement comme un trouble du comportement alimentaire, l'orthorexie part de l'intention, plutôt positive, de manger sainement, mais à la différence du bien manger, cela devient une obsession au point de passer des heures par jour à établir ses menus, à tout contrôler, faire ses choix de produits, refuser des invitations... le plaisir n'y a plus sa place. Ce trouble touche davantage les adultes, les femmes en particulier et les sportifs.

Les signes et conséquences : il y a un risque d'exclusion sociale, l'orthorexique voulant tout contrôler et n'étant pas certain de la qualité des aliments qu'il mange ailleurs que chez lui. Poussé à l'extrême, il y a risque de carences

en vitamines, minéraux et autres qui peuvent affecter les muscles dont le coeur, les os, le fonctionnement hormonal, le cerveau.

### **Le Test de Bratman**

Si vous répondez «oui» à 4 ou 5 questions, adoptez une attitude moins stricte vis-à-vis de votre alimentation. Si vous ne répondez que des «oui», peut-être pourriez-vous consulter votre médecin pour en savoir plus.

- Passez-vous plus de 3 heures par jour à penser à votre régime alimentaire ?
- Planifiez-vous vos repas plusieurs jours à l'avance ?
- La valeur nutritionnelle de votre repas est-elle, à vos yeux, plus importante que le plaisir de le déguster ?
- La qualité de votre vie s'est-elle dégradée, alors que la qualité de votre nourriture s'est améliorée ?
- Êtes-vous récemment devenu plus exigeant(e) avec vous-même ?
- Votre amour-propre est-il renforcé par votre volonté de manger sain ?
- Avez-vous renoncé à des aliments que vous aimiez au profit d'aliments «sains» ?
- Votre régime alimentaire gêne-t-il vos sorties, vous éloignant de votre famille et de vos amis ?
- Éprouvez-vous un sentiment de culpabilité dès que vous vous écarterez de votre régime ?
- Vous sentez-vous en paix avec vous-même et pensez-vous bien vous contrôler lorsque vous mangez sain ?

### **Aider, être aidé**

#### **Que faire ?**

Il n'est pas toujours facile de parler de ces maladies, que ce soit pour les personnes concernées directement ou leur entourage, mais sachez que plus les TCA sont prises en charge tôt et moins il y a de risque qu'elles deviennent chroniques et ne s'installent dans la durée et qu'il sera plus facile de diminuer les souffrances physiques et psychologiques.

Une psychothérapie est recommandée pour accompagner la prise en charge nutritionnelle et physique.

Le plus difficile est d'admettre la maladie, une fois que vous en êtes conscient, que vous l'acceptez, un grand pas est franchi.

Malade ou proche, n'hésitez pas à en parler, ne pensez pas que ces troubles vont disparaître d'eux-mêmes, c'est rarement le cas. Il est possible de guérir de ces troubles mais en étant aidé de professionnels, de l'entourage, d'associations. Les soins se feront prioritairement dans l'environnement familial.

## Hospitalisation

Elle n'est pas systématique, elle se fait en concertation avec la famille, le médecin, lorsque le pronostic vital de la personne est engagé, en cas de dénutrition importante, lorsque les soins ambulatoires n'ont pas eu de résultat et lorsque le patient et la famille sont épuisés et ont besoin de reprendre des forces. Dans ce cas, la famille n'est pas mise à l'écart, elle joue un rôle important dans la prise en charge de la maladie.

Peut-on guérir des TCA ? Oui, en prenant conscience de la maladie et en consultant tôt !

Pour vous faire aider ou aider un de vos proches, vous pouvez vous adresser à des associations, aux centres hospitaliers, aux centres medico-psychologiques et aux maisons des adolescents proches de chez vous :

## Maisons des adolescents

### Aisne

> Maison Des Adolescents de l'Aisne  
6M/B Place Arnaud Bisson,  
Résidence les Jardins de l'Hôtel Dieu  
02100 Saint- Quentin  
Tél 03 23 04 31 70  
[mda02@ch-stquentin.fr](mailto:mda02@ch-stquentin.fr)  
[www.saint-quentin.fr/1886-maison-des-adolescents.htm](http://www.saint-quentin.fr/1886-maison-des-adolescents.htm)

### Nord

#### > Lille

1 rue Saint Genois (entrée rue Sainte Anne)  
Tél : 03 20 06 26 26  
<http://maisondesados-sdn.fr/>

#### > Roubaix

44 rue Saint Antoine  
Pôle Ressources Jeunesse Laënnec  
Tél : 03 20 06 26 26  
<http://maisondesados-sdn.fr/>

#### > Maubeuge

12 rue de la Liberté  
Tél : 03 27 62 34 15  
[www.afeji.org/etablissement/maison-des-adolescents-du-hainaut/](http://www.afeji.org/etablissement/maison-des-adolescents-du-hainaut/)

#### > Valenciennes

82 rue de Lille  
Tél : 03 27 20 40 76  
[www.afeji.org/etablissement/maison-des-adolescents-du-hainaut/](http://www.afeji.org/etablissement/maison-des-adolescents-du-hainaut/)

## **Pas-de-Calais**

[www.pasdecalais.fr/Education/Les-aides-du-Departement/La-Maison-des-Ados2](http://www.pasdecalais.fr/Education/Les-aides-du-Departement/La-Maison-des-Ados2)

### **> Henin Beaumont**

39 rue Elie Gruyelle

Tél : 03 21 21 79 00

[www.facebook.com/profile.php?id=100063749253401/](https://www.facebook.com/profile.php?id=100063749253401/)

### **> Boulogne-sur-Mer**

24 rue Désille

Tél : 03 91 18 15 80

### **> Saint-Omer**

32 rue de Wissocq

Tél : 03 21 11 34 70



## **Somme**

### **> Abbeville**

9 avenue du Général Leclerc

Tél : 03 60 03 90 50

[mda-abbeville@somme.fr](mailto:mda-abbeville@somme.fr)

[www.maisondesadolescents.somme.fr](http://www.maisondesadolescents.somme.fr)

### **> Amiens**

20 boulevard de Belfort

Tél : 03 60 03 90 90

[mda-amiens@somme.fr](mailto:mda-amiens@somme.fr)

[www.maisondesadolescents.somme.fr](http://www.maisondesadolescents.somme.fr)

## **Troubles du comportement alimentaire**

[www.hauts-de-france.ars.sante.fr/la-prise-en-charge-des-troubles-des-conduites-alimentaires-tca](http://www.hauts-de-france.ars.sante.fr/la-prise-en-charge-des-troubles-des-conduites-alimentaires-tca)

## **Centres hospitaliers**

### **Nord**

#### **Centre hospitalier du pays d'Avesnes**

Route d'Haut Lieu - 59363 Avesnes sur Helpe

Tél : 03 27 56 55 55

[www.ch-avesnes.fr/](http://www.ch-avesnes.fr/)

#### **CHU de Lille**

1 rue André Verhaeghe Hôpital Michel Fontan 2

59000 Lille

Tél : 03 20 44 60 98

<https://addictologie.chru-lille.fr/pathologies-troubles-comportement-alimentaire/index.html>

### **Hôpital St Vincent de Paul**

Boulevard de Belfort - 020 Lille Cedex

Tél : 03 20 87 48 48

[www.ghicl.fr/lille-lomme/psychiatrie-infanto-juvenile.html](http://www.ghicl.fr/lille-lomme/psychiatrie-infanto-juvenile.html)

### **Clinique Lautréamont**

1 rue de Londres - 59120 Loos

Tél : 03 20 57 88 09

[www.clinea.fr/clinique-lautreamont-loos-59/traitement-et-soins](http://www.clinea.fr/clinique-lautreamont-loos-59/traitement-et-soins)

### **Centre hospitalier de Roubaix**

31 rue de Barbieux - 59100 Roubaix

Tél : 03 20 99 30 40

[www.ch-roubaix.fr/le-centre-hospitalier-de-roubaix/nos-engagements-qualite/nos-certifications-et-labels/](http://www.ch-roubaix.fr/le-centre-hospitalier-de-roubaix/nos-engagements-qualite/nos-certifications-et-labels/)

### **Association Le Greid**

42 rue de Mons - 59300 Valenciennes

Tél : 03 27 41 32 32

<https://legreid.fr/>

### **Clinique FSEF Villeueuve d'Ascq**

Avenue Paul Langevin - 59664 Villeneuve d'Ascq Cedex

Tél : 03 20 43 88 10/16

[www.fsef.net/index.php/etablissements/clinique-fsef-villeneuve-d-ascq/presentation-clinique-fsef-villeneuve-d-ascq](http://www.fsef.net/index.php/etablissements/clinique-fsef-villeneuve-d-ascq/presentation-clinique-fsef-villeneuve-d-ascq)

## **Oise**

Centre hospitalier de Clermont de l'Oise

50 rue du Général de Gaulle

60600 Clermont

Tél : 03 44 77 33 89

<https://www.ch-clermont.fr/notre-offre-de-soins/addictologie/>

## **Pas de Calais**

### **Groupe hospitalier Artois-Ternois**

3 bd Besnier - 62022 Arras Cedex

Tél : 03 21 21 16 00

[www.gh-artoisternois.fr/offre-de-soin/nutrition/](http://www.gh-artoisternois.fr/offre-de-soin/nutrition/)

### **Centre hospitalier de Béthune Beuvry**

27 rue Delbecque 6 - 2660 Beuvry

Tél : 03 21 64 42 50

[www.gh-artois.fr/trouvez-un-service/addictologie/article/troubles-des-conduites-alimentaires-tca#.Y4hojH2ZNPY](http://www.gh-artois.fr/trouvez-un-service/addictologie/article/troubles-des-conduites-alimentaires-tca#.Y4hojH2ZNPY)

### **Centre hospitalier de Boulogne sur Mer**

Allée Jacques Monod - 62321 Boulogne sur Mer Cedex

Tél : 03 21 99 39 50

[www.ch-boulogne.fr/medecins-specialites/par-services/addictologie/troubles-des-conduites-alimentaires-tca](http://www.ch-boulogne.fr/medecins-specialites/par-services/addictologie/troubles-des-conduites-alimentaires-tca)

### **Centre hospitalier**

1601 bd des Justes - 62100 Calais

Tél : 03 21 46 33 33

[www.ch-calais.fr/pole-sante-mentale-et-addictologie/unite-4-saisons/](http://www.ch-calais.fr/pole-sante-mentale-et-addictologie/unite-4-saisons/)

### **Clinique du Virval**

180 rue Trocmé - 62103 Calais Cedex

Tél: 03 21 00 34 34

[www.cliniqueduvirval.fr](http://www.cliniqueduvirval.fr)

### **Centre Hospitalier d'Hénin-Beaumont**

585 Avenue des Déportés - 62110 Hénin-Beaumont

03 21 08 14 52

[www.gh-artois.fr/trouvez-un-service/addictologie/article/troubles-des-conduites-alimentaires-tca#.Y4hqrn2ZNPZ](http://www.gh-artois.fr/trouvez-un-service/addictologie/article/troubles-des-conduites-alimentaires-tca#.Y4hqrn2ZNPZ)

### **Centre hospitalier**

99 route de La Bassée - 62307 Lens Cedex

Tél : 03 21 69 14 30

[www.gh-artois.fr/trouvez-un-service/addictologie/article/troubles-des-conduites-alimentaires-tca#.Y4hqrn2ZNPZ](http://www.gh-artois.fr/trouvez-un-service/addictologie/article/troubles-des-conduites-alimentaires-tca#.Y4hqrn2ZNPZ)

### **Clinique du Littoral**

Parc du champ de Gretz - 62180 Rang du Fliers

Tél : 03 21 89 03 22

<https://www.clinea.fr/clinique-du-littoral-rang-du-fliers-62>

## **Somme**

### **Clinique du Campus**

Voie des Foulons - 80094 Amiens Cedex 3

Tél : 03 22 50 22 50

[www.clinea.fr/clinique-du-campus-amiens-80](http://www.clinea.fr/clinique-du-campus-amiens-80)

### **EPSM**

Hôpital Philippe Pinel

Route de Paris - 80044 Amiens

Tél : 03 22 53 46 46

[www.ch-pinel.fr/](http://www.ch-pinel.fr/)

## **Associations**

### **Association Solidarité anorexie boulimie Nord**

59223 Roncq

Tél : 07 68 42 29 78

[solidarite.anorexie-59@laposte.net](mailto:solidarite.anorexie-59@laposte.net)

[www.solidarite-anorexie.fr/index.php?article46/solidarite-anorexie-boulimie-nord](http://www.solidarite-anorexie.fr/index.php?article46/solidarite-anorexie-boulimie-nord)

### **Charlotte, ensemble c'est tout - Au Coin des familles**

11 rue du Bosquiel - 5991 Bondues

Tél : 03 74 09 76 97

[charlotteensemble@yahoo.fr](mailto:charlotteensemble@yahoo.fr)

[www.charlotteensemble.fr](http://www.charlotteensemble.fr)



## Associations de lutte contre l'isolement, le mal-être

### Etablissement Public de Santé Mentale Départemental de l'Aisne

Avenue de l'Hôpital - 02320 Prémontré

Tél : 03 23 23 66 66

<https://www.epsmd-aisne.fr/loffre-de-soins>

**Astrée Lille** - 53-55 rue Jean-Jaurès - 59000 Lille

Tél : 03 59 54 11 35

[contact@astree.asso.fr](mailto:contact@astree.asso.fr)

<https://placedesassos.lille.fr/organizations/astree>

**S.O.S Amitié NORD** - BP 10332 - 59015 Lille

[sosamitienord59@orange.fr](mailto:sosamitienord59@orange.fr)

[www.sos-amitie.com/lille/](http://www.sos-amitie.com/lille/)

**Association Jade** - Point écoute

3 bis rue de Condé - 60160 Montataire

Tél : 03 44 28 09 30

[jade@associationjade.com](mailto:jade@associationjade.com)

<http://associationjade.com/>

**S.O.S Amitié Pas-de-Calais** - BP 50511 - 62008 Arras

Cedex

Tél : 09 72 39 40 50

[sosam.arras@free.fr](mailto:sosam.arras@free.fr)

<https://www.sos-amitie.com/arras/>

## Numéros de téléphone et sites internet utiles

Dispositif Mon psy : <https://monpsy.sante.gouv.fr/>

Il est possible de bénéficier de 8 séances chez un psychologue, totalement remboursées, pour toute personne de plus de 3 ans étant confrontée à une situation de mal-être, un problème addictif, un trouble du comportement alimentaire.

Numéro national de prévention du suicide : 3114

Annuaire des centres médico-psychologiques

[www.f2rsmpsy.fr/annuaire-des-CMP](http://www.f2rsmpsy.fr/annuaire-des-CMP)

Fédération Française Anorexie Boulimie (FFAB) [www.ffab.fr](http://www.ffab.fr)

Association Enfin [www.enfine.com](http://www.enfine.com)

Union nationale pour la prévention du suicide [www.unpsy.fr](http://www.unpsy.fr)

France Dépression <http://france-depression.org>

Suicide écoute Tél : 01 45 39 40 00 [www.suicide-ecoute.fr](http://www.suicide-ecoute.fr)

Info suicide [www.infosuicide.org](http://www.infosuicide.org)

Association Phare Enfants-Parents Tél : 01 43 46 00 62

[www.facebook.com/associationPHAREEnfantsParents/](http://www.facebook.com/associationPHAREEnfantsParents/)

Fil santé jeunes Tél : 0800 235 236 [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

SOS amitié Tél : 09 72 39 40 50 [www.sos-amitie.com](http://www.sos-amitie.com)

Suicide écoute Tél : 01 45 39 40 00 [www.suicide-ecoute.fr/](http://www.suicide-ecoute.fr/)

# MANGER, BOUGER

S'alimenter est une nécessité mais aussi un plaisir, plaisir du partage, plaisir gustatif et en complément d'activités physiques, un moyen de lutter contre l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, les cancers, le cholestérol, le diabète.

## Alimentation

C'est avant tout un environnement et une ambiance qui favorisent le « bien manger ».

Prenez une table de famille ou d'amis, une pincée (ou plus) de discussion, une louche de bonne humeur, quelques bons plats et du temps.

Vous voilà prêt à bien manger, il ne reste que quelques petits détails à régler : que mettre dans votre assiette, les aliments à privilégier, à éviter...

N'oubliez pas de manger lentement (20 mn au minimum) et de mâcher, cela vous facilitera la digestion et vous sortirez de table en vous sentant rassasié et sans éprouver le besoin de manger avant le prochain repas. Vous éviterez ainsi les grignotages.

**Astuce pour manger moins vite :  
n'hésitez pas à poser vos couverts entre chaque  
bouchée.**

Pour qu'un repas soit équilibré, il doit être constitué de légumes, protéines (poisson, viande ou œuf), féculent, fruits et eau.

Les aliments à éviter sont les produits sucrés (gâteaux, sodas, confiseries...), gras (chips, charcuterie, beurre), certains plats préparés industriellement (ils contiennent des acides gras saturés, du sel en excès, du sucre, des colorants...) mais pour le plaisir, vous pouvez en consommer de façon épisodique tout en modération.

### À savoir !

Légumes, fruits frais, légumes en conserve ou surgelés,  
tout est bon !



## Quelques repères :

- **Les fruits et légumes** : au moins 5 portions par jour, cela peut-être 3 portions de fruits et 2 portions de légumes par exemple, ou 4 de légumes et 1 de fruits, ou plus.

À quoi correspond une portion : 80 à 100 grammes, soit deux cuillères à soupe pleines, exemple : une tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerise, 1 poignée de haricots verts, 1 bol de soupe, 1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane...

- **Les produits laitiers** : 2 par jour pour les adultes, 3 ou 4 pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées : 1 yaourt (125 g), 1 fromage blanc individuel (100 g), 2 petits suisses (60 g), 30 g de fromage, 1 verre de lait...

- **Les féculents à chaque repas** : pain, riz, pâtes (complets, c'est encore mieux car ils contiennent davantage de fibres et de vitamines), pommes de terre, semoule, quinoa, boulgour, légumes secs (lentilles, fèves, haricots blancs, pois chiches...), **ces derniers pouvant remplacer une portion de viande.**

- **Viande, poisson, œuf** : 1 à 2 fois par jour.

Une portion de viande ou de poisson équivaut à 100 g, soit un steak haché, une cuisse de poulet, une escalope de dinde, 2 tranches de jambon blanc, un petit pavé de saumon.... Privilégiez le poulet et d'une manière générale la viande plutôt maigre.

Préférez les modes de cuisson nécessitant peu de matières grasses : à la vapeur, au wok, en papillotes, à l'autocuiseur, en grillade.

Une portion d'œufs se limite à deux.

- **Matières grasses** : préférez les huiles végétales (sans en abuser) comme l'huile de colza, d'olive et de tournesol.

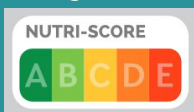
- **Limitez la consommation de sucre** (ajoutez plutôt un peu de compote ou quelques morceaux de fruits dans votre yaourt et sucrez très légèrement votre boisson chaude), et de sel (privilégiez plutôt les herbes aromatiques pour relever vos plats).

**Eau** : à volonté pendant et entre les repas

En cas de petite fringale entre deux repas, prenez un fruit, un yaourt ou un produit céréalier.

## Nutri-Score

Il s'agit d'un étiquetage nutritionnel officiel apposé sur



certain produits alimentaires permettant aux consommateurs de connaître la valeur nutritionnelle des aliments et ainsi de s'orienter vers les meilleurs produits.

## Exemple de menus pour une journée Privilégiez les féculents complets

### Petit-déjeuner

1 produit céréalier  
*(du pain ou des céréales, les moins sucrées si possible)*  
1 produit laitier  
*(bol ou verre de lait, un yaourt, un fromage ou un fromage blanc)*  
1 fruit *(ou jus de fruits fait maison, une compote sans sucres ajoutés)*  
1 boisson *(café, thé, eau ou un chocolat chaud, dans ce cas il inclut la boisson et le produit laitier)*

### Déjeuner

Salade verte  
Blanc de poulet grillé, crème fraîche allégée et champignons, riz (privilégiez le riz complet), vous pouvez remplacer la viande par une portion de légumes secs (lentilles, flageolets, pois cassés ou pois chiches)  
Fromage blanc allégé  
Pain

### Dîner

Ratatouille  
Papillotes de sardines au citron  
Fruit  
Pain

Pour les inconditionnels des pizzas, pourquoi ne pas la faire soi-même, vous obtiendrez une recette parfaitement équilibrée.

#### Recette de pizza :

- La pâte faite maison

On mélange 250 g de farine (complète, c'est mieux) + 1 sachet de levure de boulanger lyophilisée + 15 cl d'eau + 1 c. à s. d'huile d'olive + ½ c. à c. de sel.

- La garniture

On recouvre d'une couche de sauce tomate, de petits dés de légumes (poivrons, courgettes, champignons...) et au choix du jambon blanc, dés de poulet ou fruits de mer (moules, crevettes, calmars...), de thon, saumon frais ou fumé (encore plus léger et aussi savoureux) et on privilégie la mozzarella au gruyère, moins grasse ou simplement de l'huile d'olive, le tout agrémenté d'épices (paprika, curry...) et d'herbes aromatiques (basilic, romarin, thym...)

N'hésitez pas à consulter un diététicien ou un nutritionniste ou inscrivez-vous au Coaching Santé Active, un service de l'assurance maladie (voir page 74).

## Activités physiques

La vie sédentaire ne favorise pas l'exercice physique. Nombreux sont ceux qui restent assis 8 heures par jour pour leur travail ou leurs études.

Il ne faut pas confondre activités physiques et sport. Tous les mouvements de la vie quotidienne, ceux effectués pendant le temps de travail et ceux pendant les loisirs en font partie et contribuent à la dépense d'énergie. Il existe de multiples façons de se dépenser sans pour autant que cela devienne une corvée ou une véritable souffrance et sans obligatoirement avoir à investir dans des équipements.

30 minutes d'activités, par jour pour les adultes et 1 heure pour les enfants et adolescents, continues ou découpées (au minimum 10 mn d'affilées), sont suffisantes pour s'entretenir, éviter l'embonpoint et diminuer le risque de développer certaines maladies. C'est également un bon moyen de réduire le stress. En effet, cela améliore la qualité du sommeil, diminue l'anxiété et la dépression.

Même les réfractaires au sport peuvent se bouger sans s'en rendre compte en faisant 45 minutes d'activités de faible intensité telle que :

- la marche à lente allure, le ménage (vaisselle, repassage), le jardinage (arrosage), le bricolage, la mécanique, la pétanque, le billard, le tennis de table, le bowling, la danse de salon.

Voici quelques façons de pratiquer une activité physique :

- 30 mn de marche soutenue, en allant en courses, à son travail, chercher ses enfants
- 30 mn de jardinage léger, de ménage (laver les sols, passer l'aspirateur)
- 30 mn de vélo (extérieur ou d'appartement), natation, loisir, aquagym, voile, badminton
- 20 mn de randonnée en moyenne montagne, marche avec dénivelés, escalade, jardinage (bêchage), jogging, VTT, sports collectifs, de combat, natation sportive, saut à la corde, tennis, squash

Et surtout rien ne vous empêche de consacrer plus de temps une fois par semaine à un sport, en fonction de

vos disponibilités et centres d'intérêt. Les salles de sport telles que les centres de fitness, musculation... sont généralement ouvertes le midi et tard le soir, il peut y en avoir près de votre lieu de travail, renseignez-vous.

En début d'année scolaire rendez vous dans les clubs, associations de quartiers. Il est souvent possible de suivre un cours ou une séance gratuitement avant de vous engager.

## Indice de Masse Corporelle (IMC)

Il permet d'évaluer le nombre de kilos à perdre ou à gagner pour avoir une santé optimale. Il est calculé en divisant le poids par la taille au carré. Attention aussi à prendre en compte votre morphologie. En effet vous pouvez peser lourd sans être pour autant en surpoids. Il faut aussi déterminer sa masse grasseuse. Un autre indice à prendre en compte, le tour de taille.

Exemple : une personne pesant 65 kg et mesurant 1,60 m a un IMC de :  $65 \text{ divisé par } (1,60 \times 1,60) = 25,39$

Votre poids : .....

Votre taille : .....

Résultat : .....

Vous avez calculé votre indice de masse corporelle, où vous situez vous ?

*Interprétation d'après l'Organisation Mondiale de la Santé de l'indice de masse corporelle pour les 19-60 ans.*

| IMC           | Classification     | Risque de développer des problèmes de santé |
|---------------|--------------------|---|
| moins de 16,5 | dénutrition        | très élevé                                  |
| 16,5 à 18,5   | maigreur           | accru                                       |
| 18,5 à 25     | corpulence normale | faible                                      |
| 25 à 30       | surpoids           | accru                                       |
| 30 à 35       | obésité modérée    | élevé                                       |
| plus de 40    | obésité morbide    | très élevé                                  |

Ce tableau ne concerne pas les enfants de 1 à 18 ans. Le calcul de l'IMC est le même mais l'interprétation se fait selon les graphiques du carnet de santé.

## Etre aidé

L'Assurance Maladie a créé le coaching en ligne Santé Active, pour vous aider à préserver votre santé jour après jour. Gratuit et accessible depuis votre compte ameli, il vous accompagne avec des conseils adaptés à vos habitudes de vie et des astuces à mettre en pratique chaque jour.

Pour adopter durablement les bons réflexes, le coaching Santé Active vous accompagne dans la durée. Il vous aide à progresser à votre rythme étapes par étapes :

- Apprendre à mieux connaître et comprendre le fonctionnement de votre corps ;
- Tester et analyser vos habitudes de vie, votre alimentation, vos postures, etc. ;
- S'exercer pour acquérir de bons réflexes ;
- Évaluer vos connaissances et votre progression

Coaching Santé Active, c'est trois programmes personnalisés :

- Nutrition Active, le programme qui vous aide à bien manger et bouger.
- Santé du Cœur, le programme qui renforce la santé de votre cœur et de vos artères.
- Santé du Dos, le programme qui apprend à adopter les bonnes postures.

Source : [www.ameli.fr/assure/sante/assurance-maladie/coaching-sante-active/1001-bons-gestes-sante](http://www.ameli.fr/assure/sante/assurance-maladie/coaching-sante-active/1001-bons-gestes-sante)



# PROTÉGER SA PEAU

*En France, près d'un cancer sur trois est un cancer de la peau.*

## Le soleil

Le soleil, un ami à côtoyer avec prudence et modération.

Bien dosé, le soleil a plusieurs effets bénéfiques : il combat certaines maladies comme le psoriasis, il est source de vitamine D, nécessaire à maintenir un bon niveau de calcium et de phosphore et c'est un véritable antidépresseur. Mais sachez que trop d'exposition vieillit prématurément la peau et peut provoquer des allergies et certains cancers.

Alors, nous allons jouer un peu les rabat-joie et vous rappeler certaines précautions à prendre.

- Ne vous faites pas toaster pendant des heures sur la plage.

**Quelques mesures à savoir :** le sable a un taux réfléchissant de 25 %, l'eau de 50 %, une peinture blanche de 70 à 90 %. Nettement moins risqué, votre pelouse qui ne reflète que 3 % des rayons.

- Profitez de l'ombre d'un arbre. Vous ne trouverez peut-être pas de palmier dans notre région mais un sapin peut également faire l'affaire !

- Évitez l'exposition au soleil aux heures les plus chaudes, entre 11 heures et 16 heures. Profitez de ce temps pour manger (léger), lire, jouer, faire une sieste...

- Enduisez-vous d'une bonne crème solaire à indice élevé, 30 mn avant de vous exposer au soleil. Pensez à en mettre régulièrement, toutes les deux heures environ. Privilégiez plutôt une crème dite « bio » c'est-à-dire entièrement minérale, sans ingrédients chimiques et qui n'a donc aucune incidence néfaste sur l'environnement.

- Sachez cependant que la meilleure protection reste les vêtements, particulièrement ceux en jean et coton.

- Attention mieux vaut éviter de mettre du parfum, cela peut occasionner des tâches brunâtres irréversibles.

- Hydratez-vous, buvez beaucoup d'eau et rafraîchissez-vous régulièrement.



## En conclusion :

N'oubliez pas le chapeau, les lunettes de soleil ... enfin, en deux mots : sortez couverts !

## Les UV

Certains pourraient être tentés de préparer leur bronzage par des séances d'UV en cabine.

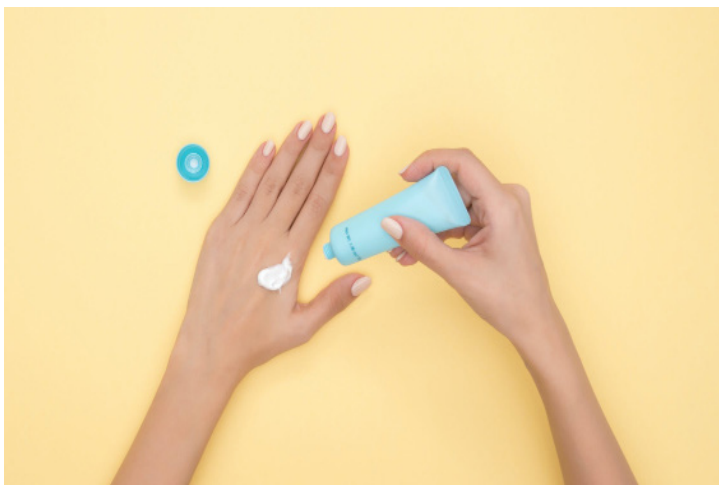
Mais sachez que depuis juillet 2009, les UV artificiels sont reconnus comme cancérogènes par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et le centre international de recherche sur le cancer.

D'après une étude, l'exposition aux UV artificiels avant l'âge de 30 ans augmente de 75 % le risque de développer la forme la plus grave du cancer de la peau, le mélanome.

Contrairement aux idées reçues, les UV artificiels ne protègent pas la peau contre le soleil, puisqu'ils viennent en complément de ceux reçus naturellement par celui-ci. Ils accélèrent le vieillissement de la peau et augmentent les risques de cancer.  
[www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Exposition-aux-rayonnements-UV/Bronzage-artificiel](http://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Exposition-aux-rayonnements-UV/Bronzage-artificiel)

De même si vous vous sentez un peu déprimé, que le soleil tarde à venir, ne pensez pas qu'une séance en cabine vous remontera le moral. En un mot, ne confondez pas luminothérapie (séance d'exposition à la lumière) et rayons UV.

Pour avoir toutes les infos, visitez le site de l'association Sécurité solaire : [www.soleil.info/la-securite-solaire](http://www.soleil.info/la-securite-solaire)



## Le grain de beauté ou nævus

Chacun a des grains de beauté, les premiers se développent dès l'enfance. Le pic se situe à l'adolescence jusqu'à l'âge de 30 ans environ. Ce sont des taches plus ou moins brunes, planes ou à relief avec des contours nets, qui font généralement moins de 6 mm de diamètre.

### Quand faut-il s'interroger ?

Il existe une règle pour savoir s'il faut s'en inquiéter, c'est la règle de l'ABCDE

(source : [www.ameli.fr/assure/sante/themes/melanome/depistage](http://www.ameli.fr/assure/sante/themes/melanome/depistage))

- A comme ASYMETRIE

Le grain de beauté est plutôt rond et symétrique. Le mélanome est asymétrique et la tache s'étend davantage sur un côté que de l'autre.

- B comme BORDS IRREGULIERS

Le grain de beauté a un contour régulier alors que le mélanome a des bords irréguliers et festonnés.

- C comme COULEUR

Les grains de beauté sont de couleur homogène, brun clair ou foncé. Le mélanome est de plusieurs couleurs inhomogènes : nuances de brun, apparition de couleurs noire, bleue ou rouge ; il est souvent de plus de deux couleurs ou de deux teintes.

- D comme DIAMETRE

En règle générale les grains de beauté sont de petite taille. Le mélanome a un diamètre souvent supérieur à 6 mm.

- E comme EVOLUTION

C'est le critère le plus important comme le montrent des études récentes. Il conditionne le diagnostic précoce et donc le pronostic. Si un de vos grains de beauté a changé de couleur, de forme, de taille, d'épaisseur, a évolué, il est indispensable de consulter rapidement un médecin.

Faites au moins une fois par an une auto-consultation. Si vous constatez l'un de ces phénomènes, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

# VACCINATION

Si les enfants sont généralement à jour de leurs vaccins, il n'en est pas de même pour les adolescents et les jeunes adultes. Voici un rappel des différentes vaccinations à effectuer pour ne prendre aucun risque :

Pour les nourrissons nés à partir du 1er janvier 2018, les vaccinations contre la diphtérie, la poliomyélite, le tétanos, l'Haemophilus b, l'hépatite B, la coqueluche, la rougeole, les oreillons, la rubéole, le pneumocoque et le méningocoque sont obligatoires.

| Age                     | BCG | Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite | Coqueluche | Haemophilus-Influenzae de type b (HIB) | Hépatite B | Pneumocoque | Méningocoque c | Rougeole - Oreillons - Rubéole | Papillomavirus humain (HPV) | Grippe |
|-------------------------|-----|--------------------------------|------------|--|------------|-------------|----------------|--------------------------------|-----------------------------|--------|
| Naissance               |     |                                |            |  |            |             |                |                                |                             |        |
| Entre 2 mois et 11 mois |     |                                |            |  |            |             |                |                                |                             |        |
| 1 an                    |     |                                |            |  |            |             |                |                                |                             |        |
| 16 - 18 mois            |     |                                |            |  |            |             |                |                                |                             |        |
| 6 ans                   |     |                                |            |  |            |             |                |                                |                             |        |
| 11 - 13 ans             |     |                                |            |  |            |             |                |                                |                             |        |
| 14 ans                  |     |                                |            |  |            |             |                |                                |                             |        |
| 25 ans                  |     |                                |            |  |            |             |                |                                |                             |        |
| 45 ans                  |     |                                |            |  |            |             |                |                                |                             |        |
| 65 ans et +             |     |                                |            |  |            |             |                |                                |                             | *      |

\* Tous les ans, y compris les personnes à risque, les enfants à partir de 6 mois, les femmes enceintes.

- 14 ans : pour les adolescentes, vaccin contre le papillomavirus (cancer du col de l'utérus), il peut se faire jusqu'à 23 ans, tant qu'elles n'ont pas eu de rapports sexuels

- 13 à 25 ans : Rougeole Oreillons Rubéole (ROR) : 1<sup>ère</sup> dose pour les personnes n'ayant jamais été vaccinées contre la rougeole
- 16 à 18 ans : 4<sup>ème</sup> rappel Diphtérie Tétanos Polio (DTP), rubéole
- Après 18 ans : rubéole pour les femmes non vaccinées, DTP tous les 10 ans

Pour connaître en détail les maladies et leurs vaccins, le rôle de ces derniers, consultez :

<https://vaccination-info-service.fr>

En cas de voyage dans certains pays, certaines vaccinations sont obligatoires ou fortement recommandées, consultez le site du Ministère des affaires étrangères :

[www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/)

ou le Centre de vaccinations internationales près de chez vous :

[www.mesvaccins.net/web/vaccinations\\_centers](http://www.mesvaccins.net/web/vaccinations_centers)

**Vaccin anti Covid :** il est fortement conseillé à partir de 5 ans, pour les personnes à risque et obligatoire pour les professions des secteurs sanitaire, social et médico-social. Pour en savoir davantage : <https://vaccination-info-service.fr/>



# Rappel des gestes barrières face au covid-19



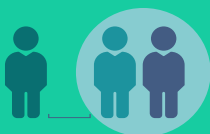
**Lavez-vous les mains  
très régulièrement**  
(avec du savon ou  
de la solution hydro-alcoolique)



**Nettoyez et désinfectez  
régulièrement les objets  
et surfaces de contact**



**Portez un masque**



**Gardez une distance  
d'au moins un mètre entre  
soi et une autre personne**



**Saluez sans se serrer la main  
et évitez les embrassades**

# Toute l'Information Jeunesse en Hauts-de-France est sur **ij-hdf.fr**

**Restons connectés !**



**Besoin d'une information personnalisée ?  
Besoin d'un lieu pour étudier, travailler,  
entreprendre, échanger ?**

**Rendez-vous dans notre espace de travail partagé !**

**CRIJ Hauts-de-France  
> Lille**

Accueil du lundi au vendredi  
9h00-12h30 / 13h30-17h30

02 rue Edouard Delesalle  
59800 Lille  
lille@crij-hdf.fr  
03.20.12.87.30