



LE GUIDE

# Santé

DES JEUNES



12 fiches pratiques pour s'informer  
et prendre soin de sa santé !

# Pourquoi la santé ?

Parfois on se pose des questions sur différents sujets,  
on ne sait pas vraiment où trouver l'information,  
quel site internet croire ou à qui demander des conseils...

C'est pour cela que nous avons réalisé ce guide, avec plusieurs  
thématiques sur lesquelles vous pouvez vous interroger.

L'idée n'est pas de définir certains comportements ou habitudes  
comme bons ou mauvais mais de lister les clés de lecture et de  
décision pour que chacun puisse faire ses choix. 😊

Vous trouverez donc des conseils, des astuces, des liens  
vers des sites spécialisés ou des professionnels de santé.

Par ailleurs, vous pouvez également trouver des informations sur  
le site [Jeun'EST](#) et si vous souhaitez consulter ou parler à des  
professionnels de santé près de chez vous, c'est [par ici](#) !

Bonne lecture, et prenez soin de vous. 😊

# Sommaire

Démarches de santé.....	4-5
Alimentation.....	6-7
Activité physique.....	8-9
Environnement.....	10-11
Sommeil.....	12-13
Tabac.....	14-15
Alcool.....	16-17
Stress et anxiété.....	18-19
Hygiène bucco-dentaire.....	20-21
Drogues.....	22-23
Vie sexuelle et contraception....	24-25
Troubles auditifs.....	26-27
Récapitulatif contacts.....	28



# Démarches de santé

Quand la santé va tout va !

C'est important d'être à jour dans son suivi médical et de s'occuper de soi.

*Parfois c'est compliqué, certaines choses ne sont pas claires, on ne sait pas quel formulaire remplir ou à qui s'adresser pour les frais de santé...*

Pas de panique, on vous explique :



Vrai ou faux ?

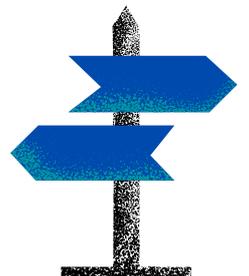
Tout le monde peut accéder à une complémentaire santé.

**VRAI** ! Et c'est fortement conseillé ! Les **mutuelles** permettent de bénéficier de **remboursements** en complément de ceux de la sécurité sociale, vous serez donc mieux **couverts et protégés**. C'est à vous de **choisir le contrat** qui vous convient, en fonction des prestations que vous souhaitez et de vos ressources. Certaines proposent des tarifs réduits en fonction de la situation (jeunes, étudiants, sans emploi, etc.). Si vous remplissez les conditions, vous pouvez bénéficier d'une aide pour vos dépenses de santé : la **Complémentaire santé solidaire**.

Le saviez-vous ?

Certains centres peuvent réaliser des soins gratuitement ou sans avance des frais : centres de soins mutualistes. Il en est de même pour les écoles et centres de formation : dentaire, ostéopathie, etc.

**reneignez-vous sur les centres proches de chez vous !**



### Scolarisé et mineur ?

Vous êtes sous la responsabilité de vos parents, vos frais médicaux sont donc pris en charge par leur couverture santé.

### Venir étudier en France ? Partir étudier à l'étranger ?

Vos frais peuvent être pris en charge en fonction de votre situation.

### A partir de 16 ans ?

Vous devez choisir un médecin traitant, vous aurez votre propre carte vitale et pourrez être remboursé sur votre compte si c'est vous qui avancez les frais.

Quels droits ?

Comment faire ?

### Étudiant ?

Depuis la rentrée 2019 il n'y a plus de démarche ni de cotisation : vous serez automatiquement rattaché à la caisse primaire d'assurance maladie de votre lieu de résidence. Il faudra régler une « contribution vie étudiante et de campus » à l'inscription dans votre établissement. (91€ pour 2019-2020)

### Sans emploi, au chômage ou bénéficiaire du RSA - et vous résidez en France de manière « stable et régulière » ?

Vous avez droit au remboursement des frais de santé quel que soit votre situation. vous aurez à payer une cotisation en fonction de votre statut et de vos ressources.

### Apprenti ?

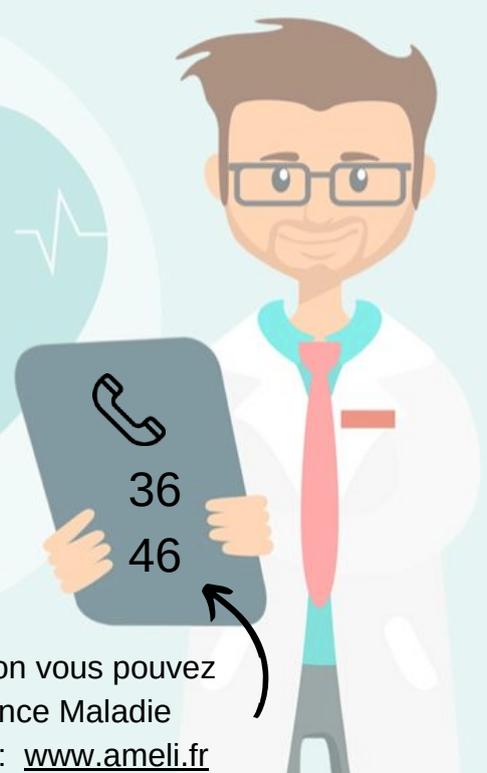
Pour bénéficier d'une protection sociale, il faudra en informer l'Assurance Maladie (formulaire en ligne). Elle sera valable pendant votre apprentissage puis durant un an à la fin de votre contrat.

## Quelle complémentaire ?

A vous de choisir ! Si vous avez besoin d'aide, un partenaire de la Région met en place des tarifs adaptés. Le dispositif Accès aux Droits Santé Solidarité vous accompagne en fonction de vos besoins : [www.ad2s.org](http://www.ad2s.org)



A mettre à jour une fois par an au moins et à chaque changement de situation : aux bornes automatiques dans les caisses d'assurance maladie et en pharmacie.



Pour plus d'information vous pouvez contacter l'Assurance Maladie ou leur site internet : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



# Alimentation

Le plaisir alimentaire est primordial, à quoi bon se forcer à manger quelque chose que l'on n'aime pas ?

*Il existe tellement d'aliments que chacun peut y trouver son bonheur !*

On peut manger de tout, l'essentiel est de varier et de diversifier.

## Faire les bons choix :

S'aider du **Nutri-score** pour faire ses achats : cet outil permet d'identifier en un coup d'œil la qualité des produits. Ils sont notés de A à E et colorés de vert à rouge en fonction du résultat.



Réduire les **additifs** : dans les produits industriels et transformés (sur la liste des ingrédients, c'est la lettre « **E** » suivie de 3 chiffres).

Prêter attention au **développement durable** : intégrer plus de produits locaux, de saison, en vrac et bio si possible.



Les enveloppes des **céréales** fixent les **pesticides** : il vaut mieux choisir les produits **complets** issus de l'agriculture biologique !



.....  
Selon les études scientifiques, voici les recommandations :  
.....



au moins  
**5 portions / jour,**

3 de légumes et 2 de fruits.

Fibres Vitamines Minéraux

Le saviez-vous ?

Une portion = la taille  
d'un poing, environ **100g.**



au moins  
**30 min / jour,**

Activité physique, sports, loisirs



Légumes secs :

**2 fois / semaine.**

en accompagnement ou à la place  
de la viande ou du poisson.

Fibres Protéines végétales



Féculents complets :



tous les jours et à chaque repas.

Fibres Energie Minéraux

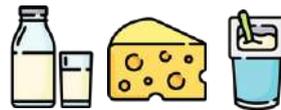


**Tous les jours en  
petite quantité**



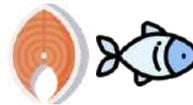
Privilégier les huiles de colza, noix et olive

Acides gras essentiels



**2 portions / jour**

Protéines Calcium Vitamines



**2 fois / semaine**

Dont poissons gras  
(sardine, maquereau, saumon)

Oméga 3 Protéines Minéraux

.....  
La crème fraîche et le beurre ne sont pas des produits laitiers (trop gras) ;  
les crèmes, flans et autres desserts lactés non plus (trop sucrés)  
.....



**2 verres par jour** max  
et **pas tous les jours.**



**à limiter**

.....  
L'équilibre alimentaire c'est :  
se faire plaisir tout en prenant soin de sa santé.  
.....



# Activité physique

Pour notre santé nous devons « bouger » !

*On l'entend beaucoup dans les médias, au travail, à l'école...*

C'est une vérité qui nous veut du bien :



*Le saviez vous ?*



**Activité physique** = mouvements des muscles, augmentent la dépense énergétique.

Une **activité physique régulière et adaptée** améliore l'état musculaire et osseux, l'endurance, favorise l'équilibre et le contrôle du poids.

Il y a 3 niveaux de sédentarité

**Faible :**  
- de 3h / jour

**Modéré :**  
3 - 7h / jour

**Élevé :**  
+ de 7h / jour.



On est plus de 30% à manquer d'activité physique en 2008

**Sédentarité** = temps passé assis ou allongé (hors sommeil)

**Inactivité** = activité physique insuffisante.



Sédentarité = risques pour la santé

Diabète, cancers, problèmes cardiaques

.....  
Selon l'Organisation Mondiale de la Santé il faudrait cumuler au moins 150 minutes d'activité physique "modérée" / semaine ou 25 minutes d'activités "vigoureuse" 3 fois / semaine + exercices de renforcement musculaire au moins 2 fois / semaine.  
.....

Il existe des solutions faciles pour bouger plus au quotidien :

 **Transports en commun :** descendre un ou deux arrêts avant et marcher !

 **Voiture :** se garer un peu plus loin et marcher !

 **Travail / École :** marcher et se dégourdir les jambes toutes les 2 heures

 **Bracelets connectés :** comptabiliser le nombre de pas et progresser !

 **Loisirs :** profiter des week-ends et vacances pour être encore plus actif !

 **Sport :** s'inscrire dans un club ou une association, seul ou à plusieurs

 **Mobilité active :** marche, vélo, rollers, trottinettes...

1 km  
=

15 min  
à pied  
4 min  
à vélo  
ou en  
voiture

Sauf en cas de  
bouchons !





# Environnement

On parle beaucoup d'environnement, de développement durable, de préservation de la nature, etc.

Mais quels sont les risques des pollutions et quelles sont les conséquences sur notre santé ?

Que peut-on faire à notre échelle pour préserver planète et santé ?

Plusieurs enjeux à prendre en compte :



## Changement climatique :

recul de la biodiversité, baisse de la superficie des forêts, fortes chaleurs en été... ces événements peuvent impacter notre santé



## Eau :

contrôles de qualité (chimiques, bactériologiques, phytosanitaires)  
attention aux pollutions : industrie, agriculture, population



## Perturbateurs endocriniens :

ces substances peuvent interférer avec le système hormonal, viennent de l'eau, alimentation, médicaments, cosmétiques, etc.



## Air :

contrôles de qualité (émissions d'oxydes d'azote, particules)  
Importance de contrôler l'EXTÉRIEUR mais aussi l'INTÉRIEUR !  
(On y passe une grande majorité de notre temps au quotidien...)

Nous sommes en contact au quotidien avec des substances pouvant représenter des risques pour notre santé, il est important de les connaître et de limiter notre exposition.



# Plusieurs gestes que chacun peut réaliser au quotidien :

## Cuisine



Favoriser les produits locaux, de saison, achats en vrac, utiliser des plats en verre pour le micro-ondes, cuisiner soi-même, laver/peler fruits et légumes

## Cosmétiques



Choisir des produits naturels, éviter si très parfumés (ex : bougies, désodorisants), faire soi-même : déo, masque, shampoing, nettoyants ou dentifrice...



## Déchets

Faire ses courses avec des sacs réutilisables, éviter les emballages individuels et le plastique à usage unique. Tri des déchets : recyclage, compost, etc.

## Transports



Privilégier la marche, le vélo, la trottinette ou les transports en commun pour des courtes distances. Le covoiturage, le bus, le train pour les plus longs trajets



## Numérique

Nettoyer sa boîte mail : trier, supprimer, se désabonner, utiliser des moteurs de recherches plus « verts » (ex : Lilo ou Ecosia), éteindre + débrancher les appareils et chargeurs.

## Extérieur

Maison, travail, école, cantine, restaurant, ou dans la rue... Ne pas jeter ses déchets par terre, utiliser des gourdes, thermos, tasses réutilisables en déplacement ou au travail.

## Energie



Éteindre les lumières en sortant, couper l'eau pendant le brossage des dents ou sous la douche, réduire ou éteindre le chauffage en partant.

## Quotidien



Réparer les objets quand c'est possible, acheter d'occasion, reconditionné, vêtements de seconde main (ex : fripes, échanges, Vinted ou Leboncoin).



Et on pense bien à aérer chaque pièce 10 min par jour au moins

Vous ne savez pas où jeter un déchet ? Rendez-vous sur le site de l'ADEME, vous pouvez faire une recherche par déchet en suivant ce lien : [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)  
Vous souhaitez participer à « l'allongement de la durée de vie » de certains objets ? Vendre, acheter, prêter, emprunter ou louer, par ici : [www.longuevieauxobjets.gouv.fr](http://www.longuevieauxobjets.gouv.fr)



# Sommeil

Le sommeil est très important pour notre santé,

*il faut donc veiller à le préserver :*

quantité et qualité, voici le secret pour une nuit réparatrice !

Le rythme du sommeil n'est pas continu, il est constitué de différents stades :

## Le sommeil léger :

intermédiaire entre éveil et sommeil, pendant quelques minutes,

## Le sommeil profond :

sommeil lent où l'on est profondément endormi,

## Le sommeil paradoxal :

sommeil à mouvements oculaires rapides, au cours duquel on se souvient des rêves.

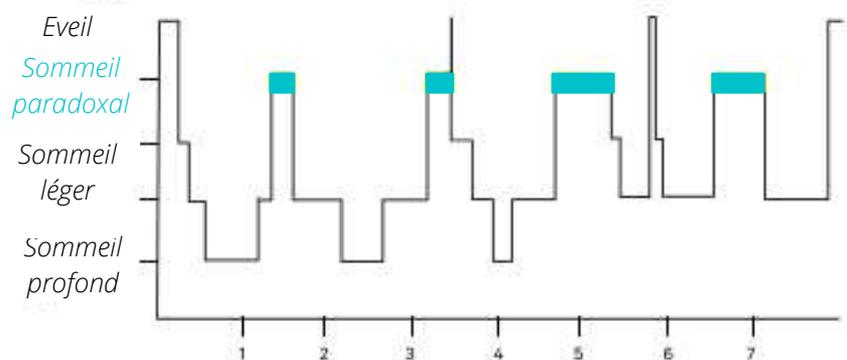


## Un manque de sommeil...

peut entraîner différents troubles :

risques de somnolence, dysfonctionnements dans la production des hormones.

= risques de prise de poids et obésité, impact sur les défenses immunitaires, l'humeur, le stress, l'apprentissage et la mémorisation...



Heures de sommeil

Déroulement d'une nuit de sommeil

(source : Institut National du Sommeil et de la Vigilance)

**Plusieurs cycles** s'enchaînent durant la nuit :

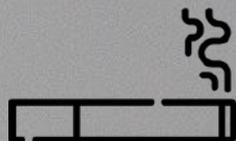
un cycle = 90 minutes = sommeil léger, puis profond et se termine par du sommeil paradoxal. L'alternance des cycles s'appelle un **hypnogramme**.

## Quelques conseils pour favoriser un bon sommeil :

-  **Être régulier :** pour les horaires de lever et de coucher
-  **S'occuper :** si on n'arrive plus à dormir (sortir du lit, faire entrer la lumière, etc.)
-  **S'arrêter :** faire une sieste si besoin (5 à 20 minutes suffisent)
-  **Pratiquer :** une activité physique régulière favorise l'endormissement le soir
-  **Eviter :** l'alcool, le tabac et les excitants dans la soirée (café, thé, sodas)
-  **Demander :** à son médecin avant de consommer des médicaments pour dormir
-  **Au lit :** dormir ! (éviter les écrans, la nourriture, le travail, etc.)

Certains facteurs sont à surveiller, ils peuvent perturber le sommeil :  
*favoriser un environnement calme et obscur, ni trop chaud, ni trop froid.*  
Température autour de 18°C + aérer quotidiennement.





# Tabac

Le tabac, on le sait, c'est mauvais pour la santé :  
la nôtre, celle de nos proches et de notre porte-monnaie...

*Les conséquences sont nombreuses et graves :  
c'est la première cause de décès évitable en France.*

1 cancer / 3 est lié au tabagisme (poumon, larynx, pharynx, vessie, estomac, œsophage).  
C'est un facteur de risque cardiovasculaire important : infarctus du myocarde, AVC.  
Le tabac entraîne également une maladie respiratoire, la broncho-pneumopathie  
chronique obstructive (BPCO) : toux avec crachats, bronchites, essoufflements.

## Alors ... si on s'en passait ?

Il existe des services d'aide au sevrage :  
accompagnement personnalisé,  
substituts nicotiques...

Certains peuvent être prescrits et  
remboursés par l'Assurance Maladie.

Les substituts nicotiques  
(patchs, gommés, pastilles)  
augmenteraient les chances de  
succès de 50 à 70 %

### Le saviez-vous ?

Les risques sont  
les mêmes pour  
tous les fumeurs :  
jeunes, sportifs  
ou fumeurs  
occasionnels...  
Le mieux c'est  
donc de ne pas  
fumer du tout !

### Vrai ou faux ?

Le tabagisme passif,  
ce n'est pas si  
grave !

**FAUX !**

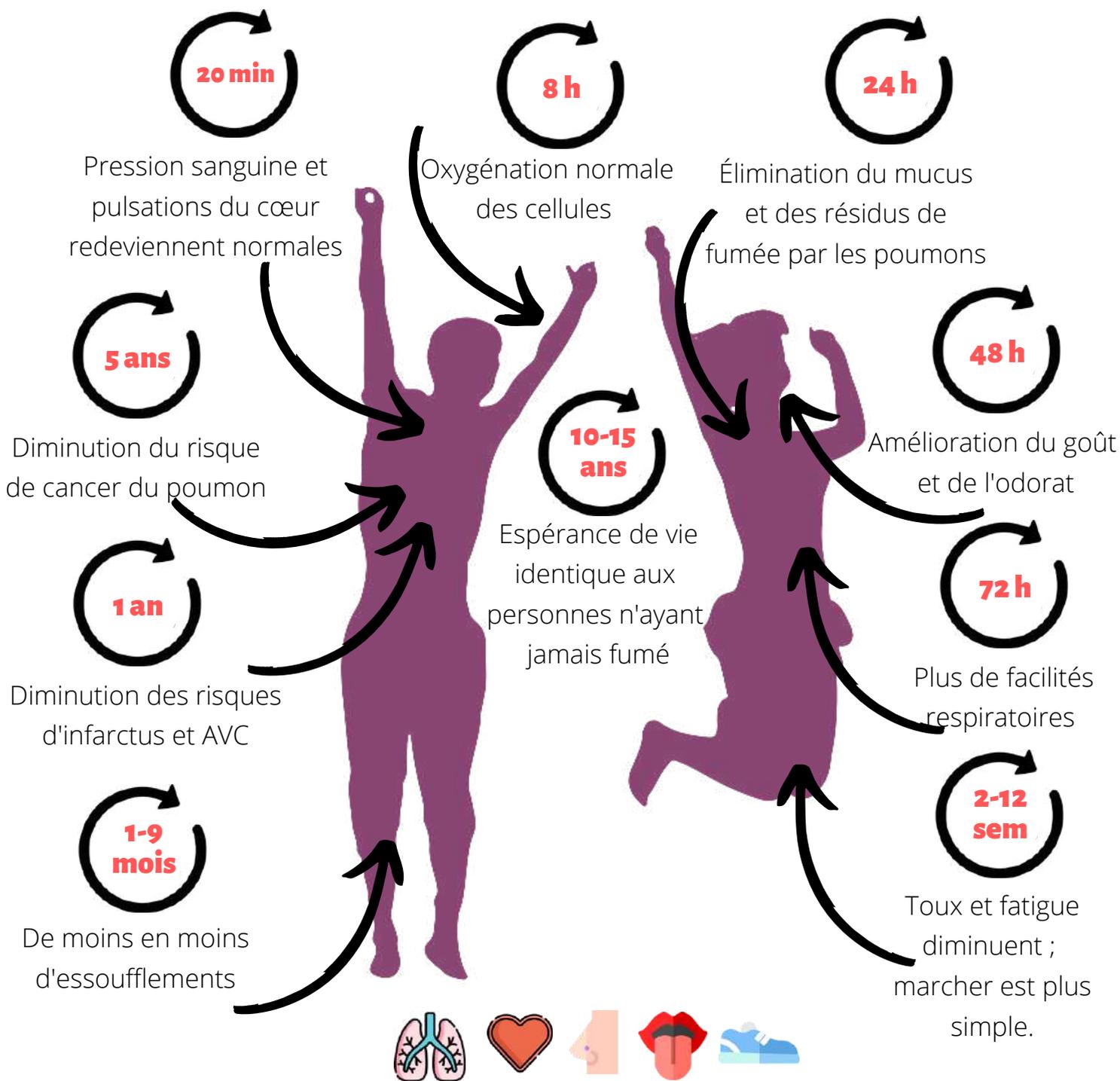
C'est même lourd  
de conséquences :  
maladies  
cardiovasculaires,  
respiratoires,  
complications lors  
d'une grossesse,  
pour les  
nourrissons  
et les enfants...



Tabac Info  
Service : 39 89



## Voici les bénéfices de l'arrêt du tabac au fil du temps :



### Et la cigarette électronique ?



Son apparition est plutôt récente, elle est la cible de débats concernant la santé : il est difficile d'avoir des résultats d'études scientifiques concernant son efficacité et sa dangerosité.

Elle est moins nocive que la cigarette classique au niveau des risques de maladie grave ou de cancer mais il faut l'utiliser avec précautions.

### Besoin d'aide ?

Rendez-vous sur [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)  
parlez-en  
à votre médecin ou  
demandez conseil  
en pharmacie



# Alcool

C'est un invité quasi inévitable des soirées, entre amis ou en famille c'est agréable de partager quelques verres !

Mais attention

L'alcool est interdit à la vente pour les mineurs, en effet, il existe beaucoup de risques liés à la consommation et surtout l'excès d'alcool.



Une fois ingéré, l'alcool passe directement dans le sang puis dans tout l'organisme.

*L'alcoolémie correspond au taux d'alcool dans le sang et varie en fonction :*

de la quantité d'alcool consommée, de la vitesse à laquelle on boit, de ce que l'on a mangé, de notre poids, de notre taille, etc.

Les effets se ressentent notamment au niveau du cerveau : modification du comportement et de la conscience, baisse de l'attention, de la concentration et de l'équilibre...

## **Les effets s'intensifient en fonction de la consommation**

Vomissements, trou noir, coma éthylique voire lésions cérébrales ou sur le foie.

*A plus ou moins long terme, les conséquences peuvent être graves.*



## Recommandations de consommation

Maximum  
2 verres par jour,  
mais pas tous les jours

Ne pas dépasser  
10 verres par semaine

.....  
La consommation n'est pas anodine alors restez prudents :  
.....



**Savoir dire non :** personne n'est obligé de boire pour s'amuser !



**Organiser le retour :** désigner un conducteur, VTC, taxi, transports en commun...



**Manger :** avant, voire pendant la soirée.



**Attention mélanges :** les effets sont plus forts et les conséquences plus graves.



**Boire lentement :** prendre le temps d'apprécier et faire une pause entre 2 verres



**Sécurité avant tout :** si vous ne vous sentez pas bien, ne restez pas seul.



Si malgré tout les choses tournent mal : appelez les pompiers (18)





# Stress et anxiété

Le stress est une réaction naturelle du corps, *changement d'habitude, événement avec un enjeu plus ou moins fort, ...*  
C'est parfois difficile de garder son calme et de gérer le stress.

**Mais c'est normal, ça se travaille !**



Il peut se manifester de manière différente, boule au ventre, forte transpiration, palpitations et cœur qui s'emballent, chacun a droit à ses propres symptômes !



Le stress peut être positif : s'il est ponctuel, il nous permet d'être plus attentifs, concentrés et souvent de mieux réussir.



Il peut aussi être négatif : une situation qui dure ou qui se produit par épisodes peut entraîner de l'anxiété, des crises d'angoisse.

## Le saviez-vous ?

Dans une situation de stress, le cerveau envoie un signal aux glandes surrénales qui libèrent des hormones. Cela entraîne différentes réactions : augmentation de la fréquence cardiaque, la température du corps, la tension et la respiration. Ce qui permet d'apporter plus d'oxygène aux muscles et au cœur, prêts à réagir. Si le stress se prolonge trop, le corps n'arrive plus à suivre et s'épuise petit à petit.



Mais il ne faut pas se laisser submerger par la situation et *essayer d'être plus fort que les émotions négatives.*  
En plus, « le stress appelle le stress » et c'est un cercle vicieux !  
Alors on **SOURIT** et on **POSITIVE**...

## Pour limiter le stress, une bonne hygiène de vie :



**Alimentation équilibrée :** et boire suffisamment d'eau



**Activités physiques et sportives :** se défouler et relâcher la pression



**Diminuer :** café, tabac et alcool placent le corps en situation de stress



**Repos :** bien dormir permet au corps de récupérer de l'énergie



**Loisirs :** détente, lecture, musique, films... des activités qui font plaisir



**En parler :** exprimer ses émotions pour se sentir mieux



**Organisation :** anticiper et planifier les tâches pour éviter le stress



**Préparation :** domaine professionnel ou scolaire, connaître son sujet

Si vous pensez avoir besoin d'aide, n'hésitez pas à vous adresser à des professionnels méditation, relaxation, sophrologie, thérapie personnalisée, etc.

Vous pouvez téléphoner à la ligne d'écoute Fil Santé Jeunes au 0800 235 236 ou rencontrer l'infirmière de votre établissement si vous êtes scolarisé.



# Hygiène bucco-dentaire

Prenez soin de vos dents : c'est important !

Les soins dentaires sont pris en charge par l'Assurance Maladie à 70 %, le reste est remboursé par la complémentaire, si vous en avez une.

*(Ce qui est fortement conseillé, voir nos conseils page 4).*

Les bactéries de notre bouche peuvent passer par le sang pour rejoindre tout l'organisme : le cœur, les yeux, les articulations...

**C'est pour cela qu'il faut faire très attention.**

## Cas particulier ?

Le **tabac** assèche la bouche, donne une haleine caractéristique, favorise la coloration et la perte des dents.

Les **vomissements** créent de l'acidité bien rincer la bouche et se brosser les dents après 30 minutes.

En cas **d'accidents ou de chocs** il faut consulter votre dentiste rapidement pour limiter les dégâts !

## Peur d'avoir mal ?

Il existe de plus en plus de **techniques d'anesthésie** et **de traitements** pour **gérer la douleur**.

Et plus on repousse le moment, plus on risque d'avoir des problèmes et donc d'avoir mal.

Alors mieux vaut anticiper pour l'éviter !

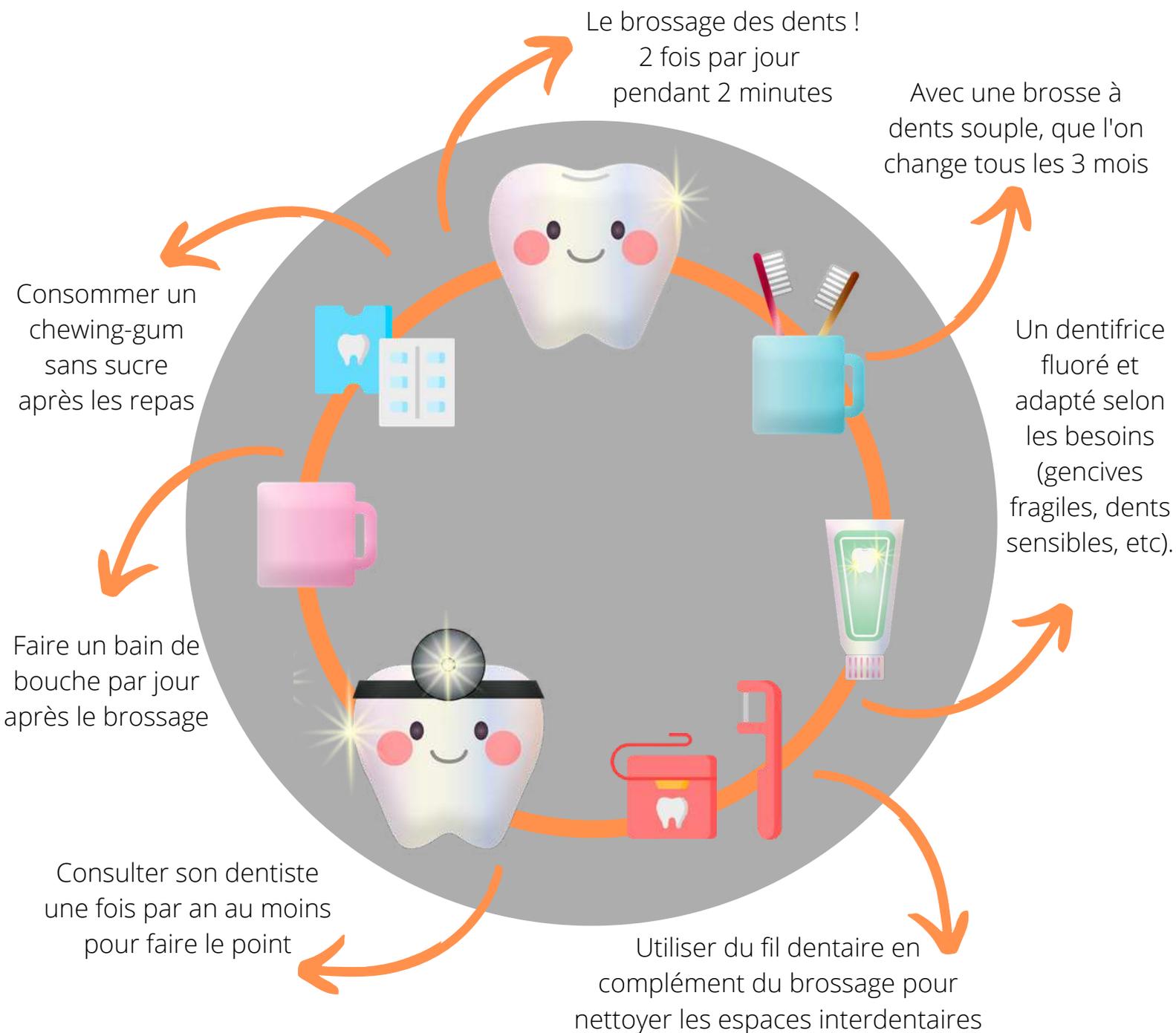
## Bon plan !

Des **examens** de prévention **gratuits** sont proposés par l'Assurance Maladie (à **3, 6, 12, 15, 18, 21 et 24 ans**) l'invitation est envoyée par courrier, il suffit de **prendre RDV avec votre dentiste**.



# Conseils de l'UFSBD\* pour une bouche et des dents saines :

\*Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire



On n'oublie pas les principes d'une alimentation équilibrée !  
De l'eau, des vitamines et minéraux, des aliments « durs » qui ne collent pas aux dents, limiter les produits sucrés et le grignotage.  
La salive protège les dents et neutralise le pH de la bouche : c'est important de laisser du temps entre les prises alimentaires !



# Drogues



Certaines sont légales et autorisées, tout en étant bien sûr réglementées (alcool, tabac ou médicaments)

C'est « une substance qui modifie la manière de percevoir les choses, de ressentir les émotions, de penser et de se comporter ».



La dépendance physique ou psychologique est également un critère.

Les drogues illégales sont interdites à l'usage et à la vente : cannabis, héroïne ou cocaïne par exemple.

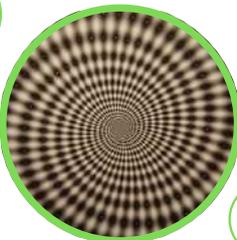
Ralentissement ou stimulation des fonctions vitales, hallucinations, etc



Les effets, les risques et les dangers sont variables en fonction de la substance utilisée, du consommateur, de la quantité consommée et de la fréquence de consommation.

Ces substances apportent une sensation de bien-être, en abuser entraîne des addictions

Cette sensation est éphémère et la "descente" désagréable



Si vous souhaitez réduire votre consommation ou arrêter totalement, vous pouvez être accompagnés dans ces démarches.

C'est une décision importante qui demande beaucoup de motivation, de courage et d'humilité pour accepter la situation et demander de l'aide.

Vous pouvez choisir un accompagnement par un professionnel de santé, avec ou sans l'implication de votre entourage.

Être accompagné pour arrêter et se libérer des addictions :



**S'informer :** conseils sur [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr) et [www.addictaide.fr](http://www.addictaide.fr)



**Discuter :** chat disponible de 14h à minuit sur [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)



**Téléphoner :** appel gratuit et anonyme de 8h à 2h au 0 800 23 13 13



**Rencontrer :** suivi en face à face, les Consultations Jeunes Consommateurs



**Autres addictions :**

Alcool Info Service 0980 980 930

Écoute Cannabis 0 811 91 20 20

Drogues Info Service 0 800 23 13 13

Tabac info Service 39 89





# Vie sexuelle et contraception

« L'amour », ce sentiment si simple mais aussi tellement compliqué...  
Aimer ou non, être en couple ou non, sexuellement actif ou non,  
et avec qui, comment, pourquoi ?

Tellement de sujets qui nous posent question  
et que l'on n'ose pas forcément aborder avec nos proches...



Vrai ou faux ?

Le moyen de contraception est à adapter en fonction de chacun ?



**VRAI ! Le préservatif est un moyen efficace et peu cher pour éviter les infections sexuellement transmissibles (IST) et grossesses non désirées.** Il existe d'autres alternatives,

à choisir en fonction de son quotidien, ses besoins, etc.

*Pour vous aider, un tableau comparatif des moyens de contraception avec différents critères est disponible sur le site [www.choisirsacontraception.fr](http://www.choisirsacontraception.fr).*



Nous sommes libres de faire nos propres choix :  
orientation sexuelle, partenaire(s), lieu, moment...

**Mais avant tout, on reste prudents !**

Ne vous sentez jamais obligés d'accepter une relation avec une personne qui vous met mal à l'aise ou une pratique qui vous dérange.

# Chaque situation a une solution adaptée :

## Les tests de dépistage :



Si vous pensez avoir pris un risque :



Rendez-vous rapidement aux urgences pour bénéficier d'un traitement post-exposition (TPE)



Après 48h c'est trop tard (TPE)  
Il faut aller chez le médecin  
ou dans un CeGIDD\*



Pour un dépistage (VIH, IST, hépatite)  
Résultat fiable 6 sem après l'exposition.

\*CeGIDD : Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic. Il y en a partout en France, liste sur [www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org)

## Les contraceptions d'urgence :



En cas de rapport non ou mal protégé :



Vous pouvez utiliser une contraception d'urgence dans les 3 à 5 jours



La pilule du lendemain : comprimé unique à prendre dès que possible après le rapport à risque



Disponible en pharmacie et délivrée sans prescription médicale

Si vous êtes mineures, vous pouvez l'obtenir gratuitement, à la pharmacie et parfois par l'infirmière scolaire de votre établissement.  
Si vous êtes majeures, un remboursement est possible si vous avez une ordonnance.

## Les interruptions volontaires de grossesses :



Si vous n'avez pas pu éviter une grossesse non désirée, il est tout de même possible de l'interrompre.



L'avortement peut se faire jusqu'à la fin de la 12ème semaine de grossesse.



2 méthodes sont possibles :  
médicamenteuse ou chirurgicale.  
Il faut prendre le temps pour choisir,  
avec un médecin ou une sage-femme.

## Les hormones :



Le choix de sa contraception se fait avec son médecin puisque cela dépend de son état de santé.



Les contraceptifs contenant des œstrogènes (pilules, patchs contraceptifs, anneau vaginal) sont contre-indiqués si l'on fume.



L'association peut être à l'origine d'accidents cardio-vasculaires.

Des questions ? Vous pouvez joindre Sida Info Service au 0 800 840 800, (appel gratuit anonyme) et sur leur site : [www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org).

Concernant les IVG : [www.ivg.gouv.fr](http://www.ivg.gouv.fr) et 0 800 08 11 11.

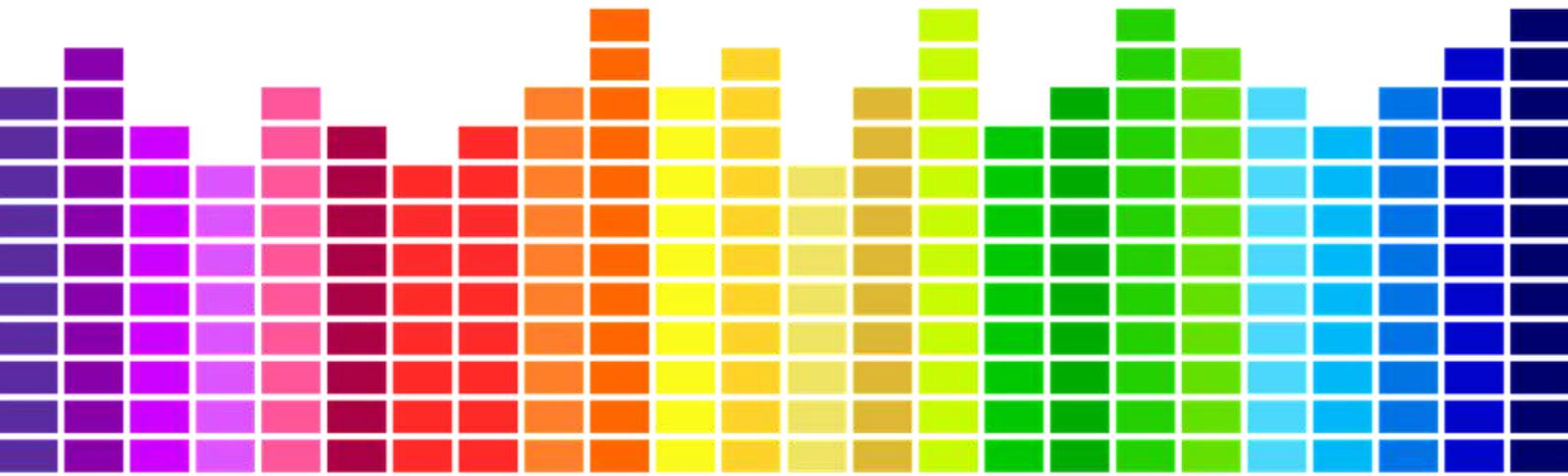
Des professionnels sont à votre disposition : des consultations gratuites et anonymes sont possibles dans les centres de santé, les plannings familiaux.



# Troubles auditifs

Nos oreilles sont fragiles !

*Elles sont constituées de milliers de petites cellules qui ne peuvent pas se renouveler... Perception des sons, communication avec les autres, maintien de notre équilibre, etc. Il faut veiller à les préserver.*



## Le saviez-vous ?

L'audition peut se détériorer : l'écoute à un volume trop élevé pendant une trop longue période peut abîmer l'ouïe et entraîner des traumatismes.

Ces symptômes peuvent être irréversibles, il faut donc consulter d'urgence un ORL s'ils persistent plus de 48h.

- Fatigue auditive : baisse de l'audition,
- Acouphènes : sifflements, bourdonnements,
- Hyperacousie : forte douleur au son,
- Surdité : conversation difficile à suivre.

Le système auditif est composé de trois parties principales :

- - **L'oreille externe**, « le capteur » : transmet le son vers le tympan,
- - **L'oreille moyenne**, « l'ampli » : le tympan vibre et transmet le son,
- - **L'oreille interne**, « le décodeur » : l'organe de l'ou ie, partie la plus fragile.

- Le son est caractérisé par :
- - **Une fréquence** : nombre de vibrations par seconde (faible fréquence = son grave et fréquence élevée = son aigu ;
- - **Une intensité** : l'amplitude des vibrations, plus elle est importante, plus le son est fort.

## Quelques conseils pour préserver au mieux son audition :



**Régler le son :** à la moitié de la puissance avec des écouteurs ou un casque



**Faire des pauses :** lors de l'écoute et s'isoler du son un moment



**S'éloigner des enceintes :** lors de soirées en boîte, concerts, festivals, ...



**Utiliser des bouchons :** si le son est trop "agressif"



**Fatigue :** les oreilles sont plus fragiles



**Réduire :** l'exposition au bruit



Pour plus d'informations vous pouvez consulter les sites :  
[www.ecoute-ton-oreille.com](http://www.ecoute-ton-oreille.com) ; [www.edukson.org](http://www.edukson.org) ; [www.agi-son.org](http://www.agi-son.org)

# Récapitulatif contacts

Avant tout, il est bien sûr conseillé de discuter avec votre médecin, ou en pharmacie. Les numéros sont joignables gratuitement et de manière anonyme, sauf mention contraire.



Vos droits : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) ou 36 46  
lundi au vendredi de 8h30 à 17h30  
(0,06€ / minute + prix d'un appel)  
Complémentaire : [www.ad2s.org](http://www.ad2s.org)

.....



Alimentation et activité physique :  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Voir avec votre médecin si vous pouvez pratiquer une activité sportive et être orienté vers un.e diététicien.ne-nutritionniste si besoin.



.....



Où jeter un déchet : [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)  
Vendre, acheter, prêter, louer :  
[www.longuevieauxobjets.gouv.fr](http://www.longuevieauxobjets.gouv.fr)

.....



Informations sur le sommeil :  
[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)

.....



Arrêter : Tabac Info Service au 39 89  
du lundi au samedi de 8h à 20h,  
ou sur [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)



Alcool Info Service 0 980 980 930  
de 8h à 2h, 7 jours sur 7, ou sur  
[www.jeunes.alcool-info-service.fr](http://www.jeunes.alcool-info-service.fr)

.....



Stress ou besoin de parler :  
Fil Santé Jeunes au 0800 235 236,  
de 9h à 23h, 7 jours sur 7.

.....



Prendre RDV chez votre dentiste, et  
pour vous informer : [www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr)

.....



Écoute Cannabis 0 811 91 20 20  
Drogues Info Service 0 800 23 13 13,  
de 8h à 2h, 7 jours sur 7, ou sur  
[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)

.....



Sida Info Service : 0 800 840 800  
et sur [www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org)  
IVG : 0 800 08 11 11 et [www.ivg.gouv.fr](http://www.ivg.gouv.fr)

.....



Informations sur l'audition :  
[www.ecoute-ton-oreille.com](http://www.ecoute-ton-oreille.com) ;  
[www.edukson.org](http://www.edukson.org) ; [www.agi-son.org](http://www.agi-son.org)

Vous retrouverez d'autres informations sur [JeunEst.fr](http://JeunEst.fr).

Pour localiser et contacter un professionnel de santé proche de chez vous, c'est par ici.