

*Villeneuve  
d'Ascq*

*Une ville  
en mouvement*



# GUIDE SANTÉ

ÉDITION

**2025**

VILLE DE VILLENEUVE D'ASCQ

# SOMMAIRE

Édito .....	3
Mes droits .....	4
Ma santé au quotidien : quelques conseils .....	6
L'environnement et ma santé .....	11
Ma santé physique .....	15
Ma santé mentale .....	22
Ma santé affective et sexuelle .....	25
Usages à risques .....	27
Mes ressources en matière de santé .....	29



# ÉDITO



*Parce que la santé est probablement notre bien le plus précieux, la Ville de Villeneuve d'Ascq en fait un axe fort."*

L'un des objectifs de la promotion de la santé est de donner aux individus et à la collectivité les moyens d'agir favorablement sur les facteurs déterminants de la santé. En tant que Ville membre du Réseau français des villes santé, également « Ville nature et nourricière », notre commune s'engage pour ses habitants avec le soutien des acteurs de santé, des partenaires et associations locales.

Notre volonté de créer ce guide santé à l'échelle communale émane du diagnostic local de santé réalisé en 2021. Son objectif ? Être un outil d'information pour tous, parce que quel que soit votre âge ou votre lieu d'habitation, nous nous sommes engagés à favoriser votre accès aux droits et aux soins.

Ce guide met en lumière la richesse des ressources du territoire. Ainsi, il vous accompagne pour trouver le bon interlocuteur. Il vous sensibilise également aux pratiques favorables à un état de bonne santé.

Cet outil participe à répondre aux trois principaux enjeux de la politique de promotion de la santé de la Ville :

- lutter contre les inégalités sociales et territoriales d'accès à la santé dans l'ensemble de la Ville,
- rendre lisible l'offre de santé du territoire et permettre à chacun d'y accéder,
- mettre en place une politique de promotion de la santé, incluant la prévention, dans tous les milieux et tout au long de la vie.

Avec l'Agence régionale de santé (ARS) des Hauts-de-France, la Communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) de la Marque, la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), le Conseil intercommunal en santé mentale (CISM) du Val de Marque, les établissements de santé et les ambassadrices santé, nous travaillons pour vous accompagner vers une santé durable. Les différentes actions mises en place (Octobre Rose, Parcours santé, soirée débat...) concourent à l'engagement fort de la Ville à améliorer votre santé physique, mentale et sociale.

**Valérie QUESNE-CAUDRON**  
Adjointe déléguée à la Santé  
et aux Aînés

**Gérard CAUDRON**  
Maire



# MES DROITS



Toutes les informations de ce guide sont amenées à évoluer.  
N'hésitez pas à consulter la rubrique Santé sur le site de la Ville : [www.villeneuveascq.fr](http://www.villeneuveascq.fr)

## En France, chacun a le droit à une protection maladie qui permet d'accéder aux soins.

La Protection Universelle Maladie (PUMA) est un droit ouvert à toute personne travaillant ou résidant en France de manière régulière et stable.

**1. La part obligatoire :** prise en charge par la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM).

**2. La part complémentaire ou « ticket modérateur » :** soit à la charge du patient, soit prise en charge par la complémentaire santé.

## À SAVOIR :

Certaines sommes peuvent rester à la charge du patient (exemple : participation forfaitaire de 1 €, dépassement d'honoraires...). Il existe différentes complémentaires :

## LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE, C'EST QUOI ?

C'est une aide pour payer vos dépenses de santé, en cas de ressources modestes.

Selon vos revenus, elle peut être gratuite ou accessible à raison d'1€ par jour par personne. Elle peut couvrir l'ensemble du foyer.

Avec cette Complémentaire Santé Solidaire (CSS), vous ne payez pas : le médecin, le dentiste, l'infirmier, le kinésithérapeute, l'hôpital et les médicaments. Pour la demander, vous devez bénéficier de l'Assurance maladie et ne pas dépasser une limite maximum de ressources.

## LA MUTUELLE COMMUNALE

La Ville a décidé de soutenir ses habitants en facilitant l'accès à une complémentaire santé de qualité à un tarif accessible et ainsi renforcer la solidarité, améliorer l'accès à la santé et augmenter le pouvoir d'achat pour les adhérents. Suite à un appel à partenariat, la Mutuelle Just a été sélectionnée. Des permanences sont mises en places dans les mairies de quartier et à l'Hôtel de Ville, les souscriptions en ligne ou par téléphone sont également possibles : [just.fr](http://just.fr) ou 0809 546 000 (service gratuit + prix d'un appel).

## OÙ ET COMMENT DEMANDER SES DROITS ?

Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM)  
de Roubaix-Tourcoing  
2 place Sébastopol  
CS 40700 - 59208 Tourcoing Cedex  
Appeler au 3646  
<https://www.ameli.fr>

## ET À VILLENEUVE D'ASCQ :

Pour obtenir de l'aide dans les démarches administratives liées à la santé :

### Accueil social du CCAS

- À l'Hôtel de Ville, place Salvador-Allende : accueil du lundi au vendredi sauf jeudi matin (avec ou sans rendez-vous) - tél : 03 20 43 50 50

- À la Villa Gabrielle, 29 rue Pasteur : accueil du lundi au samedi matin (sauf jeudi matin) avec ou sans rendez-vous - tél : 03 28 76 52 00

### Maison Nord Solidarité

- 100 bd Van Gogh- tél : 03 59 73 92 01

- tient également des permanences dans les structures de proximité : maisons de quartier, centres sociaux...)

### Protection maternelle et Infantile (PMI):

Les rendez-vous des consultations se prennent soit lors des consultations possibles (à la Maison des Genêts, crèche Bulles et billes...) soit auprès de la secrétaire à la Maison Nord Solidarité au 03 59 73 92 01 ou sur [pmi-villeneuveascq@lenord.fr](mailto:pmi-villeneuveascq@lenord.fr)

### Maison des Genêts :

2 rue des Genêts - tél : 03 20 91 81 74. Des permanences :

- **des assistantes sociales de la CARSAT** : mardi, mercredi, jeudi après-midi ainsi que mardi et vendredi matin sur rendez-vous uniquement sur [carsat.fr](http://carsat.fr) ou 3646

- **de la CAF** : mardi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h (sur rendez-vous uniquement via [caf.fr](http://caf.fr))

- **de l'écrivain public** : un vendredi sur deux de 9h à 11h sur rdv

(également un vendredi sur deux à la Maison de quartier Jacques-Brel située Chemin des bergères)

### Maison Départementale des Personnes Handicapées :

21 rue de la Toison d'Or - tél : 03 59 73 73 73



**Pour les salariés et exploitants agricoles :**  
<https://www.msa.fr> ou 03.2000.2000

### **CPAM**

Permanences au 75 chaussée de l'Hôtel de Ville du lundi au vendredi sans rendez-vous et uniquement sur rendez-vous l'après-midi (prise de rdv sur son compte ameli ou par téléphone).

### **Service Prévention Santé du Département**

Ces consultations sont dédiées à un public à partir de 16 ans : Mineurs Non Accompagnés – Primo-arrivants – personnes éloignées du soin ou en difficulté par rapport à la santé. Elles ont lieu le jeudi matin de 8h30 à 12h, au 105 rue Yves DECUGIS à Villeneuve d'Ascq, sur rdv au 03 59 73 86 60. Consultations sociales et médico-sociales  
tél : 03.59.73.92.01 / 03.59.73.86.60  
sps-villeneuveascq@lenord.fr - 105 rue Yves Decugis (face à la Ferme Dupire)

## **POUR LES ÉTUDIANTS**

### **Service universitaire de santé étudiante**

**(SSE)** - tél : 03 62 26 93 00 - sse@univ-lille.fr  
- Centre de santé Campus Cité scientifique, avenue Poincaré (Maison de la santé, bâtiment A10 près du M1)  
- Centre de santé Campus Pont-de-Bois rue du Barreau, Maison de l'Étudiant, bâtiment A

## **ET NON LOIN DE VILLENEUVE D'ASCQ :**

**PASS** : La Permanence d'Accès aux Soins de Santé de l'hôpital Saint Vincent de Paul de Lille accompagnera les patients hospitalisés dans les démarches d'ouverture des droits. Ces derniers seront ensuite accompagnés par leur interlocuteur local (CCAS, Mairie...) ce dans l'attente de l'obtention de ces derniers.

Hôpital Saint Vincent de Paul Boulevard de Belfort à Lille- tél du service social : 03 20 87 48 10

**Médecins Solidarité Lille** a pour but de soigner toute personne ayant des difficultés financières ou administratives d'accès aux soins. Il propose gratuitement des entretiens avec des assistants sociaux, des consultations de médecine générale, des soins dentaires, des soins infirmiers. Son action s'arrête à la porte de l'hospitalisation.  
112 chemin des Postes à Loos  
tél : 03 20 49 04 77



*Vue de la bibliothèque universitaire LILLIAD, Université de Lille, campus des Sciences & Technologies*



# MA SANTÉ AU QUOTIDIEN





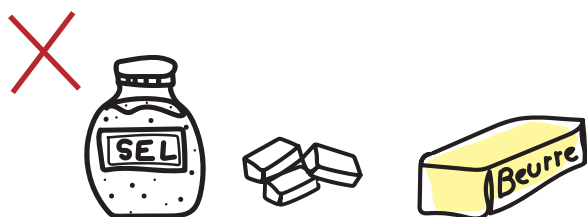
# QUELQUES CONSEILS

La santé de chacun est déterminée à la fois par la génétique mais aussi par nos habitudes et nos choix.

Nous pouvons alors intégrer de meilleures pratiques dans notre vie quotidienne pour favoriser un état de bonne santé.

## BIEN MANGER

**Limitier** la consommation des aliments trop riches (sel, sucre et lipides)



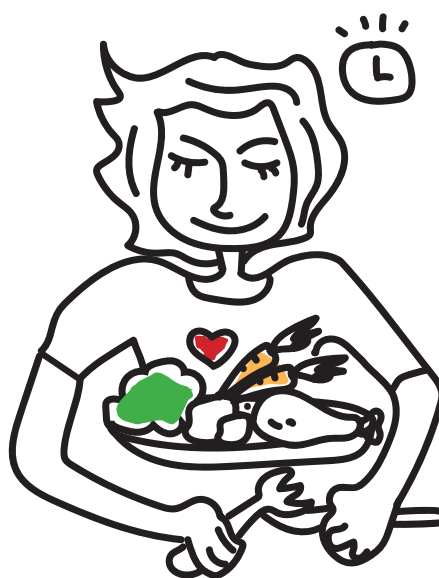
**Préférer** l'eau aux boissons sucrées ou alcoolisées



**Privilégier** des aliments riches en fibres et en eau (pommes, fruits rouges, prunes, artichauts, champignons, asperges, poireaux, petits pois...), et **s'hydrater régulièrement**



- **Diversifier** les choix alimentaires en mangeant de tout !
- **Manger suffisamment, lentement** et assis,
- **Structurer** les prises alimentaires de manière fixe en repas et en collations pour éviter les grignotages

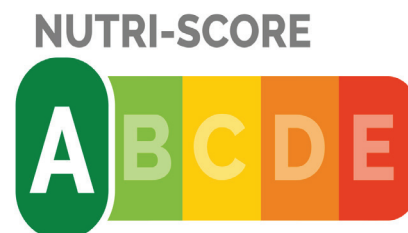




# MA SANTÉ AU QUOTIDIEN

## LE NUTRI-SCORE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Ce logo visible sur les emballages alimentaires a pour vocation d'informer sur la qualité nutritionnelle des produits de manière simplifiée de A à E, de la meilleure qualité nutritionnelle à la moins bonne.



## CONNAISSEZ-VOUS SOPHIA ?

Ce service de l'Assurance maladie aide les personnes diabétiques à mieux aborder leur maladie et à adapter leurs habitudes afin d'améliorer leur qualité de vie au quotidien mais aussi de réduire les risques de complications. Ce service propose, en complément du suivi médical, conseil et soutien individualisé par des infirmiers conseillers en santé ainsi qu'un site de coaching en ligne :

**[www.ameli.fr/sophia-diabete](http://www.ameli.fr/sophia-diabete) ou tél : 08 09 40 00 40 (service gratuit + prix d'un appel).**



# QUELQUES CONSEILS

## BIEN S'HYDRATER

Le corps humain est composé à 60/70 % d'eau, c'est pourquoi il est nécessaire de s'hydrater très régulièrement tout au long de la journée et de préférence avec de l'eau.

Pour rester en bonne santé, il faut en moyenne boire **1,5 litre par jour** (davantage en cas d'activité physique). Un indicateur simple et pratique pour connaître son niveau d'hydratation est la couleur de l'urine qui doit rester claire.



## 6 RECOMMANDATIONS POUR BIEN DORMIR

- 1 Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers aussi bien en semaine qu'en week-end.
- 2 Pratiquez une activité physique régulière pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique, arrêtez de préférence 3 à 4 heures avant le coucher.
- 3 Modérez la consommation d'excitants (café, thé, boissons énergisantes) et n'en prenez plus après 14 heures.
- 4 Aménagez vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C
- 5 Déconnectez-vous au moins 1 heure avant de vous coucher en éteignant téléphone, tablette, ordinateur jusqu'au lendemain matin.
- 6 Gardez un temps limité au lit pour favoriser le lien "lit=sommeil". Si vous ne dormez pas, sortez du lit !



**Difficultés à vous endormir ?  
Réveils nocturnes, sommeil agité ?  
Somnolence ou sensation de fatigue en journée ?  
Parlez-en avec votre médecin traitant !**



# MA SANTÉ AU QUOTIDIEN : QUELQUES CONSEILS...

## ET CÔTÉ ACTIVITÉ PHYSIQUE ? SEUL OU ACCOMPAGNÉ, TOUTES LES OCCASIONS SONT BONNES POUR BOUGER !

### Quelques recommandations pour les adultes :

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée au moins 5 jours par semaine en évitant 2 jours consécutifs sans activité (marche, marche nordique, natation, vélo, rameur, montée d'escaliers, travaux ménager, jardinage...).

### À noter :

L'échauffement musculaire est important dans toutes les activités.

Réduire sa sédentarité c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée.

Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.

## LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN 9 POINTS

- 1 Aide à maintenir un poids corporel sain
- 2 Abaisse la tension artérielle
- 3 Diminue le risque de maladie cardiaque
- 4 Diminue le risque de diabète de type 2
- 5 Réduit le risque de certains cancers
- 6 Augmente la force et la fonction musculaire
- 7 Améliore la santé et la solidité des os
- 8 Aide à promouvoir une bonne santé mentale
- 9 Réduit le risque de démence



Parc du Héron, Trail pour tous.

"JE PRENDS SOIN  
DE MA SANTÉ AU  
QUOTIDIEN "

### - Clinique des Peupliers :

services de rééducation nutritionnelle et fonctionnelle  
109 rue d'Hem, 59491 Villeneuve-d'Ascq - tél : 03 20 05 70 00

### - Office Municipal des Sports de Villeneuve d'Ascq :

80 rue Yves Decugis - 59650  
Villeneuve d'Ascq tél : 03 20 98 69 66

- **Maison des Aînés** : diverses activités sportives adaptées au public aîné (en fonction des places disponibles et sur inscription préalable), 2 rue de la Station – tél : 03 28 77 45 20

- [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# L'ENVIRONNEMENT ET MA SANTÉ

## ON BAISSÉ LE SON !

Pour ne pas entraîner de risques pour l'audition, il est nécessaire que le bruit ne dépasse pas un certain seuil.

Par exemple, un avion au décollage, ce sont **140 décibels** et...

**un risque de surdité !**

Le bruit d'une tronçonneuse correspond à **100 décibels**, ce bruit est considéré comme **« fatigant »**.

Jusqu'à **60 décibels**, l'environnement est considéré comme **« calme »**, il s'agit d'une conversation par exemple.



## LE POLLEN, ON EN PARLE ?

Les sensibilités et allergies aux pollens sont de plus en plus nombreuses pour la population. Incommodantes pour tous, elles peuvent aggraver certaines pathologies chroniques.

## QUELQUES PRÉCAUTIONS UTILES À CONNAÎTRE !



### À la maison :

- Rincez vos cheveux le soir.
- Aérez au moins 10 minutes par jour de préférence avant le lever et après le coucher du soleil.
- Évitez d'aggraver vos symptômes en ajoutant des facteurs irritants ou allergisants (tabac, produits d'entretien ou de bricolage, parfum d'intérieur, encens, bougie..)

### À l'extérieur :

- Évitez les activités extérieures qui entraînent une surexposition aux pollens: tonte du gazon, entretien du jardin, activités sportives, etc.  
(en cas de nécessité, privilégiez la fin de journée et le port de lunettes de protection et d'un masque)
- Évitez de faire sécher le linge à l'extérieur.
- En cas de déplacement en voiture, gardez les vitres fermées.







# L'ENVIRONNEMENT ET MA SANTÉ

## LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle qui peuvent induire des effets néfastes sur l'organisme d'un individu ou sur ses descendants. Ils peuvent entraîner des maladies notamment des cancers hormono-dépendants (sein, utérus, prostate, testicule...)

On les retrouve dans de nombreux objets et produits de la vie quotidienne (produits ménagers, détergents, produits de traitement des cultures, cosmétiques, produits alimentaires, etc.).



## QUELQUES CONSEILS SIMPLES

### **Aérer pour évacuer les perturbateurs endocriniens présents dans l'air intérieur.**

Privilégier des objets et matériaux naturels, bruts, non traités et porteurs d'un écolabel. Préférer le fait-maison, utiliser des contenants et ustensiles en verre, en céramique, en porcelaine, en inox ou en bois non traité plutôt qu'en plastique.

Le service Développement durable de la Ville propose régulièrement des ateliers pour réaliser soi-même des produits naturels (d'entretien, cosmétiques...).

Consultez l'agenda sur :

[villeneuve-dascq.fr/agenda-du-developpement-durable](http://villeneuve-dascq.fr/agenda-du-developpement-durable)



## LES PARTICULES FINES LORS DES PICS DE POLLUTION

En cas de pollution aux particules fines, il est recommandé aux personnes sensibles de :

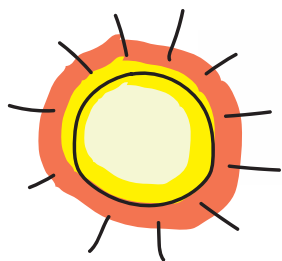
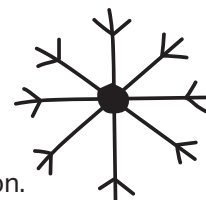
- 1 Rester à l'intérieur et ne pas aérer, garder les fenêtres et portes fermées
- 2 Ne pas fumer et/ou ne pas fréquenter des zones fumeuses
- 3 Ne pas réaliser d'exercice physique prolongé à l'extérieur (ex.: le jogging)
- 4 Limiter les promenades avec les enfants.



# L'ENVIRONNEMENT ET MA SANTÉ

## RECOMMANDATIONS LORS DES PÉRIODES DE GRAND FROID

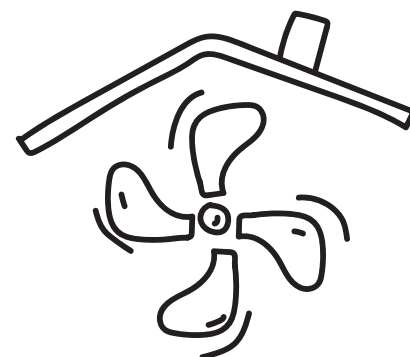
- 1 Faites vérifier le bon fonctionnement des appareils de chauffage et des bouches d'aération.
- 2 Chauffez votre logement sans surchauffer
- 3 Prévoyez provisions et médicaments pour une période suffisante
- 4 Donnez des nouvelles à votre entourage
- 5 Évitez de sortir aux heures les plus froides (tôt le matin et tard le soir)
- 6 Restez chez vous en cas de neige ou de verglas pour éviter les chutes
- 7 Si vous devez sortir, habillez-vous chaudement, couvrez vous la tête et les extrémités
- 8 Mangez et buvez normalement



**Les périodes de canicule présentent des risques pour la santé. Voici les signaux d'alerte : crampes, fatigue inhabituelle, maux de tête, fièvre supérieure à 38°C, vertiges, nausées, propos incohérents.**

## 5 GESTES À SUIVRE LORS DES PÉRIODES DE CANICULE

- 1 Je mouille mon corps et je me ventile
- 2 Je mange en quantité suffisante
- 3 J'évite les efforts physiques
- 4 Je ne bois pas d'alcool
- 5 Je maintiens ma maison au frais en fermant les volets le jour.



**D'autres conseils sur « l'environnement et ma santé » ?  
Consultez : [atmo.fr](http://atmo.fr) ou [sante.gouv.fr](http://sante.gouv.fr)**

# MA SANTÉ PHYSIQUE

## MON MÉDECIN TRAITANT

Le médecin traitant offre un meilleur suivi médical car il est votre premier interlocuteur. Il propose des soins adaptés et oriente vers un spécialiste en cas de besoin.



**Si vous n'avez pas déclaré de médecin traitant, vous serez moins bien remboursé.**



## L'EXAMEN DE PRÉVENTION SANTÉ DE LA CPAM

Pris en charge par l'Assurance Maladie sans avance de frais, l'examen de prévention en santé (EPS) s'adresse aux plus de 16 ans. Il est un moment privilégié pour faire le point sur sa santé.

**Pour en faire la demande, adressez-vous à la CPAM de Roubaix-Tourcoing au 3646 ou 2 place Sébastopol à Tourcoing ou encore sur [ameli.fr](https://ameli.fr).**

## FAIRE BARRIÈRE AUX MICROBES

### Se laver les mains

#### Pourquoi ?

C'est la mesure d'hygiène **LA PLUS EFFICACE** pour prévenir la transmission de tous les microbes de l'hiver !

#### Comment ?

- 1 À l'eau et au savon
- 2 Pendant 30 secondes
- 3 Puis se sécher les mains avec une serviette propre ou à l'air libre



# MA SANTÉ PHYSIQUE

## QUELQUES GESTES POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE :

Se brosser les dents 2 fois par jour, matin et soir pendant 2 minutes.

L'utilisation d'un dentifrice fluoré et de fil dentaire ou de brossettes interdentaires est fortement conseillé.

**Une visite chez le dentiste au moins une fois par an dès l'âge de 1 an est préconisée.**

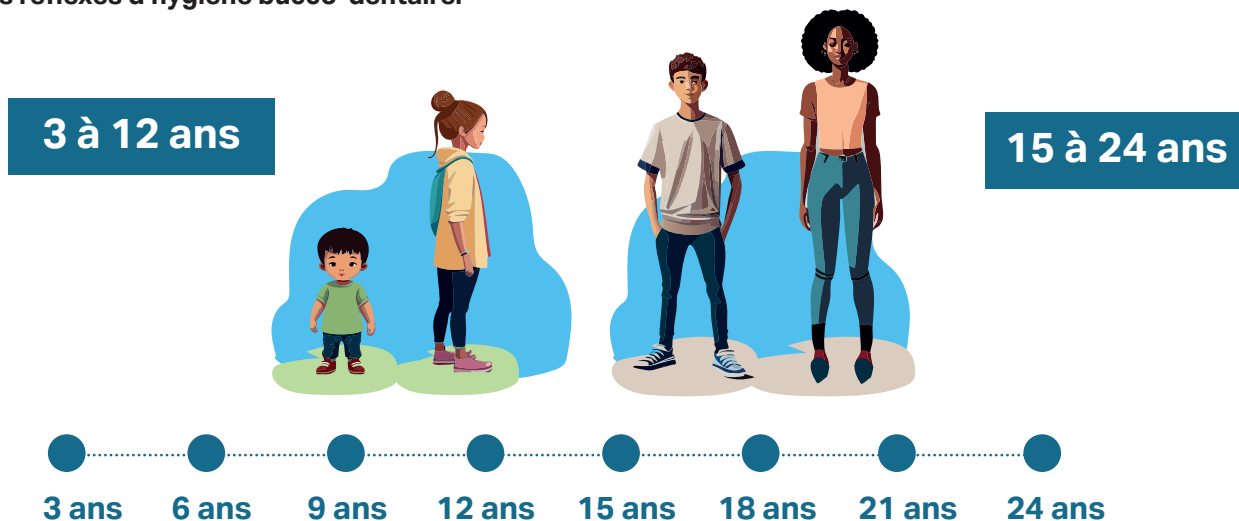
Une alimentation variée et équilibrée permet de garder une bonne santé bucco-dentaire.

En complément, il est conseillé de mastiquer un chewing-gum sans sucre après le repas et d'utiliser un bain de bouche en complément du brossage.

## MT DENTS – LE PROGRAMME DE PRÉVENTION DE LA CPAM

Parce que la santé buccodentaire s'entretient dès l'enfance et tout au long de la vie, l'Assurance Maladie offre des rendez-vous de prévention et de soins chez le dentiste tous les 3 ans.

**Ce programme s'adresse aux enfants dès l'âge de 3 ans et ce jusqu'à 24 ans, pour que chacun acquiert les bons réflexes d'hygiène bucco-dentaire.**



Ces rendez-vous et les éventuels soins associés sont offerts par l'Assurance Maladie : **vous n'aurez rien à payer !**

## LORS DE CES RENDEZ-VOUS :



**Vérification** de la santé des dents et des gencives



**Conseils** pour bien s'occuper de ses dents



**Proposition de nouveaux rendez-vous** si besoin de soins dentaires supplémentaires



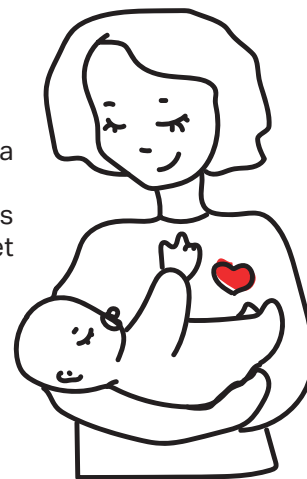
# MA SANTÉ PHYSIQUE

## LES 1000 PREMIERS JOURS

La notion de « **1 000 premiers jours** » désigne la période de vie allant de la grossesse jusqu'aux 2 ans du nourrisson.

Sur [www.1000-premiers-jours.fr](http://www.1000-premiers-jours.fr) et sur l'application mobile du même nom, vous retrouverez des informations en lien avec les besoins fondamentaux de l'enfant et de la femme enceinte.:

- **Environnement sain et sûr**
- **Alimentation adaptée et des relations affectives stables et sécurisantes.**
- **Hygiène de vie (sans tabac et alcool...)**
- **Activité physique**
- **Aide à la parentalité**
- **Accompagnement...**



Âge approprié	Vaccinations obligatoires pour les nourrissons								6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +	
	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois							
BCG															
DTP															Tous les 10 ans
Coqueluche															
Hib															
Hépatite B															
Pneumocoque															
ROR															
Méningocoque C															
Rotavirus															
Méningocoque B															
HPV															
Grippe															Tous les ans
Covid-19															Tous les ans
Zona															

**TOUS LES ENFANTS NÉS À PARTIR DU 1ER JANVIER 2018 SONT CONCERNÉS PAR L'OBLIGATION VACCINALE.**

## MON BILAN PRÉVENTION

Les bilans de prévention sont à destination des tranches d'âges suivantes 18-25 ans, 45-50 ans, 60-65 ans, 70-75 ans. Ils permettent un échange avec le patient, accompagné d'un examen clinique de prévention.

Ils sont l'occasion :

- d'aborder les habitudes de vie (alimentation, activité physique, sommeil, tabac...);
  - d'identifier des facteurs de risque de maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires...);
  - de faire le point sur les dépistages (cancers, IST...) et les rappels de vaccination.
- Leur objectif est d'inciter les patients à devenir acteurs de leur santé en adaptant leur comportement.

# MA SANTÉ PHYSIQUE

## LES GESTES QUI SAUVENT

Le premier réflexe en cas d'urgence vitale ou de doute sur la gravité de la situation, est de **composer le 15.**

15

## LES SIGNES D'ALERTE D'UN MALAISE CARDIAQUE

- 1 Douleur ou inconfort thoracique : pression ou inconfort, serrement, douleur vive, sensation de brûlure ou lourdeur à la poitrine
- 2 Sueurs froides
- 3 Nausées
- 4 Essoufflement
- 5 Étourdissements
- 6 Inconfort à d'autres régions du haut du corps (cou, mâchoires, épaule, bras ou dos)



## EN ATTENDANT LES SECOURS, SI LA VICTIME EST :

- ... consciente et a des douleurs thoraciques > **l'allonger ou la mettre en position de confort si elle ne souhaite pas s'allonger**
- ... consciente et a des difficultés respiratoires > **la faire asseoir**
- ... inconsciente > **la mettre en position latérale de sécurité**
- ... inconsciente et ne respire pas > **commencer le massage cardiaque**



## LES SIGNES D'ALERTE D'UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC) :

- 1 Visage paralysé
- 2 Inertie d'un membre
- 3 Trouble de la parole

Apprenez à reconnaître les signes d'un AVC, réagissez VITE... **Pour éviter le pire, appelez le 15 !**

# MA SANTÉ PHYSIQUE



## CÔTÉ PRÉVENTION DES CANCERS

**Les dépistages de 3 cancers sont organisés par l'Assurance Maladie : le cancer du sein, le cancer colorectal et le cancer du col de l'utérus.**

L'invitation au dépistage concerne les personnes appartenant à la tranche d'âge dans laquelle la maladie est la plus fréquente.

- Les femmes entre 50 et 74 ans sont concernées par le dépistage organisé du cancer du sein
  - Les hommes et les femmes de 50 à 74 ans par le dépistage organisé du cancer colorectal
  - Et enfin les femmes de 25 à 65 ans par le dépistage du cancer du col de l'utérus.
- Les personnes concernées sont invitées par l'Assurance Maladie.

### Recommandations pour la prévention des cancers :

- Limiter la consommation de "fast food" et autres aliments transformés riches en matière grasse, amidon ou sucre.
- Limiter la consommation de viandes rouges et charcuteries.
- Limiter la consommation de boissons sucrées et d'alcool.
- Avoir une alimentation riche en céréales complètes, en légumes secs et en fruits et légumes.
- Être physiquement actif.
- Maintenir un poids santé.

### Pour réduire le risque de cancer, il est important de :

- **ne pas fumer ni être exposé à la fumée du tabac**
- **éviter l'exposition excessive au soleil.**







# MA SANTÉ MENTALE

*« Il n'y a pas de santé sans santé mentale »,  
c'est l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui le dit !*

La santé mentale est un état de bien-être mental et psychologique qui permet à chacun d'évoluer et de faire face aux aléas du quotidien. Elle ne se définit donc pas seulement par l'absence de trouble mental ou psychologique.

**Santé mentale et santé physique sont indissociables.**

## L'EPSM DE L'AGGLOMÉRATION LILLOISE

L'Établissement Public de Santé Mentale de l'agglomération lilloise prend en charge les personnes souffrant de troubles psychiques au sein de la population des habitants de Lille, Roubaix, Villeneuve d'Ascq et environs.

Le centre médico-psychologique (CMP) est un lieu de soins public qui offre des consultations médico-psychologiques et sociales à toute personne en difficulté psychique. À Villeneuve d'Ascq nous avons un CMP adulte (situé 35 rue Jean-Jaurès à Villeneuve d'Ascq) et un CMP enfant, rue des Comices.

Le prix des consultations est intégralement pris en charge par la Sécurité sociale.

Le centre médico-psychologique reçoit des patients qui présentent des difficultés d'ordre psychologique, il propose des consultations médicales et psychologiques, des entretiens infirmiers, des psychothérapies, des visites à domicile, un accompagnement social

Pour accéder aux soins : du lundi au vendredi de 8h30 à 18h au centre médico-psychologique. 03 20 43 98 50

## MON SOUTIEN PSY

Les patients de plus de 3 ans en souffrance psychique d'intensité légère à modérée peuvent bénéficier de séances avec un psychologue conventionné, remboursées par l'Assurance Maladie.

Depuis juin 2025, consulter un médecin avant de prendre un rendez-vous avec un psychologue conventionné n'est plus une obligation. Le patient peut accéder directement à un psychologue conventionné figurant dans l'annuaire dédié. Cependant, il reste tout à fait possible de consulter au préalable un médecin pour faire le point avec lui. Cette démarche facilitera le parcours de soin du patient.

En fonction de l'état de santé du patient, et en accord avec lui, le médecin peut lui proposer de suivre des séances d'accompagnement psychologique (12 au maximum) avec un psychologue conventionné. Ce dispositif peut notamment bénéficier aux publics qui ne pouvaient pas auparavant accéder à l'accompagnement psychologique pour des raisons financières.

**Le ou la professionnelle doit être conventionné :**  
<https://monsoutienpsy.ameli.fr/>

# MA SANTÉ MENTALE

## PRÉVENTION DU SUICIDE

Pour toute personne en détresse psychique et à risque suicidaire ainsi que leur entourage, contacter le :



Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide, **le 3114 24h/24 et 7j/7, gratuitement.**

## LA SANTÉ PSY DES JEUNES

Écoute téléphonique au numéro **vert Fil Santé Jeunes 0 800 235 236 :**

une équipe composée de professionnels de l'écoute (psychologues, éducateurs, conseillers conjugaux et familiaux, médecins, travailleurs sociaux...).

## SANTÉ PSY DES ÉTUDIANTS

12 séances prises en charge pour tout étudiant de l'enseignement supérieur : le dispositif Santé Psy Étudiant. Il permet aux étudiants de bénéficier, sans avance de frais, de consultations chez un psychologue libéral conventionné par une université et répondant à des critères de sélection définis.

**<https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>**

### Service universitaire de santé étudiante

Un soutien médical, psychologique et social sans avance de frais, sur présentation de la carte vitale à jour (ou son attestation) et de l'attestation de mutuelle si l'étudiant·e en dispose.

**tél : 03 62 26 93 00 - [sse@univ-lille.fr](mailto:sse@univ-lille.fr)**

## LA LIGNE D'ÉCOUTE : « NIGHTLINE »



**Ce service d'écoute nocturne est gratuit** (par et) pour les étudiant·e·s

Nightline est une association et une ligne d'écoute faite par et pour les étudiants. Il est accessible soit par téléphone, soit par chat, de 21 heures à 2 heures du matin . Les bénévoles étudiants proposent un cadre bienveillant pour libérer la parole des jeunes dans le respect de l'anonymat.

**Tous les appels sont anonymes. De 21h à 2h30 : 03 74 21 11 11**

# MA SANTÉ MENTALE

## LE CISM : C'EST QUOI ?

Depuis 2023, le Conseil Intercommunal en Santé Mentale (CISM) du Val de Marque œuvre sous la présidence de la Ville de Villeneuve d'Ascq. Il rassemble huit communes : Anstaing, Baisieux, Chérens, Forest-sur-Marque, Gruson, Tressin, Villeneuve d'Ascq et Willems, ainsi que l'Agence Régionale de Santé des Hauts-de-France et l'Établissement Public de Santé Mentale de l'Agglomération Lilloise.

Le CISM est un espace de dialogue et de collaboration entre les élus, les professionnels de la psychiatrie, les personnes concernées par des troubles psychiques, les représentants des usagers, et l'ensemble des professionnels de santé du territoire.



## LES MISSIONS DU CISM

- Encourager la co-construction de nouvelles méthodes et approches.
- Œuvrer pour une meilleure compréhension et acceptation des troubles mentaux à travers des conférences grand public, des ciné-débat, la création d'espace de rencontre et de discussion.
- Améliorer l'accès aux soins en diffusant des informations claires et accessibles.
- Identifier et cibler les objectifs prioritaires et émergents en santé mentale.
- Assurer une couverture optimale des besoins de santé pour tous les habitants.
- Faciliter la coopération et la coordination entre les différents intervenants.
- Promouvoir la communication et la collaboration entre les partenaires.

## LES AXES DE TRAVAIL DU CISM

- Organiser des groupes de travail et des rencontres pour aborder des thématiques comme l'accès au logement, la santé mentale des jeunes, la parentalité, l'implication citoyenne des personnes concernées, la prévention du suicide, et bien d'autres.
  - Mener des initiatives locales telles que les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) et soutenir les projets des partenaires pour sensibiliser et informer sur la santé mentale.
  - Créer un groupe dédié pour coordonner les acteurs face à des situations individuelles difficiles, prévenir l'exclusion et trouver des solutions adaptées et opérationnelles.
  - Former les professionnels sur la santé mentale pour un meilleur accompagnement des habitants du territoire.
- Pour en savoir plus ou pour toute question, vous pouvez contacter la coordinatrice du CISM à l'adresse suivante : [smelin@villeneuveascq.fr](mailto:smelin@villeneuveascq.fr)

# MA SANTÉ MENTALE

## HARCÈLEMENT ET VIOLENCES INTRAFAMILIALES

On parle de maltraitements pour désigner à la fois :

- **un mécanisme de production** : geste, parole, action ou défaut d'action.

- **des conséquences très diverses** : santé, droits, développement... et souvent multiples.

**Les types de maltraitance sont multiples** : psychologique, physique, sexuelle, matérielle ou financière. Il

peut aussi s'agir de l'atteinte aux droits, ou de maltraitance liée aux soins (généralement le résultat de négligences, le plus souvent involontaires).

Le violentomètre est un outil d'auto-évaluation, avec 23 questions rapides à se poser, qui permettent de repérer les comportements violents et de mesurer si la relation de couple est saine ou au contraire, si elle est violente.

## COORDONNÉES

Le **3977** est le numéro national dédié à lutter contre les maltraitements envers les personnes âgées et les adultes en situation de handicap. Ce numéro est accessible **du lundi au vendredi (de 9h à 19h), le samedi et dimanche (de 9h à 13h et de 14h à 19h).**

**Urgence sociale : 115**

**Violences Femmes Info : 3919**

**Allô Enfance en danger : 119**

**3018** : Élèves, parents, professionnels, un numéro vert et une application mobile pour tout renseignement ou signalement. Numéro gratuit, anonyme et confidentiel disponible 7j/7, de 9h à 23h.

**Agri'écoute :**

Service d'écoute de la MSA à l'attention des professionnels du monde agricole en situation de mal-être, au 09 69 39 29 19 (prix d'un appel local) ou par tchat sur [agrieécoute.fr](http://agrieécoute.fr) 24H/24

**À VILLENEUVE D'ASCQ :**

**Centre Médico-Psychologique (CMP) pour adultes**

35 rue Jean -Jaurès  
tél : 03 20 43 98 50

**Centre Médico-Psychologique (CMP) pour enfants**

1 Rue des Comices -  
tél : 03 20 19 04 70

**Clinique des 4 cantons (pour les 15 - 25 ans en souffrance psychique)**

Avenue Paul Langevin -  
tél : 03 20 43 88 10

**ET AUX ALENTOURS :**

**Clinique de l'ado EPSM de l'agglomération lilloise**

1 rue de Lommelet à Saint-André-lez-Lille -  
tél : 03 59 09 03 70

**Maison des Adolescents**

Lille : 1 rue Saint Génois -  
tél : 03 20 06 26 26

Roubaix : 44 rue Saint-Antoine - tél : 03 20 06 26 26

**Union Nationale des Amis et Familles de Malades psychiques** - [unafam.nord@gmail.com](mailto:unafam.nord@gmail.com). Téléphone :

03 20 56 70 70. Site internet : <http://www.unafam.org/>.

**SOS Amitiés -**

tél : 03 20 55 77 77

Le service d'aide par l'écoute, dispensé par des bénévoles, accueille la parole des personnes qui traversent une période difficile.

## Le violentomètre

1	Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts	
2	Accepte tes amies, amis et ta famille	
3	A confiance en toi	
4	Est content quand tu te sens épanoui	
5	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble	
6	Te fais du chantage si tu refuses de faire quelque chose	
7	Rabaisse tes opinions et tes projets	
8	Se moque de toi en public	
9	Est jaloux et possessif en permanence	
10	Te manipule	
11	Contrôle tes sorties, habits, maquillage	
12	Fouille tes textos, mails, applis	
13	Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes	
14	T'isole de ta famille et de tes proches	
15	T'oblige à regarder des films pornos	
16	T'humilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches	
17	"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît	
18	Menace de se suicider à cause de toi	
19	Menace de diffuser des photos intimes de toi	
20	Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe	
21	Te touche les parties intimes sans ton consentement	
22	T'oblige à avoir des relations sexuelles	
23	Te menace avec une arme	
24		



# MA SANTÉ AFFECTIVE ET SEXUELLE

***Selon la définition de l'OMS, la santé sexuelle est  
« un état de bien-être physique, émotionnel,  
mental et social associé à la sexualité. »***

## PLUSIEURS DISPOSITIFS

### La vaccination contre le Papillomavirus humain (HPV)

Elle permet de prévenir les infections dues aux HPV (en cause dans 90 % des cancers du col de l'utérus chez la femme, 80 % des cancers de l'anus).

Le vaccin est recommandé **pour tous les jeunes (filles et garçons) âgés de 11 à 14 ans** révolus.

**En rattrapage, le vaccin est recommandé pour tous de 15 à 19 ans** révolus.

### En terme de dépistage

- Le frottis de dépistage du virus HPV (Papillomavirus humain) est recommandé chez toutes les femmes de 25 à 65 ans, y compris celles vaccinées contre le HPV.

- Le virus du sida, ou VIH, peut être détecté grâce à un examen sanguin sans ordonnance, et sans avance de frais. Des autotests VIH sont également disponibles en pharmacie.

### En terme de contraception

- La contraception d'urgence hormonale ou « pilule du lendemain » est disponible en pharmacie sans prescription médicale et sans avance de frais, pour toutes les femmes, mineures ou majeures.

- Depuis janvier 2025, les préservatifs masculins et féminins sont accessibles gratuitement en pharmacie pour les moins de 26 ans.

**Seuls les préservatifs protègent des Infections Sexuellement Transmissibles.**



# MA SANTÉ AFFECTIVE ET SEXUELLE

## LE CONSENTEMENT SEXUEL

C'est l'accord qu'une personne donne à son ou sa partenaire pour participer à une activité sexuelle. Cet accord peut être donné par des paroles, des gestes, ou les deux. Le consentement doit être clair et respecté : il faut toujours s'assurer que son partenaire est consentant.

### Le consentement doit être :

- clair : **si on ne dit pas oui c'est non**,
- libre : **sans pression, ni menace**,
- éclairé : **ni dans le sommeil, ni sous l'effet de substances**,
- actualisé : **il est révoquant à tout moment**.

## EN PRATIQUE

Pour soi, c'est être à l'écoute de ce que l'on ressent. Pour l'autre, c'est demander son accord et être attentif au non "verbal" (silence, gêne...).



## À VILLENEUVE D'ASCQ

Le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles Nord Territoires propose en partenariat avec le CCAS et la Ville de Villeneuve d'Ascq, un accueil, une écoute et de l'information juridique aux victimes de violences intrafamiliales (Info et rendez-vous auprès du CCAS : 03 28 76 52 00)

**Intim' agir (pour les personnes en situation de handicap : vie affective, sexuelle, parentalité et lutte contre les violences) :** [intimagir@creaihdf.org](mailto:intimagir@creaihdf.org)

**Planning familial :** 0800 08 11 11 - [www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)

**Sida info service :** 0800 840 800 - [www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org)

**Fil santé jeunes : 0 800 235 236**  
[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

**En cas de violence, vous pouvez en parler à la police au 17 mais aussi au numéro d'écoute sur les violences : 3919**

### AUTRES SITES D'INFORMATION

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

[www.santepubliquefrance.fr/accessible](http://www.santepubliquefrance.fr/accessible)

[www.onsexprime.fr](http://www.onsexprime.fr) : (dédié au 11-18 ans)

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

**CEGIDD** (Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic des infections par les virus de l'immunodéficience humaine, des hépatites virales et des infections sexuellement transmissibles) :

Consultations gratuites sur rendez vous du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00, sans interruption.

**CEGIDD de Lille 13, rue Camille Guérin à Lille-tél : 03 20 69 46 05 ou au 03 20 69 46 14.**

### Pour les étudiant·es :

Service universitaire de santé étudiante (SSE) : centre de santé sexuelle

Centre de santé du campus Pont-de-Bois, maison de l'étudiant, bâtiment A  
tél : 03 62 26 93 00 [sse@univ-lille.fr](mailto:sse@univ-lille.fr)

### Consultations de gynécologie :

la Maison Nord Solidarité de Villeneuve d'Ascq propose des consultations de gynécologie :

- Centre **Decugis** au 105 rue Decugis

le lundi matin et le jeudi sur rdv

- Centre **Corneille** rue Corneille

le lundi après midi sur rdv

- Centre **Simone Veil** (Centre de la Petite Enfance) rue Simone Veil le mardi et le mercredi matin sur rdv

Les rendez-vous sont pris le jour de la consultation ou auprès de la secrétaire à la **Maison Nord Solidarité au 03 59 73 92 01**



# USAGES À RISQUES

## FAISONS LE POINT SUR LES ADDICTIONS LES PLUS RÉPANDUES

### L'alcool

Pour limiter les risques pour votre santé, l'alcool, c'est maximum 2 verres par jour. C'est aussi ne pas boire tous les jours pour ne pas dépasser 10 verres par semaine. (Recommandations du ministère de la santé).



### ÉVALUEZ VOTRE RELATION À L'ALCOOL

**À quelle fréquence consommez-vous des boissons contenant de l'alcool ?**

Jamais=0; une fois par mois ou moins=1; deux à quatre fois par mois=2; deux à trois fois par semaine=3; quatre fois par semaine ou plus= 4

**Combien de verres standards buvez-vous, les jours où vous buvez de l'alcool ?**

1 ou 2=0; 3 ou 4=1; 5 ou 6= 2; 7 à 9 =3; 10 ou plus=4

**Est-ce que votre entourage vous a fait des remarques**

**concernant votre consommation d'alcool ?**

Non=0; Oui=4

**Vous est-il arrivé de consommer de l'alcool le matin pour vous sentir en forme ?**

Non=0; Oui=4

**Vous est-il arrivé de boire et de ne plus vous souvenir le matin de ce que vous avez pu dire ou faire ?**

Non=0; Oui=4

**Interprétation du score (H=hommes; F=femmes)**

Risque faible ou nul: H=moins de 5; F=moins de 4

Consommation à risque: H=entre 5 et 8 ; F=entre 4 et 8  
Dépendance probable: H et F= 9 et plus.



**Une consommation régulière et excessive d'alcool peut, en plus de créer une dépendance physique et psychique, engendrer la survenue de maladies : tumeurs, maladies du foie, troubles cardiovasculaires, maladies neurologiques, troubles psychiques...**

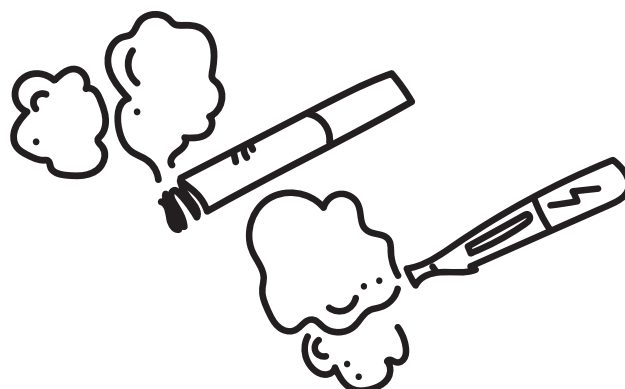
Pour vous aider à faire le point, consultez le lien suivant : <https://addictions-france.org/les-addictions/ma-consommation/> (SOURCE : addictions-France.org)

### Le tabac/vape

Le tabagisme, ainsi que le tabagisme passif, entraînent des risques de cancers, de maladies cardiovasculaires et respiratoires.

La fumée de cigarette comporte environ 4 000 substances nocives (goudrons, nicotine, gaz toxiques et métaux lourds).

Pour minimiser les risques pour le fœtus pendant la grossesse, il existe des substituts nicotiniques (sous contrôle médical).



# USAGES À RISQUES

La cigarette électronique peut aider à l'arrêt du tabac, il n'est cependant pas recommandé de prolonger son utilisation. En effet, on manque de recul sur ces effets à long terme. Elle est d'ailleurs également interdite dans les lieux publics, et interdite de vente aux mineurs.

fois utilisé seul pour ses vertus thérapeutiques).

La consommation régulière de cannabis peut entraîner une dépendance, elle présente également des risques pour le fœtus et pour l'enfant dont la mère en aurait consommé pendant la grossesse.

Mais aussi :

**Cannabis + Tabac = augmentation des risques Effets du cannabis X Effets de l'alcool = complications**

## Le Protoxyde d'azote

Le protoxyde d'azote est un gaz utilisé dans des cartouches pour siphon à chantilly ou des aérosols. Utilisé de façon détournée et abusive, il est une substance addictive qui peut avoir des conséquences très lourdes sur les consommateurs (neurologiques, cardiovasculaires, traumatiques, psychiatriques)

## Les écrans

L'addiction aux écrans (téléphones, réseaux sociaux, jeux vidéo...) est caractérisée par l'importance de la place qu'ils prennent dans la vie quotidienne, au détriment d'autres activités. Les risques sur la santé mentale sont nombreux :

isolement social, état anxieux, agressivité, mal-être...

Elle impacte également la santé physique : manque d'activité, mauvaises postures, fatigue visuelle, troubles du sommeil...

L'utilisation massive d'écrans a un impact négatif sur le développement du cerveau de l'enfant, elle limite sa stimulation et ses interactions sociales.

## Règle d'utilisation des écrans

3-6-9-12

- pas d'écran avant 3 ans,
- pas de console de jeu personnelle avant 6 ans,
- pas d'internet accompagné avant 9 ans
- pas d'internet seul avant 12 ans (ou avant l'entrée au collège).

## Ressources du territoire en lien avec la rubrique

<http://parlons-proto.fr/>

### Cèdragir :

Consultations jeunes consommateurs 8/1 Chemin des Vieux Arbres: 03 20 25 91 83

Association addictions France : CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)

16, rue Vermeer 03 20 04 29 29 39 89 /tabac-info-service.fr + ameli.fr

## Les effets de l'arrêt du tabac, au bout de :

24h

Le corps ne contient plus de nicotine et le risque cardiaque diminue.

48h

On retrouve le goût et l'odorat.

2

semaines à 3 mois

On tousse moins, on a un meilleur souffle et on est moins fatigué.

1 ans

Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié et le risque d'AVC rejoint celui d'un non fumeur.

10 ans

Le risque d'avoir un cancer du poumon est réduit de moitié.

10 à 15 ans

L'espérance de vie rejoint celle d'un non fumeur.

## Le Cannabis

Le cannabis est une plante composée de THC (substance qui modifie l'état de conscience) et de cannabidiol ou cbd (par-



# MES RESSOURCES EN MATIÈRE DE SANTÉ

## En novembre 2024, Villeneuve d'Ascq compte, pour 61 258 habitants :

68 médecins généralistes  
77 infirmiers  
116 masseurs kinésithérapeutes  
47 chirurgiens dentistes  
32 orthophonistes  
12 sages-femmes  
Source : REZONE

## Les centres hospitaliers et de rééducation

### Hôpital Privé de Villeneuve d'Ascq (HPVA)

20 Av. de la Reconnaissance Villeneuve d'Ascq - tél : 03 20 99 41 41  
- Maternité  
- Pôle chirurgie et d'ambulatoire,  
- Institut de cancérologie Lille Métropole,  
- Pôle médecine  
- Centre d'imagerie médicale,  
- Service d'urgences cardiologiques : ouvert 24h/24h – 7j/7j  
- Service d'urgences obstétricales et gynécologiques : ouvert 24h/24h – 7j/7j  
- Centre de soins non-programmés : consultations médicales sans rendez-vous de 9h à 21h du lundi au vendredi  
Tél : 03 20 99 56 56

### Clinique les Peupliers

109 rue d'Hem, Villeneuve d'Ascq - tél : 03 20 05 70 00  
- Pôle gériatrique polyvalent  
- Rééducation nutritionnelle  
- Rééducation fonctionnelle  
- Soins palliatifs  
- Chirurgie ambulatoire

### CHU

2 avenue Oscar Lambret, Lille - tél : 03 20 44 59 62

### CHR de Roubaix

35 rue de Barbieux - tél : 03 20 99 313 1

### SOS MAINS -

#### Clinique de Lille Sud

96 rue Gustave Delory, Lesquin - tél : 03 20 95 76 03

### Centre de rééducation fonctionnelle Marc Sautelet

10 Rue du Petit Boulevard, Villeneuve d'Ascq - tél : 03 28 80 07 70  
L'hôpital accueille ses patients de 0 à 18 ans pour l'hospitalisation complète, les soins de suite et de réadaptation du système digestif ou respiratoire, l'hospitalisation à temps partiel de jour ou de nuit et la rééducation fonctionnelle ou neurologique.



## Où faire une radio ?

### Imagerie Médicale De L'Est

#### Lillois Imel :

88 r Fusillés, Villeneuve d'Ascq - tél : 03 20 91 01 45  
53 rue du Colonel Pollet - tél : 03 20 33 16 17  
[www.imelradiologie.fr](http://www.imelradiologie.fr)

#### Imanord :

Hôpital Privé de Villeneuve d'Ascq  
22 Av. de la Reconnaissance, Villeneuve d'Ascq - tél : 03 20 89 49 00

# MES RESSOURCES EN MATIÈRE DE SANTÉ

## Acteurs de proximité

**Maison Nord Solidarité (ex UTPAS)** 100 boulevard Van Gogh, Villeneuve d'Ascq - tél : 03 59 73 92 01

**Centre Communal d'Action Sociale** 29 rue Pasteur, Villeneuve d'Ascq - tél : 03 28 76 52 00

**Clinique des Peupliers**  
Services de rééducation nutritionnelle et fonctionnelle  
109 Rue d'Hem,  
Villeneuve-d'Ascq  
03 20 05 70 00

[mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

**Office Municipal des sports de Villeneuve d'Ascq**  
80 Rue Yves Decugis, Villeneuve-d'Ascq  
03 20 98 69 66

**Maison des Aînés**  
Diverses activités sportives adaptées au public Aînés (en fonction des places disponibles et sur inscription préalable) 2 rue de la Station, Villeneuve d'Ascq - tél : 03 28 77 45 20

**Cèdragir** Consultations jeunes consommateurs 8/1 Chemin des Vieux Arbres, Villeneuve d'Ascq - tél : 03 20 25 91 83

**CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)**  
16, rue Vermeer, Villeneuve d'Ascq - tél : 03 20 04 29 29

**Centre Médico-Psychologique (pour adultes)**  
8 Av. de la Créativité, Villeneuve d'Ascq - tél : 03 20 43 98 50

**Centre Médico-Psychologique (pour enfants)**  
1 Rue des Comices, Villeneuve d'Ascq - tél : 03 20 19 04 70

**Clinique des 4 cantons (pour les 15 - 25 ans en souffrance psychique)**  
Avenue Paul-Langevin,  
Villeneuve d'Ascq -  
tél : 03 20 43 88 10

**Clinique de l'ado EPSM de l'agglomération lilloise**  
1 rue de Lommelet,  
Saint-André-lez-Lille -  
tél : 03 59 09 03 70

**Maison des Adolescents**  
Lille 1 rue saint génois (entrée rue Saint-Anne), Lille –  
tél : 03 20 06 26 26 Roubaix  
44 rue Saint-Antoine, Roubaix –  
tél : 03 20 06 26 26

## Soins non programmés à Villeneuve d'Ascq

### EN SEMAINE :

Pour toutes les situations médicales de l'adulte et de l'enfant  
Sans rendez-vous, ni adressage  
Lundi au vendredi de 9h à 19h  
➤ Hôpital Privé de Villeneuve d'Ascq (HPVA)  
20 Av. de la Reconnaissance -  
tél : 03 20 99 56 56

### WEEK END/NUITS/ JOURS FÉRIÉS

Vous pouvez être pris en charge en téléphonant au **15**  
Ou le soir : de 21h à 23h/  
Samedi : de 15h à 18h et de 21h à 23h  
Dimanche et jours fériés : de 10h à 12h, de 15h à 18h, et de 21h à 23h  
➤ Maison Médicale de Garde de Villeneuve d'Ascq,  
Clinique Les Peupliers, 109 rue d'Hem- tél : 03 20 33 20 33



# NUMÉROS UTILES

**3919**

Violence Femme Info

**0800 06 66 66**

Canicule info service

**3114**

Prévention du suicide

**15**

Samu

**17**

Police nationale

**0320343434**

Police Municipale

**18**

Pompiers

**0 800 59 59 5**

Centre antipoison

**03 20 44 59 62**

CHRU de Lille Standard

**3977**

numéro national d'écoute dédié aux personnes âgées et aux adultes en situation de handicap. victimes de maltraitance

**112**

numéro d'appel d'urgence  
(territoire européen)

**114**

numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes  
(accessible par sms tchat et visio)

**119**

Allo Enfance en danger

**3018**

numéro d'alerte harcèlement



Service Promotion de la Santé  
Ville de Villeneuve d'Ascq  
Mairie de quartier d'Annappes  
2 rue Pasteur  
59650 Villeneuve d'Ascq  
Tél : 03 20 43 50 50  
[prevention-sante@villeneuvedascq.fr](mailto:prevention-sante@villeneuvedascq.fr)  
[www.villeneuvedascq.fr](http://www.villeneuvedascq.fr)