

# Livret de santé

Français / Anglais

2021



# Healthcare handbook

2021

French / English

La migration peut être un projet positif et volontaire. En revanche, une partie des trajectoires de migration a pour fondement l'exil, notamment lorsque la raison de la venue en France est liée à une situation résultant de violences politiques ou économiques subies dans le pays d'origine, amplifiées souvent sur le parcours de migration. Il n'y a pas de maladie spécifique à la migration mais cet exil peut être un facteur de forte vulnérabilité.

L'arrivée dans un nouveau pays, la méconnaissance de son système de santé, le statut administratif, la précarité et l'isolement sont des facteurs qui rendent difficile l'accès à des soins.

Parallèlement, d'autres obstacles sont fréquemment rencontrés par les migrants, tels que le fait de ne pas maîtriser le français, d'avoir des difficultés à trouver les informations nécessaires dans leurs démarches, d'être confronté à des professionnels ne comprenant pas la spécificité de leur situation, générant ainsi un traitement défavorable de leur situation et parfois des discriminations.

L'obtention d'une couverture maladie, qui permettra la prise en charge des frais de soins, est cruciale en dehors des situations d'urgence médicale où l'on peut se rendre aux urgences des hôpitaux.

Ce livret bilingue, construit à partir des besoins des migrants et traduit dans leur langue, a notamment pour objectif de leur apporter les informations nécessaires à l'identification de soutiens pour faciliter l'accès au système de santé et s'y orienter adéquatement.

**M**igration may be a voluntary and positive undertaking. However, part of the migration journey is based on exile, particularly when the reason for coming to France is the result of political or economic violence suffered in the home country, and this is often amplified during the immigration process. There is no illness specifically related to migration, but this exile may make someone highly vulnerable.

Arrival in a new country, a lack of understanding of this health system, one's administration status, along with precarity and isolation can make it difficult to access to health care.

At the same time, migrants frequently encounter a number of other obstacles, such as not being able to master French, finding it difficult to find the information needed for their formalities, and being confronted with professionals who do not understand the specific character of their situation, which also generates adverse treatment of their situation and can lead to discrimination.

It is essential that you obtain health coverage before any treatment, as this will enable the cost of treatment to be covered. A medical emergency is different: in this case, you can go to the *Urgences* [Accident & Emergency department] of a hospital.

This bilingual booklet, based on the needs of migrants and translated into their language, is intended to supply them with the information they need, particularly in identifying the support networks which will facilitate their access to the health system and to find their way around the system in a way that meets their needs.

---

### **L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION** P. 6

### **ACCESS TO HEALTHCARE AND PREVENTION** P. 6

---

**L'interprétariat professionnel** 10  
Professional interpreting services 11

**Les aides pour accéder aux soins  
et à la prévention** 14  
Help with accessing healthcare  
and prevention 15

**Où se soigner ?** 20  
Where to get health care 21

**La protection maladie** 32  
Health insurance 33

**Le handicap** 44  
Disabilities 45

**Santé et travail** 48  
Health & work 49

<b>LA SANTÉ</b>	<b>P. 52</b>
<b>HEALTH</b>	<b>P. 52</b>

<b>Pour être en bonne santé</b>	<b>54</b>
Staying healthy	55
<b>Santé mentale</b>	<b>84</b>
Mental health	85
<b>Santé sexuelle et VIH</b>	<b>92</b>
Sexual health and HIV	93
<b>La grossesse</b>	<b>122</b>
Pregnancy	123
<b>La santé des enfants</b>	<b>130</b>
Children's health	131
<b>Diabète</b>	<b>136</b>
Diabetes	137
<b>Maladies cardiovasculaires</b>	<b>140</b>
Cardiovascular disease	141
<b>Tuberculose</b>	<b>142</b>
Tuberculosis	143
<b>Hépatites virales</b>	<b>146</b>
Viral hepatitis	147
<b>Les cancers</b>	<b>154</b>
Cancer	155

<b>Apprendre à vivre avec sa maladie</b>	<b>158</b>
Learning to live with your illness	159
<b>Santé et climat</b>	<b>160</b>
Health and climate	161
<b>Santé en France d'Outre-mer</b>	<b>164</b>
Health in French overseas departments	165

---

### QUELQUES

**INFORMATIONS UTILES** P. 168

**USEFUL INFORMATION** P. 168

---

**Lutte contre les discriminations** 170  
Combatting discrimination 171

**Rôle de l'assistant(e) social(e)** 174  
The role of the social worker 175

**Rôle des médiateurs en santé** 174  
The role of health mediators 175

**Domiciliation administrative** 176  
Registered address 177

**La traduction des documents officiels** 182  
Translation of official documents 183

<b>Au quotidien</b>	<b>184</b>
Everyday life	185
<b>Apprendre le français</b>	<b>192</b>
Learning French	193
<b>La scolarisation des enfants</b>	<b>194</b>
Children's schooling	195
<b>Numéros utiles en cas d'urgence</b>	<b>196</b>
Emergency numbers	197
<b>Carte de France</b>	<b>198</b>
Map of France	199

---

<b>LISTE DES ABRÉVIATIONS</b>	<b>P. 200</b>
<b>LIST OF ABBREVIATIONS</b>	

---

---

<b>LA COVID-19</b>	<b>P. 202</b>
<b>COVID-19</b>	<b>P. 203</b>

---

# L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

## ACCESS TO HEALTHCARE AND PREVENTION

---







**L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL** 10  
**PROFESSIONAL INTERPRETING SERVICES** 11



**LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS  
ET À LA PRÉVENTION** 14  
**HELP WITH ACCESSING HEALTHCARE  
AND PREVENTION** 15



**OÙ SE SOIGNER?** 20  
**WHERE TO GET HEALTH CARE** 21



**LA PROTECTION MALADIE** 32  
**HEALTH INSURANCE** 33



**LE HANDICAP** 44  
**DISABILITIES** 45



**SANTÉ ET TRAVAIL** 48  
**HEALTH & WORK** 49

La France bénéficie d'un système de santé qui permet de répondre aux besoins de prévention et de soins de la population. Toutefois, l'arrivée dans un nouveau pays et la méconnaissance de son système de santé sont des facteurs qui peuvent rendre difficile l'accès à des soins.

Le parcours qui a permis d'arriver jusqu'en France et la situation de précarité, qui peut être rencontrée sur le plan financier, sur le plan du statut administratif et de l'isolement, peuvent rendre vulnérable.

Il est donc important de comprendre comment s'orienter dans le système de santé en France pour accéder aux soins et à la prévention.

Il faut savoir que les professionnels de santé sont tenus au secret médical et doivent travailler dans l'intérêt de la santé des personnes.

Certaines personnes maîtrisent mal la langue française et ont des difficultés à trouver les informations nécessaires dans leurs démarches. Parfois, certains professionnels ne comprennent pas leur situation. Beaucoup de ces malentendus, souvent attribués à des différences de culture, peuvent être levés grâce à un interprète professionnel (voir page 10) ou un médiateur en santé (voir page 174).

**F**rance has a health system which allows it to meet the prevention and treatment needs of the population. Nevertheless, arrival in a new country and insufficient knowledge of its health system are factors which may make it difficult to have access to healthcare.

The process by which you arrived in France, and the precarious situations encountered from the point of view of finance, administrative status and isolation, can lead to vulnerability.

It is therefore important to understand how to find your way around the health system in France so you can access healthcare and prevention.

It is important to understand that health professionals are bound by professional confidentiality and must work in the interest of people's health.

Some people do not have sufficient command of the French language and find it difficult to obtain the necessary information in their dealings. Some professionals sometimes do not understand their situation. A number of these misunderstandings, which are often put down to cultural differences, can be alleviated with the help of a professional interpreter (see page 10) or a health mediator (see page 175).



## L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL

Il peut être gênant d'expliquer des choses de la vie intime ou une histoire familiale devant un proche (famille, ami) qui traduit pour vous. L'interprète professionnel respecte la confidentialité d'un entretien et vous permet de parler en confiance de votre situation et de comprendre les explications médicales et sociales.

Il est également indispensable de bien comprendre le traitement mis en place par un médecin, d'être en mesure de donner son accord pour la réalisation d'examen (radiographies, prise de sang...) ou pour un dépistage.

N'hésitez pas à demander le recours à un interprète professionnel pour être sûr de bien comprendre et de vous faire comprendre. Avec ou sans interprète, n'hésitez pas à faire répéter et poser des questions pour être sûr d'avoir bien compris.





## PROFESSIONAL INTERPRETING SERVICES

It may be embarrassing to explain intimate aspects of your life or your family history in front of a friend or relative who is translating for you. Professional interpreters respect the confidential nature of an interview and help you to speak openly about your situation and to understand the medical and social explanations.

It is also very important to be able to understand everything about the treatment supplied by a doctor, so that you can give your permission for examinations (X-rays, scans, blood tests etc.) and for health screening.

Do not hesitate to ask for a professional interpreter to be sure of understanding and being understood. With or without an interpreter, do not hesitate to have things repeated and to ask questions to be sure of having understood correctly.



De nombreux organismes de santé (hôpitaux, centres de santé, centres de vaccination, centres de dépistage, PMI) et associations d'aide aux migrants font appel à des associations d'interprétariat médico-social professionnel. Certaines d'entre elles sont gratuites : renseignez-vous auprès d'un(e) assistant(e) social(e).



### ISM Interprétariat combine plusieurs modes d'interprétariat en France, y compris par vidéoconférence :

- Pour un interprétariat par téléphone :  
**01 53 26 52 62** ou **telephone@ism-mail.fr**
- Pour un interprétariat par déplacement :  
**01 53 26 52 52** ou **deplacement@ism-mail.fr**
- Pour un interprétariat par vidéoconférence :  
**01 53 26 52 72** ou **video@ism-mail.fr**

Les principaux réseaux et associations qui fournissent un service d'interprétariat professionnel dans les grandes villes métropolitaines sont :

Aptira  
**ANGERS**

Mana  
**BORDEAUX**

Accueil et Promotion  
**BOURGES**

Addcaes  
**CHAMBÉRY**

Adate  
**GRENOBLE**

ISM Corum  
**LYON**

Osiris  
**MARSEILLE**

ISM Méditerranée  
**MARSEILLE**

ISM Est  
**METZ**

Asamla  
**NANTES**

ISM Interprétariat  
**PARIS**

Réseau  
Louis Guilloux  
**RENNES**

Migrations Santé  
Alsace  
**STRASBOURG**

Cofrimi  
**TOULOUSE**

AAMI 70  
**VESOUL**



Many health organisations (hospitals, health centres, vaccination clinics, screening centres, *centres de protection maternelle et infantile - PMI* [Mother-and-child protection centres]) and immigrant aid associations use professional medico-social interpreter associations. Some of them are free: ask a social worker for more information.



**ISM Interprétariat [professional interpreting service] brings together several types of interpreting services in France, including by videoconference:**

- for interpretation by telephone:  
**01 53 26 52 62** or **telephone@ism-mail.fr**
- for an interpreter to come to you:  
**01 53 26 52 52** or **deplacement@ism-mail.fr**
- for an interpreter by videoconference:  
**01 53 26 52 72** or **video@ism-mail.fr**

The main networks and associations which supply a professional interpreting service in French mainland cities are:

Aptira <b>ANGERS</b>	ISM Corum <b>LYON</b>	ISM Interprétariat <b>PARIS</b>
Mana <b>BORDEAUX</b>	Osiris <b>MARSEILLE</b>	Réseau Louis Guilloux <b>RENNES</b>
Accueil et Promotion <b>BOURGES</b>	ISM Méditerranée <b>MARSEILLE</b>	Migrations Santé Alsace <b>STRASBOURG</b>
Addcaes <b>CHAMBÉRY</b>	ISM Est <b>METZ</b>	Cofrimi <b>TOULOUSE</b>
Adate <b>GRENOBLE</b>	Asamla <b>NANTES</b>	AAMI 70 <b>VESOUL</b>



# LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

Si vous souhaitez une aide pour accéder aux soins et à la prévention, vous pouvez contacter :

**Les permanences téléphoniques nationales du Comede pour des informations concernant l'accès aux soins, le droit au séjour pour raison médicale et la santé mentale :**

- Soutien et expertise pour l'accès aux soins, aux procédures d'obtention d'une protection maladie, aux dispositifs de droit au séjour pour raison médicale et aux autres prestations liées à l'état de santé des étrangers. Permanence téléphonique socio-juridique : **01 45 21 63 12**, du lundi au vendredi, 9 h 30 - 12 h 30.
- Soutien et expertise relatifs aux soins médicaux, à la prévention, aux bilans de santé et aux aspects médico-juridiques pour le droit des étrangers. Permanence téléphonique médicale : **01 45 21 38 93**, du lundi au vendredi, 14 h 30 - 17 h 30.
- Soutien et expertise pour l'orientation et l'accès aux soins en santé mentale. Information et partage d'expériences sur les questions relatives à l'approche clinique de l'exil et au droit au séjour pour raison médicale. Permanence téléphonique santé mentale : **01 45 21 39 31**, mardi et jeudi, 14 h 30 - 17 h 30.
- Le centre national du Comede à l'hôpital Bicêtre (Île-de-France) : bâtiment La Force, porte 60. Ouvert au public du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h 30 sauf le jeudi matin (ouverture à 13 h 30). **01 45 21 38 40**





## HELP WITH ACCESSING HEALTHCARE AND PREVENTION

If you need help accessing healthcare and prevention, you can contact:

**The COMEDE national hotlines for information on access to health care, and permission to stay on medical grounds and mental health:**

- ▶ Assistance and expertise for access to health care, the procedures for obtaining health insurance, the mechanisms of obtaining permission to stay on medical grounds, and other services related to the health of foreigners. Socio-legal hotline: **01 45 21 63 12**, Monday - Friday, 9.30 am - 12.30.
- ▶ Assistance and expertise relating to medical care, prevention, health check-ups and the medico-legal aspects for the rights of aliens. Socio-legal hotline: **01 45 21 38 93**, Monday to Friday, 2.30 - 5.30 pm.
- ▶ Assistance and expertise to help you find mental health care. Information and support through sharing of experience on related issues at the *Clinique de l'exil* [Exile Clinic] and on the right to remain for medical reasons is available on the mental health hotline: **01 45 21 39 31**, Tuesday - Thursday, 2.30 - 5.30 pm.
- ▶ Comede health centre - Bicêtre hospital (Île-de-France): bâtiment La Force, porte 60 (« La Force » building, door 60). Open to the public: Monday to Friday from 8.30 am to 6.30 pm, except on Thursday morning (open at 1.30 pm). **01 45 21 38 40**



Les centres d'accueil de soins et d'orientation (CASO) de Médecins du Monde, pour une prise en charge médicale adaptée et pour des informations sur l'accès aux droits et aux dispositifs publics de soins :

- 20 centres d'accueil en France métropolitaine (Saint-Denis, Marseille, Lyon, Bordeaux, Grenoble, etc.).  
Téléphonez au **01 44 92 15 15** ou rendez-vous sur [www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso](http://www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso) pour trouver un CASO près de chez vous.

Le réseau Louis Guilloux, pour une prise en charge médico-sociale en Ile-et-Vilaine et pour des informations sur les possibilités de prise en charge en Bretagne :

- Bâtiment Le Samara,  
12 ter, avenue de Pologne  
35200 Rennes  
**02 99 32 47 36**  
Ouverture au public du centre médical:  
Lundi de 14 h à 18 h  
Du mardi au vendredi de 8 h à 18 h

### La Case de santé

- 17, place Arnaud Bernard  
31000 Toulouse  
**05 61 23 01 37**  
En dehors des horaires d'ouverture, la Case de santé assure une permanence des soins, en cas d'urgence seulement : **06 28 33 18 31** (de 9h30 à 18h30 du lundi au vendredi).



The *centres d'accueil de soins et d'orientation - CASO* [healthcare and advice clinics] of *Médecins du Monde* [Doctors of the World] for appropriate medical care and for information on access to rights and public health services :

- 20 clinics in metropolitan France (Saint-Denis, Marseille, Lyon, Bordeaux, Grenoble, etc.). Telephone **01 44 92 15 15** or make an appointment on [www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso](http://www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso) to find your nearest CASO.

*Réseau Louis Guilloux* for medical-social care in Ille-et-Vilaine and for information on the possibility of health care in Brittany:

- Bâtiment Le Samara,  
12 ter, avenue de Pologne  
35200 Rennes  
**02 99 32 47 36**  
Medical centre open to the public:  
Monday from 2 to 6 pm  
Tuesday - Friday from 8 am to 6 pm

### **La Case de santé**

- 17, place Arnaud Bernard  
31000 Toulouse  
**05 61 23 01 37**  
Outside opening hours, la Case de santé ensures constant availability of health care only in the case of emergency:  
**06 28 33 18 31** (9.30 am to 6.30 pm Monday to Friday).



Migrations Santé assure des permanences d'accès aux droits de soins ouvertes à tout public :

## La Cité de la santé

- ▶ Le 4<sup>e</sup> samedi du mois de 14 h à 18 h (sans rendez-vous)  
Cité des sciences et de l'industrie, bibliothèque niveau -1  
75019 Paris  
Métro Porte de la Villette  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**

## La Bibliothèque publique d'information

- ▶ Le 2<sup>e</sup> jeudi du mois (sans rendez-vous)  
Centre Pompidou, Espace vie pratique (niveau 1)  
Entrée : 19, rue Beaubourg  
75004 Paris  
Métro: Rambuteau / Hôtel de Ville / Châtelet  
RER: Châtelet / Les Halles  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**

## Migrations Santé

- ▶ Tous les vendredis, sur rendez-vous  
11, rue Sarrette  
75014 Paris  
Métro Alésia  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**



***Migrations Santé*** ensures access to health care for everyone:

***La Cité de la santé***

- ▶ Every 4<sup>th</sup> Saturday in the month from 2pm to 6pm  
(no appointment necessary)  
Cité des sciences et de l'industrie, bibliothèque level -1  
75019 Paris  
Métro Porte de la Villette  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**

***La Bibliothèque publique d'information***

- ▶ Every 2<sup>nd</sup> Thursday in the month (no appointment necessary)  
Centre Pompidou, Espace vie pratique (level 1)  
Entrance: 19, rue Beaubourg  
75004 Paris  
Metro: Rambuteau / Hôtel de Ville / Châtelet  
RER: Châtelet / Les Halles  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**

***Migrations Santé***

- ▶ Every Friday (you will need an appointment)  
11, rue Sarrette  
75014 Paris  
Metro Alésia  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**

## OÙ SE SOIGNER ?

Toute personne résidant en France a droit à une protection maladie, qui permet la prise en charge totale ou partielle des frais de soins (voir page 32). En attendant d'obtenir cette protection, les personnes peuvent se présenter :

- aux urgences des hôpitaux : il est préférable de rencontrer une assistante sociale de l'hôpital pour ne pas recevoir une facturation complexe à annuler ensuite ;
- dans une PASS (voir page 22) ;
- ou dans un centre spécialisé s'il n'y a pas d'urgence (voir, par exemple, liste ci-dessus).



**Pour trouver un professionnel de santé (médecin, infirmier, etc.)**

**Pour trouver un établissement de soins (hôpital, centre de santé, etc.)**

**Pour connaître le prix des consultations de votre médecin (secteur 1 sans dépassement de prix, secteur 2 avec dépassement de prix)**

- Rendez-vous sur l'annuaire en ligne de l'Assurance Maladie : [www.annuaire.sante.ameli.fr/](http://www.annuaire.sante.ameli.fr)

Si un médecin refuse de vous recevoir parce que vous avez l'AME ou la Complémentaire santé solidaire (C2S), c'est une discrimination (voir page 170). Vous pouvez en informer le Défenseur des droits par téléphone au **09 69 39 00 00**, du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00 (coût d'un appel local) ou sur le site : [www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

## WHERE TO GET HEALTH CARE

Everyone living in France has the right to health insurance, meaning that all healthcare costs will be covered, either partially or totally (see page 32). While waiting for this health cover, people can go:

- to the Accident and Emergency department of a hospital: it is better to meet with a hospital social worker to avoid receiving a complicated set of invoices which will then need to be cancelled
- in a *PASS* service (see page 22)
- or in a specialist centre if there is no emergency (see for example the list below).



**Finding a health professional  
(doctor, nurse, etc.)**

**Finding a healthcare facility  
(hospital, health centre, etc.)**

**To know the prices of consultation of your  
doctor (sector 1 without extra-fees, sector 2  
with extra-fees)**

- See on-line directory of *l'Assurance Maladie*:  
[www.annuaire.sante.ameli.fr/](http://www.annuaire.sante.ameli.fr/)

If a doctor refuses you health care because you are on *AME* or the Subsidized supplementary health insurance program (C2S), this is considered discriminatory (see page 171). You can inform the *Défenseur des droits* by phone on **09 69 39 00 00**, from Monday to Friday from 8 am to 8 pm (cost of a local call) or on the website:  
[www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

## Les permanences d'accès aux soins de santé (PASS)

Les PASS accueillent dans certains grands hôpitaux les personnes en situation de précarité qui ont besoin de voir un médecin mais qui n'ont pas de protection maladie (ou une couverture maladie incomplète) ni de ressources financières, ou qui ont besoin d'être accompagnées dans leur parcours de soins. Grâce aux PASS, vous pourrez, en fonction de votre état de santé, bénéficier :

- d'une consultation avec un médecin ;
- de soins particuliers (pansement...) et d'examens complémentaires (radio, prise de sang...);
- de médicaments si nécessaire ;
- de soins dentaires dans une PASS bucco-dentaire.

Un(e) assistant(e) social(e) fera le point avec vous sur votre situation administrative et sociale et vous accompagnera dans vos démarches.



### Pour trouver les coordonnées d'une PASS en Île-de-France

- Rendez-vous sur <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/precaires-annuaire-des-pass-et-outils-daccompagnement>



## **Permanences d'accès aux soins de santé - PASS service [health service access points]**

There are *PASS* services in some big hospitals for those in precarious situations and who need to see a doctor but who have no health insurance (or incomplete health insurance) or financial resources, or who need to be accompanied through treatment. With *PASS* you can, according to your health condition:

- See a doctor;
- Get special care (dressings, etc.) and additional tests (x-ray, blood test, etc.);
- Get medicine if necessary;
- Get dental care in a *PASS bucco-dentaire* [oral *PASS*] service.

A social worker will review your administrative and social situation with you and assist you with formalities.



To find the contact details for a *PASS* in Île-de-France,

➤ See <https://www.illedefrance.ars.sante.fr/precaires-annuaire-des-pass-et-outils-daccompagnement>



## Le médecin généraliste

En France, si vous êtes malade ou si vous souhaitez parler avec un médecin, vous devez consulter un « médecin généraliste ». Il peut vous prescrire des médicaments, une prise de sang, une radio ou un autre examen complémentaire. Il peut vous adresser à un « médecin spécialiste » qui traite une partie du corps humain, par exemple : un gastro-entérologue pour les intestins, un dermatologue pour la peau, un cardiologue pour le cœur.



### Your GP (general practitioner)

In France, if you are ill or you need to talk to a doctor, you have to consult a *médecin généraliste* [GP - general practitioner]. They can prescribe medicine, blood tests, x-rays and any other tests you may need. They can refer you to a *médecin spécialiste* [specialist] who treats part of the human body, for example: a gastroenterologist for intestines, a dermatologist for the skin or a cardiologist for the heart.

Le médecin travaille généralement dans un cabinet privé seul ou avec d'autres médecins ou professionnels de santé (kinésithérapeutes, infirmiers, psychologues...). La consultation est payante mais elle peut être prise en charge totalement ou partiellement par votre couverture maladie.

---



### Attention

> Les médecins dits « conventionnés de secteur 1 » font payer la consultation en fonction des tarifs de remboursement de base définis par l'Assurance Maladie. Les médecins « conventionnés secteur 2 » sont plus chers que le tarif remboursé par l'Assurance Maladie et pratiquent donc des dépassements d'honoraires. C'est pourquoi il est important de se renseigner sur le secteur avant de consulter un médecin.

Le médecin ne peut pas pratiquer de dépassement d'honoraires si vous avez la Complémentaire santé solidaire (C2S) (voir page 32).

Doctors generally work alone in a private surgery or with other doctors or healthcare providers (physiotherapists, nurses, psychologists, etc.). You pay for the consultation but it may be partially or totally covered by your health insurance.



### Caution

> Doctors who are "*conventionnés de secteur 1*" [Sector 1 health service doctors] charge according to the basic rate defined by State health insurance. Doctors who are "*conventionnés secteur 2*" [Sector 2 health service doctors] have higher fees than the rate reimbursed by State health insurance, and will charge extra. It is therefore important to know which sector the doctor belongs to before consulting.

The doctor cannot charge an excess fee (*dépassement d'honoraires*) if you are on the Subsidized supplementary health insurance program (C2S) (see page 37).



## Le médecin traitant

Il est recommandé de toujours aller voir le même médecin afin de bénéficier d'une meilleure qualité de suivi et de soins. Le médecin que l'on choisit devient son « médecin traitant ». Vous signerez ensemble un formulaire que vous enverrez à l'Assurance Maladie. Si vous êtes bénéficiaire de l'AME, vous n'avez pas besoin de signer ce formulaire.

Vous avez le libre choix de votre médecin traitant. Ce médecin peut également être le médecin de toute la famille si vous avez des enfants. Vous n'avez pas besoin de passer par votre médecin traitant pour consulter certains médecins spécialistes comme un gynécologue, un ophtalmologue ou un dentiste.



## Your doctor

It is advisable to always see the same doctor in order to get the best quality of treatment and follow-up. The doctor you have chosen becomes your doctor (*médecin traitant*). Together you will sign a form to be sent to the State health insurance. If you are on AME, you do not need to sign this form.

You are free to choose your doctor, who can also be your family doctor if you have children. There is no need to go through your doctor to consult certain specialist doctors such as gynaecologists, ophthalmologists or dentists.



## Le dentiste

Si vous avez besoin de soins dentaires, vous pouvez consulter directement un dentiste sans passer par votre médecin traitant. Certains soins, comme les prothèses dentaires, ne sont pas, ou peu, pris en charge par votre couverture maladie, sauf pour les bénéficiaires de la Complémentaire santé solidaire (C2S) pour lesquels un certain nombre de prothèses dentaires sont prises en charge intégralement : demandez d'abord un devis au dentiste.



➤ Retrouvez la liste des services de soins dentaires et la liste des PASS bucco-dentaires d'Île-de-France sur le site : [www.aphp.fr](http://www.aphp.fr)





## Your dentist

If you need dental care, you can consult a dentist directly without going through your doctor. Some medical care items, such as dental prostheses, are not covered, or are not well covered by your health cover, except for beneficiaries of the Subsidized supplementary health insurance program (C2S), for whom a certain number of dental prostheses are fully covered: first request an estimate from a dentist.



► See the list of dental care services and the list of *PASS bucco-dentaires* in Île-de-France on the website: [www.aphp.fr](http://www.aphp.fr)



## LA PROTECTION MALADIE

Obtenir une protection maladie permet la prise en charge des frais de soins et de prévention. Toute personne résidant en France et démunie financièrement a droit à une protection maladie pour payer les frais médicaux.



### Pour vous informer sur vos droits et démarches

➤ Consulter vos remboursements, choisir un professionnel de santé ou un établissement de soins, télécharger un formulaire... : rendez-vous sur le site de l'Assurance Maladie : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



### Vous pouvez joindre un conseiller de l'Assurance Maladie

➤ Pour vous guider dans vos démarches et répondre à vos questions : par téléphone au **36 46**, du lundi au vendredi.



### Pour avoir droit à une protection maladie

➤ Rendez-vous à la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) de votre lieu de résidence ou dans une caisse générale de sécurité sociale (CGSS) en Outre-mer. La personne de la CPAM/CGSS vous aidera à faire la demande. Vous pouvez aussi demander une aide auprès d'un(e) assistant(e) social(e) ou d'un écrivain public.



## HEALTH INSURANCE

Obtaining health insurance makes it possible to cover the cost of care and prevention. All persons living in France but are financially disadvantaged have the right to health insurance to pay for medical costs.



### To find out about your rights and formalities,

- Check your reimbursements, choose a healthcare provider or healthcare facility or download a form, go to the State health insurance website: [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



### You can call an *Assurance maladie* advisor

- To guide you through formalities and answer your questions: by phone on **36 46**, from Monday to Friday.



### To get health protection

- You will need to go to the *caisse primaire d'assurance maladie* - CPAM [national health insurance office] of your place of residence or a *caisse générale de sécurité sociale* (CGSS) [general social security office] in the overseas territories. CPAM/CGSS will help you make an application. You can also get help from a social worker or a public writer.



## La protection maladie des personnes en séjour régulier

### La couverture de base de l'Assurance Maladie

La couverture de base rembourse une partie des frais de santé, par exemple 70 % d'une consultation chez le médecin. C'est l'Assurance Maladie, qu'on appelle parfois « Sécurité sociale de base », qui couvre les personnes qui résident en France de manière stable et régulière, même si elles ne travaillent pas.

### La couverture complémentaire à l'Assurance Maladie

La couverture complémentaire vient en complément de la couverture de base: elle rembourse par exemple les 30 % restants des frais de consultation. Elle rembourse ainsi tout ou partie des dépenses de santé non couvertes par l'Assurance Maladie.





## Health protection for stable residents

### Basic health coverage

Basic coverage usually covers 70% of healthcare fees. This is State health insurance, also known as *Sécurité sociale de base* [basic social security] which covers stable residents even if they do not work.

### Supplementary cover

Supplementary cover supplements basic cover: for example it reimburses the remaining 30% of consultation fees. It also reimburses all part of the healthcare costs not covered by the basic health coverage.





### › La Complémentaire santé solidaire (C2S)

Si vos revenus sont faibles, vous pouvez bénéficier d'une couverture complémentaire. Selon le montant de vos ressources, une participation financière (dont le montant varie en fonction de votre âge) pourra vous être demandée. Cette complémentaire santé avec ou sans participation financière s'appelle la Complémentaire santé solidaire (C2S).

La Complémentaire santé solidaire permet la prise en charge totale d'une grande partie de vos soins de santé qui reste à votre charge après intervention de l'Assurance Maladie (couverture de base), notamment :

- › de la part du prix de la consultation, des médicaments et des analyses en laboratoire prescrits par votre médecin. Cette prise en charge vaut également pour les dépenses chez les masseurs-kinésithérapeutes, infirmiers ou orthophonistes prescrits par votre médecin traitant ;
- › des frais d'hospitalisation et du forfait journalier hospitalier ;
- › des dépenses chez votre dentiste. Les tarifs des prothèses dentaires et l'orthodontie sont limités et pris en charge ;
- › d'une paire de lunettes tous les deux ans ;
- › d'aides auditives ;
- › de dispositifs médicaux individuels divers (cannes, produits pour diabétiques, déambulateurs, pansements, etc.).

Enfin, la Complémentaire santé solidaire (C2S) sans participation financière vous permet de bénéficier de réductions sur votre carte de transport.

La Complémentaire santé solidaire (C2S) est valable 12 mois, elle doit être renouvelée entre quatre et deux mois avant son expiration auprès de votre caisse d'assurance maladie.

Pour plus d'informations sur la Complémentaire santé solidaire (C2S), vous pouvez vous rendre sur le site :

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



### > The Subsidized Supplementary Health Insurance Program (C2S)

If you have low income, you can benefit from supplementary coverage. According to the amount of your resources, financial participation (of which the amount varies according to your age) may be requested. This supplementary health insurance with or without financial participation is called the Subsidized Supplementary Health Insurance Program (C2S).

The Subsidized Supplementary Health Insurance Program provides total coverage for a large portion of your medical fees, which remain your responsibility after the Health Insurance Office's intervention (basic coverage), specifically:

- > a portion of the cost of consultations, medication and lab tests prescribed by your physician. This coverage also extends to physical therapists, nurses and speech therapists prescribed by your treating physician;
- > hospitalization fees and the daily hospital base fee;
- > dental expenses. The cost of dental and orthodontic prostheses are capped and covered;
- > a pair of glasses every two years;
- > hearing aids;
- > miscellaneous individual medical devices (canes, products for diabetics, walkers, bandages, etc.)

Lastly, the Subsidized supplementary health insurance program (C2S) without financial participation allows you to benefit from reductions on public transportation. The Subsidized supplementary health insurance program (C2S) is valid for 12 months. It must be renewed 4 to 2 months before its expiration with your Health Insurance office.

For more information on the Subsidized Supplementary Health Insurance Program (C2S), you can visit the website:

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



**Si vous bénéficiez de la Complémentaire santé solidaire (C2S)**, les professionnels de santé n'ont pas le droit de vous demander d'avancer d'argent ou de payer un dépassement d'honoraires (sauf en cas d'exigence particulière de votre part comme, par exemple, un rendez-vous pris en dehors des horaires d'ouverture du cabinet).

### ➤ **Autres organismes de protection complémentaire, dont la mutuelle**

Si vos revenus sont trop élevés pour avoir droit à la Complémentaire santé solidaire (C2S), vous devez financer vous-même votre couverture complémentaire privée. Les tarifs varient aussi d'une mutuelle à l'autre, comparez-les en fonction de vos besoins avant de vous décider.





**If you benefit from the Subsidized Supplementary Health Insurance Program (C2S),**

the health professionals are not allowed to ask you for money in advance, or to pay the excess of their fee (unless you ask them for something special, such as an appointment outside their normal opening hours).

**> Other health cover bodies, including the *mutuelle* [health insurance schemes]**

If your income is too high to be able to access the Subsidized Supplementary Health Insurance Program (C2S), you have to pay for your own private health cover. Prices vary from one *mutuelle* to another and you should compare them according to your needs before deciding on one.



### Depuis 2016

► Les employeurs du secteur privé doivent proposer une mutuelle à leurs salariés, en complément de la couverture de base de l'Assurance Maladie. L'employeur doit financer la moitié du prix de la mutuelle, le reste est à la charge du salarié.

### ► La carte Vitale

La carte Vitale a la taille d'une carte de crédit mais de couleur verte, avec votre photo et votre numéro de sécurité sociale. Elle est remise à tous les bénéficiaires de l'Assurance Maladie dès l'âge de 16 ans et contient les renseignements administratifs nécessaires au remboursement des soins, traitements et hospitalisations. Elle permet souvent de ne pas faire l'avance des frais chez le médecin ou dans les établissements de soins. Présentez votre carte Vitale si vous allez chez le médecin ou le pharmacien. Si vous n'en avez pas, présentez l'attestation de droits qui vous a été remise par la CPAM/CGSS.



### ► Les affections de longue durée (ALD)

Certaines personnes souffrent d'affections de longue durée (ALD), par exemple de diabète. Les soins liés à certaines ALD sont pris en charge à 100 % par la couverture de base de l'Assurance Maladie. Pour en bénéficier, parlez-en avec votre médecin traitant.



### Since 2016

➤ Private sector employers have been obliged to offer mutual health insurance schemes to their employees, in addition to the basic cover provided by the State health insurance. The employer must finance half the price of the mutual health insurance scheme and the rest is paid by the employee.

#### ➤ **The *carte Vitale* [healthcare card]**

The “carte Vitale” is green and the size of a credit card and has your photo and your social security number on it. This is given to all the beneficiaries of State health insurance from the age of 16 and contains all the administrative information necessary for the reimbursement of healthcare, treatment and hospitalisation. It often means you don't have to pay the doctor or healthcare facility in advance. You must show your card each time you go to the doctor or the chemist. If you don't have one, show them the statement of rights that the CPAM/CGSS will have given you.



#### ➤ ***Affections de longue durée (ALD)* [chronic long-term illness]**

Some people suffer from long-term chronic illnesses, for example, diabetes. Treatment linked to certain chronic long-term illnesses is entirely covered by Health Insurance basic coverage. To benefit from ALD, talk to your doctor.



## **La protection maladie des personnes en séjour irrégulier**

### **L'aide médicale de l'État (AME)**

Si vous vivez en France en situation irrégulière (vous n'avez pas de titre de séjour), vous ne pouvez pas bénéficier de l'Assurance Maladie, ni de la Complémentaire santé solidaire (C2S). Vous pouvez toutefois demander l'aide médicale de l'État (AME) auprès de la CPAM/CGSS de votre lieu de résidence si vous avez peu de ressources et résidez en France de manière ininterrompue et en situation irrégulière depuis plus de trois mois. Cette protection maladie gratuite sert de base et de complémentaire à la fois. Ainsi, vos consultations, vos hospitalisations et la plupart de vos médicaments seront pris en charge sans que vous ayez à avancer d'argent.

Les personnes qui bénéficient de l'AME ont une carte AME qui est valable un an. Vous devez demander chaque année le renouvellement de l'AME auprès de votre CPAM/CGSS.

### **Le dispositif de soins urgents et vitaux (DSUV)**

Si vous résidez en France depuis moins de trois mois, vous pouvez bénéficier de la prise en charge des soins urgents et vitaux, dispensés exclusivement à l'hôpital, qui regroupent : les soins dont l'absence pourrait gravement altérer votre état de santé, les soins destinés à éviter la propagation d'une maladie (sida, tuberculose...), tous les soins de la femme enceinte et du nouveau-né, ainsi que les interruptions de grossesse. L'hôpital se chargera des démarches auprès de la CPAM/CGSS après vous avoir demandé un certain nombre de renseignements sur votre situation.



## Health cover for people without stable residency

### *L'aide médicale d'État - AME [State Medical Aid]*

If you are living in France illegally (i.e. you do not have a residence permit), you are not eligible for State health insurance or the Subsidized supplementary health insurance program (C2S). You can apply for AME at the CPAM/CGSS of your place of residence if you have few resources and have lived in France continuously and without papers for more than 3 months. This free health insurance covers both basic and complementary costs. Your consultations, hospitalisations, and most of your medicines will be covered without you having to pay anything.

Those eligible for AME have an AME card which is valid for one year. You need to ask at your CPAM/CGSS for it to be renewed every year.

### *Le dispositif de soins urgents et vitaux - DSUV [System for urgent and vital health treatment]*

If you have lived in France for less than three months, you can benefit from free treatment for “urgent and vital treatment”, only provided by hospitals, which includes: treatment without which your state of health could seriously altered, treatment designed to prevent the spread of an illness (AIDS, TB, etc.), and all treatment of pregnant women and new-born babies as well as termination of pregnancy. The hospital will deal with the CPAM/CGSS on your behalf, once they have asked you for some information about your situation.



## LE HANDICAP

Il y a différents handicaps. Certains sont visibles mais la plupart ne se voient pas. On peut avoir un handicap depuis la naissance ou à cause d'un accident ou d'une maladie. Le handicap peut être physique, visuel, auditif, mental ou psychique.

En France, les enfants et les adultes en situation de handicap ont droit à différentes aides. Si vous êtes concernés, vous pouvez peut-être avoir droit à :

- une aide pour vous déplacer. Il y a des réductions pour les transports (métro, bus). Si vous êtes fatigué, vous pouvez être prioritaire pour les places assises dans les transports ou dans les files d'attente. Il faut demander la carte d'invalidité, appelée maintenant « carte mobilité inclusion » (CMI) ;
- une aide financière. Des allocations peuvent être demandées pour les adultes ou les enfants : l'allocation pour adultes handicapés (AAH), la prestation de compensation du handicap (PCH), l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) ;
- l'accès à l'école pour les enfants. Tous les enfants doivent être inscrits à l'école de leur quartier. Selon le handicap, ils iront dans une classe avec les autres enfants du quartier ou dans une classe spécialisée. Il faut s'informer auprès de la mairie ou de l'école du quartier ;
- des aides techniques, comme par exemple un fauteuil roulant ou un appareil auditif ;





## DISABILITIES

There are different disabilities. Some are visible but most of them not. One can have a disability from birth, or following an accident or an illness. Disabilities can be physical, visual, auditive, mental or psychological.

In France, children and adults with disabilities have the right to support of various kinds.



If this affects you, you may have the right to:

- help getting around. There are reductions on public transport (metro, bus). If you are tired, you may have priority for seats on public transport and in waiting lines. You will need to ask for a *carte d'invalidité* [disability card], now called a *carte mobilité inclusion* (CMI);
- financial help. You can ask for *allocations* [allowances] for adults and children: the *allocation pour adultes handicapés* (AAH) [handicapped adult's allowance], the *prestation de compensation du handicap* (PCH) [disability compensation allowance] or the *allocation d'éducation de l'enfant handicapé* (AEEH) [handicapped child's education allowance];
- access to school for children. All children must be enrolled at a school in their neighbourhood. Depending on their disability, they will go into a class with all the other local children or in a special class. You will need to get information from the *mairie* [town hall] or the local school;
- technical aids, such as for example wheelchairs or hearing aids;



- des lieux d'accueil pour les enfants et pour les adultes plus lourdement handicapés. La personne est accueillie pendant la journée ou bien à temps complet. C'est par exemple les instituts médico-éducatifs (IME) ou les foyers d'accueil médicalisés (FAM). Vous pouvez vous renseigner si l'enfant ne peut pas être scolarisé ou si la personne a besoin d'une aide importante au quotidien pour la toilette, pour le repas, etc.

## Comment y avoir droit ?

Pour bénéficier de ces aides, le handicap doit avoir été reconnu par un médecin. Si vous avez des difficultés pour vous déplacer, pour voir, pour entendre, des difficultés liées à une longue maladie, il faut en parler avec un médecin. En fonction de votre situation, le médecin doit remplir un certificat médical à transmettre à la maison départementale des personnes handicapées (MDPH). C'est la MDPH qui va vous accompagner dans vos démarches.

Vous pourrez faire ces demandes si vous avez un titre de séjour ou si la demande de renouvellement est en cours.



### Où se renseigner ?

- À la mairie
- À la maison départementale des personnes handicapées (MDPH)
- Sur le site [www.cnsa.fr](http://www.cnsa.fr)
- Sur le site [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)
- Sur le site [www.auditionsolidarite.org](http://www.auditionsolidarite.org) (soins et appareillage auditif gratuits)





- reception centres for more severely disabled children and adults. They attend the centre during the day, or even full time. These centres include the *instituts medico-éducatifs* (IME) and the *foyers d'accueil médicalisés* (FAM). You can find out whether the child cannot go to school or if the person needs a lot of help every day for washing, feeding, etc.

## How can you get this help?

To get this help, the disability must be registered by a doctor. If you have problems getting around, seeing, hearing, or have problems related to a chronic illness, talk to your doctor about it. According to your situation, the doctor will fill in a health certificate to be sent to the *Maison départementale des personnes handicapées* - MDPH [Departmental Centre for Disabled Persons]. The MDPH will help you through the process.

You can file applications if you have a residence permit or if the request for renewal is in progress.



### Where can you find this information?

- At the *Mairie* (Town Hall)
- At the *maison départementale des personnes handicapées* - MDPH [Departmental Centre for Disabled Persons]
- On the website [www.cnsa.fr](http://www.cnsa.fr)
- On the website [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)
- On the website [www.auditionsolidarite.org](http://www.auditionsolidarite.org) (free hearing services and devices)



## SANTÉ ET TRAVAIL

### La médecine du travail

En France, un salarié bénéficie d'un suivi médical obligatoire dans le cadre de son travail. C'est le médecin du travail qui réalise la visite d'embauche pour vérifier l'aptitude au poste de travail et l'information du salarié sur les risques éventuels et les moyens de prévention. Le médecin est soumis au secret médical. De même, votre médecin traitant est soumis au secret médical vis-à-vis du médecin du travail, sauf si vous demandez vous-même qu'il lui transmette des informations sur votre santé.



### Accident du travail

Si vous êtes victime d'un accident sur votre lieu de travail ou sur le trajet qui vous mène ou vous ramène du travail, vous devez :

- déclarer votre accident à votre employeur dans les 24 heures ;



## HEALTH AND WORK

### *La médecine du travail* [occupational medicine]

In France, all salaried workers receive compulsory medical check-ups through their job. The occupational doctor carries out the pre-recruitment examination in order to check the aptitude for the position and inform the future employee of the possible risks and means of prevention. The doctor is bound by professional confidentiality. Likewise, your general practitioner is bound by professional confidentiality and can't divulge anything about you to the occupational doctor, unless you yourself ask him to transmit information about your health.



### Work accident

If you are the victim of a work accident in the workplace or on the way to and from your work, you must:

- declare your accident to your employer within 24 hours;



- aller chez votre médecin pour faire constater l'accident et ses conséquences. Le médecin va compléter un document composé de trois feuilles (volets) qui atteste de l'accident : c'est le certificat médical initial ;
- envoyer les feuilles 1 et 2 à votre CPAM/CGSS le plus rapidement possible par lettre recommandée avec accusé de réception et conserver la 3<sup>e</sup> feuille.

Votre employeur doit ensuite :

- déclarer votre accident à l'Assurance Maladie dans les 48 heures ;
- vous fournir une feuille d'accident du travail que vous devez garder précieusement ;



### Même si vous êtes en situation irrégulière

- Vous avez droit aux prestations de l'assurance accident du travail (article L. 411-1 du Code de la sécurité sociale).

Selon votre situation, vous pouvez bénéficier de la prise en charge de vos soins et, le cas échéant, d'indemnités journalières, voire d'une rente en cas d'incapacité permanente égale ou supérieure à 10 %.

L'association Gisti apporte une aide juridique sur le droit des étrangers (visas, droit au séjour, asile, nationalité, éloignement, droits sociaux, etc.) au **01 43 14 60 66** du lundi au vendredi entre 15h et 18h et les mercredis et vendredis entre 10h et 12h.

Il existe plusieurs organisations syndicales qui peuvent conseiller en cas de problème au travail. On peut les contacter dans les bourses du travail ou dans les maisons des syndicats de chaque région.



- see your doctor to record the accident and its consequences. The doctor will fill in the three-copy document certifying the accident: This is the *certificat médical initial* [initial medical certificate];
- send pages 1 and 2 to your CPAM/CGSS as soon as possible by registered letter with acknowledgement of receipt, keeping the 3rd copy for yourself.

Your employer must then:

- declare your accident to the State health insurance within 48 hours;
- give you a Work Accident Sheet that you must keep carefully;



### Even if you are in France illegally

- You are eligible for work accident insurance (article L 411-1 of the French Social Security Code).

Depending on your situation, you may have your treatment and, depending on your circumstances, daily expenses or even an allowance in the case of permanent incapacity of equal to or more than 10%.













The association Gisti provides legal aid on the rights of aliens (visas, right of residence, asylum, nationality, deportation, social rights, etc.) on **01 43 14 60 66** from Monday to Friday - 3 to 6 pm and on Wednesdays from 10 am to noon.

There are several unions which can advise you in the case of a problem at work. They can be contacted at the *bourses du travail* or in the *maisons des syndicats* of each region.

# LA SANTÉ HEALTH

---

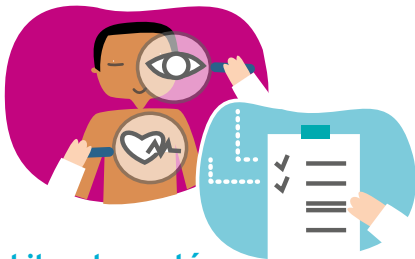


	<b>POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ</b> <b>STAYING HEALTHY</b>	<b>54</b> <b>55</b>
	<b>SANTÉ MENTALE</b> <b>MENTAL HEALTH</b>	<b>84</b> <b>85</b>
	<b>SANTÉ SEXUELLE ET VIH</b> <b>SEXUAL HEALTH AND HIV</b>	<b>92</b> <b>93</b>
	<b>LA GROSSESSE</b> <b>PREGNANCY</b>	<b>122</b> <b>123</b>
	<b>LA SANTÉ DES ENFANTS</b> <b>CHILDREN'S HEALTH</b>	<b>130</b> <b>131</b>
	<b>DIABÈTE</b> <b>DIABETES</b>	<b>136</b> <b>137</b>
	<b>MALADIES CARDIOVASCULAIRES</b> <b>CARDIOVASCULAR DISEASE</b>	<b>140</b> <b>141</b>
	<b>TUBERCULOSE</b> <b>TUBERCULOSIS</b>	<b>142</b> <b>143</b>
	<b>HÉPATITES VIRALES</b> <b>VIRAL HEPATITIS</b>	<b>146</b> <b>147</b>
	<b>LES CANCERS</b> <b>CANCER</b>	<b>154</b> <b>155</b>
	<b>APPRENDRE À VIVRE AVEC</b> <b>SA MALADIE</b>	<b>158</b> <b>159</b>
	<b>SANTÉ ET CLIMAT</b> <b>HEALTH AND CLIMATE</b>	<b>160</b> <b>161</b>
	<b>SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER</b> <b>HEALTH IN FRENCH OVERSEAS</b> <b>DEPARTMENTS</b>	<b>164</b> <b>165</b>



## POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

Il est important de parler avec son médecin traitant de ces questions pour protéger sa santé et celle de son entourage.



### Le bilan de santé

Un bilan de santé peut vous être proposé par votre médecin traitant ou par un centre de santé. Les examens prescrits dans ce cadre sont pris en charge financièrement.

Il est possible de faire un examen de santé complet et gratuit tous les cinq ans, dans un centre d'examen de santé de la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM/CGSS). C'est une occasion pour parler avec un médecin et lui poser les questions qui vous préoccupent : contraception, dépistages, etc. Vous pouvez demander à votre CPAM/CGSS de faire ce bilan de santé. Cet examen de santé régulier est prévu pour les seuls assurés sociaux. Il ne concerne donc pas l'AME, mais les bénéficiaires de l'AME peuvent se voir prescrire un bilan de santé par tout médecin. Les frais de ce bilan de santé personnalisé sont pris en charge à travers leur protection maladie dans un laboratoire, un cabinet de radiologie, un centre de santé, etc.

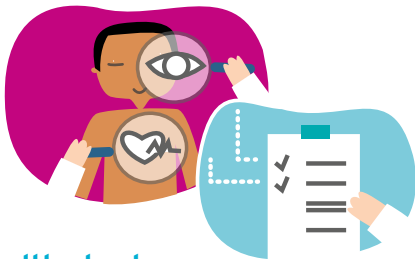
Des associations spécialisées proposent de réaliser gratuitement un bilan de santé ouvert à tous, et d'assurer la continuité de votre traitement.





## STAYING HEALTHY

It is important to talk to your doctor about all these problems to protect your own health and that of those around you.



### Health check-up

Your doctor or a health centre may prescribe a check-up. The tests this involves are entirely covered.

You can have a complete health check free of charge every five years, in a *centre d'examen de santé* [Health check centre] of the *caisse primaire d'assurance maladie* (CPAM/CGSS). This is an opportunity to talk to a doctor and ask him questions about anything that is worrying you: contraception, screening, etc. You can ask your CPAM/CGSS to do this check-up. This regular "health check" is intended only for those with social insurance (so not the AME), but the beneficiaries of the AME may be asked to have a check up by any doctor. The costs of this personalised health check are covered by their health cover in a laboratory, radiology department, health centre, etc.

Some specialist associations offer to carry out a free health check, open to everyone, and to ensure the continuity of your treatment.



En général, le bilan de santé comporte un entretien avec un professionnel de santé, des analyses (de sang, d'urine), des tests (de la vue, des oreilles, des poumons) et une auscultation.

En fonction de votre âge, de vos antécédents familiaux, de vos facteurs de risque et de votre pays d'origine, plusieurs tests de dépistage pourront être recommandés pour rechercher :

- des maladies chroniques comme : cancer, diabète, maladies cardiovasculaires ;
- des troubles de la santé mentale comme : psychotraumatisme, dépression ;
- des maladies infectieuses comme : VIH, hépatites, tuberculose ;
- d'autres maladies comme le saturnisme.

Si le résultat est positif, vous pourrez être pris en charge rapidement pour éviter des complications graves. À noter que les maladies les plus fréquentes chez les personnes exilées arrivant en France sont d'abord les troubles de santé mentale et les maladies chroniques non infectieuses.

Enfin, surtout si vous traversez une période difficile ou si vous avez vécu des violences, pensez à parler des problèmes que vous rencontrez : sommeil perturbé, tristesse, fatigue, concentration ou mémoire en baisse, moments de panique ou d'angoisse. Vous pourrez vous faire aider par un médecin et un psychologue.

Pour les enfants jusqu'à 6 ans et les femmes enceintes, un bilan et un suivi médical gratuits sont possibles en centre de protection maternelle et infantile (PMI).

---



### Pour en savoir plus

- Adresses des caisses primaires d'assurance maladie (CPAM) : [www.ameli.fr/assures](http://www.ameli.fr/assures) rubrique « Votre caisse » ou par téléphone au **36 46**.
- Le site du bilan de santé [www.bilansante.fr](http://www.bilansante.fr)
- Voir aussi la partie « Les aides pour accéder aux soins et à la prévention » page 14.



The health check usually involves an interview with a health professional, analyses (blood, urine), tests (eyes, ears, lungs) and an auscultation (examination).

According to your age, family health history, risk factors and country of origin, several screenings may be recommended to look for:

- chronic illnesses such as: cancer, diabetes, heart disease;
- mental health problems such as: psychological trauma, depression;
- infectious diseases such as: hiv, hepatitis, tuberculosis;
- other diseases such as lead poisoning.

If the result is positive, you will be rapidly treated to avoid serious complications. Remember that the most frequent diseases in exiled people arriving in France are mainly mental health problems and chronic non-infectious diseases.

Lastly, and especially if you are going through a difficult time or have been the victim of violence, remember to talk about any problems you may have: poor sleep quality, sadness, fatigue, low concentration or bad memory and panic or anxiety attacks. You can be helped by a doctor and a psychologist.

For children under 6 and pregnant women, a free check-up and follow-up is possible in a PMI (Mother-and-child protection centre).



### Find out more

➤ Addresses for the *caisses primaires d'assurance maladie* (CPAM) : [www.ameli.fr/assures](http://www.ameli.fr/assures) section "Votre caisse" or by phone on **36 46**.

➤ The health check-up website is [www.bilansante.fr](http://www.bilansante.fr)

➤ See also the section "Help with accessing healthcare and prevention" on page 15.



## Les dépistages

Les dépistages permettent de découvrir une maladie même si l'on n'a aucun signe ou symptôme, et donc de mieux la soigner.

Le dépistage de certaines maladies, ou de facteurs de risque pouvant entraîner une maladie, est recommandé au cours d'un bilan de santé.

En France, on peut réaliser des tests pour dépister :

- le VIH et certaines IST (en particulier la chlamydia chez les femmes de moins de 25 ans et chez les hommes de moins de 30 ans);
- les virus de l'hépatite B et C;
- la tuberculose chez les personnes exposées ou venant de pays où la maladie est fréquente;
- le cancer du côlon à partir de 50 ans;
- le cancer du col de l'utérus chez la femme entre 25 et 65 ans;
- le cancer du sein chez la femme à partir de 50 ans;
- le diabète;
- un surpoids et une obésité chez les enfants;
- une hypertension artérielle.



## Screening

Screening helps to detect a disease even if there are no signs or symptoms, and therefore makes it easier to treat.

Screening of certain diseases, or risk factors which could lead to a disease, is recommended to be done during a health check-up. In France, there are tests to screen for:

- HIV and certain STI (particularly chlamydia in women under 25 and in men under 30);
- Hepatitis B and C viruses;
- Tuberculosis for exposed persons or those arriving from a country where the disease is common;
- Colon cancer from age 50;
- Cervical cancer in women between 25 and 65;
- Breast cancer in women from age 50;
- Diabetes;
- Excess weight and obesity in children;
- High blood pressure.



D'autres dépistages existent aussi : le dépistage du saturnisme (intoxication par le plomb) chez le jeune enfant vivant dans des logements délabrés, le dépistage de la drépanocytose (maladie héréditaire du sang fréquente en Afrique, dans une partie de la Méditerranée, en Amérique du Nord, aux Antilles, au Brésil et en Inde).



**Pour en savoir plus sur les dépistages, parlez-en avec votre médecin traitant.**

**Pour réaliser un dépistage des IST, des hépatites et du VIH :**

► Rendez-vous dans un centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic des infections par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), des hépatites virales et des infections sexuellement transmissibles (CeGIDD). Pour trouver le CeGIDD le plus proche de chez vous :

- téléphonez à Sida Info Service au **0 800 840 800** ou à Hépatites Info Service au **0 800 845 800** tous les jours de 9 h à 23 h, gratuit depuis un poste fixe.
- rendez-vous sur la page : **[www.sida-info-service.org/annuaire](http://www.sida-info-service.org/annuaire)**.

► Rendez-vous dans un centre de planification et d'éducation familiale (CPEF). Pour trouver le CPEF le plus proche de chez vous :

- téléphonez au **0 800 08 11 11** (numéro anonyme et gratuit) du lundi au samedi de 9 h à 20 h ;
- rendez-vous sur la page : **[ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html](http://ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html)**.



There are other screening tests: for lead-poisoning in young children living in poor housing conditions, for sickle-cell disorder (a hereditary disease common in Africa, part of the Mediterranean area, North America, the Caribbean, Brazil and India).



**For more information on screening, ask your doctor.**

**To be screened for STI, hepatitis and HIV:**

➤ Go to a *centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic des infections par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), des hépatites virales et des infections sexuellement transmissibles - CeGIDD* [Free Information, Screening and Diagnosis Centre]. To find your nearest CeGIDD:

- telephone the *Sida Info Service* [AIDS Information Service] on **0 800 840 800** or the *Hépatites Info Service* [Hepatitis Information Service] on **0 800 845 800** any day from 9am to 11pm, free from a landline.
- go to the website page: **[www.sida-info-service.org/annuaire](http://www.sida-info-service.org/annuaire)**.

➤ Go to a *centre de planification et d'éducation familiale - CPEF* [Family Planning Centre]. To find your nearest CPEF:

- telephone **0 800 08 11 11** (free anonymous number) Monday - Saturday, 9am to 8pm;
- go to the website page: **[ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html](http://ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html)**.



## Vaccination

La vaccination permet de se protéger contre certaines maladies graves et de protéger les autres en ne transmettant pas la maladie à son entourage, en particulier aux personnes plus fragiles (enfants, femmes enceintes, personnes âgées...).

Les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes peuvent être vaccinés gratuitement dans un centre de protection maternelle et infantile (PMI). Il existe également des centres de vaccination gratuits pour toutes les autres personnes.

Le calendrier des vaccinations décrit l'ensemble des vaccins qu'il est recommandé de réaliser selon son âge (nourrissons, enfants, adultes, personnes âgées...) et sa situation médicale.

Pour les enfants nés après le 1<sup>er</sup> janvier 2018, les vaccinations contre la coqueluche, la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, les infections invasives à *Haemophilus influenzae b*, l'hépatite B, le pneumocoque, les infections invasives à méningocoque C, la rougeole, les oreillons et la rubéole sont devenues obligatoires pour être admis en collectivité. Pour les enfants nés avant le 1<sup>er</sup> janvier 2018, seules les vaccinations contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite le sont.

Certains vaccins assurent une protection à vie et d'autres nécessitent des rappels.







## Vaccination

Vaccinations provide protection against certain serious diseases and protect those around you by preventing further transmission of the disease, specifically, to the most fragile among us (children, pregnant women, the elderly, etc.).

Children under 6 and pregnant women can be vaccinated free of charge in a PMI [Mother-and-Child Protection Centre]. There are also free vaccination centres for all other people.

The vaccination schedule indicates all the vaccinations that are recommended according to age (infants, children, adults, elderly people, etc.) and one's medical situation.

For children born after January 1, 2018, vaccinations for whooping cough, diphtheria, tetanus, polio, Haemophilus influenzae B, Hepatitis B, pneumococcus, meningococcal invasive infections, measles, mumps and German measles have become mandatory before a person can acceptably enter society. For children born before January 1, 2018, only the vaccinations for diphtheria, tetanus and polio were required.

Certain vaccinations are valid for life, while others need to be updated (booster shots).





Pour être sûr de savoir où on en est dans sa vaccination, il est important de faire inscrire les vaccinations dans son carnet de santé ou dans son carnet de vaccination et de l'apporter lors de la visite chez le médecin. Cela permet de savoir précisément contre quelles maladies on a été vacciné et à quelles dates.

Les principaux vaccins pratiqués en France protègent :

- contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite (DTP) chez les nourrissons, avec plusieurs rappels vaccinaux tout au long de la vie;
- contre l'hépatite B chez les nourrissons, et de façon générale chez toutes les personnes qui n'ont pas été en contact avec le virus (en particulier les adolescents non vaccinés);
- contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR) chez les jeunes enfants, avec rattrapage possible chez les jeunes adultes;
- contre certaines méningites et septicémies du nourrisson (vaccins contre le méningocoque, le pneumocoque et l'Haemophilus influenza b), avec un rattrapage possible selon le vaccin;
- contre la coqueluche chez les nourrissons, les enfants, les adolescents et les jeunes adultes;
- contre la tuberculose (BCG) chez les très jeunes enfants présentant un risque élevé de tuberculose (vivant en Île-de-France, en Guyane et à Mayotte, régions où la tuberculose est la plus élevée en France, enfant né dans un pays où la tuberculose est très fréquente...);
- contre le papillomavirus chez les jeunes filles et jeunes garçons et chez les jeunes hommes ayant des rapports sexuels avec les hommes, pour prévenir le cancer du col de l'utérus et autres cancers ano-génitaux;
- contre la grippe saisonnière tous les ans chez les personnes de plus de 65 ans, les femmes enceintes et/ou les personnes qui présentent une maladie chronique (cardiaque, respiratoire...) ou une obésité.



To know which vaccinations you still need, it is important to write down all vaccinations in your medical record booklet or vaccination booklet and bring it during your visit with the physician. This will make it possible to know exactly what diseases a person has been vaccinated against and on what date.

The main vaccinations in France protect against:

- Diphtheria, tetanus and polio (DTP) in new-borns with several booster shots over the course of a person's life.
- Hepatitis B in new-borns and, generally speaking, anyone who has not been in contact with the virus (specifically non-vaccinated adolescents);
- Measles, mumps and German measles in young children and a possible booster shot for young adults;
- Certain kinds of newborn meningitis and septicaemia (meningococcus, pneumococcus and HiB vaccinations) with booster shots possible according to the vaccination;
- Whooping cough in new-borns, children, adolescents and young adults
- Tuberculosis (known as BCG in France) in very young children presenting a high risk of tuberculosis (living in Ile-de-France, Guyana and Mayotte, regions where tuberculosis is the highest in France, or for a child born in a country where tuberculosis is widespread, etc.)
- Human Papillomavirus in young girls and boys and young men having sexual relations with other men to prevent cervical cancer and other anal-genital cancers.
- Seasonal flu every year for those over 65, pregnant women and/or people with a chronic illness (cardiac, respiratory, etc.) or obese.
- haemophilus Influenzae, a cause of meningitis in young children.



### Devant l'insuffisance de la couverture vaccinale en France et face à la réapparition d'épidémies,

le ministère de la Santé a recommandé, en juillet 2017, d'élargir l'obligation vaccinale du DTP (diphtérie, tétanos, poliomyélite) à huit vaccins supplémentaires chez les bébés de moins de 2 ans : coqueluche, haemophilus influenzae b, hépatite B, méningocoque C, pneumocoque, rougeole, oreillons, rubéole.

Ces 11 vaccins, dont bénéficie déjà la grande majorité des enfants, sont obligatoires depuis 2018 chez l'enfant de moins de 2 ans et sont exigibles pour l'entrée en crèche, garderie et école.

D'autres vaccins peuvent être proposés par votre médecin, en particulier pour les personnes qui présentent certaines maladies ou qui sont âgées de plus de 65 ans ou celles qui voyagent dans des pays où certaines maladies sont fréquentes. Le vaccin contre la fièvre jaune est obligatoire dans certains pays et en Guyane (la plupart du temps, une seule vaccination suffit pour toute la vie).

Les vaccins sont presque tous remboursés à 65 % par l'Assurance Maladie et sont intégralement pris en charge par la Complémentaire santé solidaire (C2S) et par l'aide médicale de l'État (AME). Ils sont le plus souvent remboursés par les mutuelles.



**Because there is not enough vaccination cover in France, and in the face of the reappearance of epidemics,** in July 2017

the Minister for Health recommended that eight additional compulsory vaccinations be introduced for babies of less than two years old (added to the 3 which are already compulsory: diphtheria, tetanus and polio): whooping cough, haemophilus influenzae B, hepatitis B, meningitis C, pneumococcus, measles, mumps, and german measles.

From 2018, these 11 vaccines, which most children receive, are compulsory for children of less than two years old and are required before a child can attend a creche, childcare facility or school.

Your doctor can suggest other vaccinations, particularly for those suffering from certain diseases or who are over 65 or those who travel in countries where certain diseases are common. Vaccination against yellow fever is compulsory in some countries and in French Guyana (most of the time a single vaccination lasts a lifetime).

Vaccinations are almost all reimbursed at 65% by State health insurance and entirely covered by the Subsidized supplementary health insurance program (C2S) and AME. They are usually covered by supplementary insurance.



### Pour vous faire vacciner ou faire vacciner votre enfant, rendez-vous :

- chez votre médecin traitant ;
- chez un infirmier libéral, avec l'ordonnance du médecin ;
- chez une sage-femme ;
- dans un centre de vaccinations (renseignez-vous dans votre mairie) ;
- dans un centre de PMI, pour les enfants jusqu'à 6 ans et les femmes enceintes ;
- dans un centre de vaccinations internationales et de conseils aux voyageurs ;
- dans un centre de santé ;
- dans un CeGIDD, un CPEF ou un centre d'examens de santé pour certains vaccins.

Le calendrier des vaccinations actualisé tous les ans est consultable sur : [www.vaccination-info-service.fr/](http://www.vaccination-info-service.fr/)



### Il n'est pas nécessaire de tout recommencer si l'on a oublié un rappel.

Il suffit simplement de reprendre la vaccination au stade où on l'a arrêtée, c'est-à-dire de faire un « rattrapage ».



**To be vaccinated or to have your child vaccinated, you can go:**

- To your doctor;
- To a registered nurse with the doctor's prescription;
- To a midwife;
- To a Vaccination Clinic (ask at the *mairie*);
- To a *centre de PMI*, for children under 6 and pregnant women;
- To a *centre de vaccinations internationales et de conseils aux voyageurs* [International Vaccination and Traveller's Advisory Clinic];
- To a health centre;
- To a CeGIDD, a CPEF or a *centre d'examens de santé* for certain vaccinations.

The vaccination schedule is updated every year and can be consulted on: [www.vaccination-info-service.fr/](http://www.vaccination-info-service.fr/)



## Les addictions

En France, il existe des drogues autorisées mais réglementées comme l'alcool et le tabac, et des drogues interdites par la loi comme le cannabis, l'héroïne et la cocaïne.

Consommer une drogue n'est pas sans risque: l'impression de « gérer » peut pousser à consommer de plus en plus souvent et on peut tomber dans la dépendance (l'addiction), c'est-à-dire qu'on ne peut plus lutter contre le besoin de consommer la drogue, malgré ses conséquences négatives.

### Tabac

Fumer peut provoquer des bronchites (on tousse, on a du mal à respirer) et des maladies graves, comme le cancer ou les maladies du cœur. Respirer la fumée du tabac est aussi très dangereux pour les enfants et l'entourage.

Tous les types de tabac sont dangereux et mauvais pour la santé: cigarettes avec ou sans filtre, tabac à rouler, cigares, chichas.





## Addictions

In France, there are drugs which are authorized but regulated such as alcohol and tobacco and drugs prohibited by law such as cannabis, heroin and cocaine.

Using drugs is not without risk: the impression that you can “manage” may encourage you to take drugs more often and lead to addiction, which means that you can no longer fight against the need to take drugs, despite the negative outcome.

### Tobacco

Smoking can cause bronchitis (coughing, difficulty breathing) and serious diseases, such as cancer or heart disease. Breathing in tobacco smoke is also very dangerous for children and people around you.

All types of tobacco are dangerous and bad for your health: cigarettes with or without filters, rolling tobacco, cigars, chichas.



Il est recommandé aux femmes enceintes de ne pas fumer, parce que cela augmente le risque de grossesse à risque et a des effets sur la croissance du fœtus et la santé de l'enfant.



### Avec de l'aide, c'est plus facile d'arrêter de fumer. Il existe plusieurs solutions pour vous aider :

- Vous pouvez vous faire aider par un médecin, un infirmier, une sage-femme, un pharmacien ou d'autres professionnels de santé.
- Le site internet [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) offre des conseils et des tests pour faire le point sur votre dépendance au tabac.
- Si vous possédez un smartphone, l'application mobile Tabac Info Service vous propose un soutien personnalisé et gratuit pour vous accompagner dans votre arrêt du tabac.
- Appelez le **39 89** (du lundi au samedi de 8 h à 20 h). Des tabacologues vous donnent des conseils et vous proposent un suivi personnalisé et gratuit par téléphone. Le dispositif est francophone uniquement.

## Alcool

Même s'il est autorisé en France, l'alcool est un produit dangereux : il est important de faire attention à sa consommation. Le mieux, c'est de boire le moins possible pour protéger sa santé.

L'alcool est un produit toxique qui provoque des effets immédiats sur notre corps : baisse de la concentration, des réflexes, de la vue... Si l'on boit trop, on risque de changer de comportement et de dire ou faire des choses que l'on ne contrôle pas : agressivité, violence, relations sexuelles non protégées...



Pregnant women are recommended not to smoke, because smoking increases the risk of a problem pregnancy, has an effect on the development of the foetus and on the health of a child.



**It's easier to stop smoking when you have help. There are several solutions:**

- You can be helped by a doctor, nurse, midwife, pharmacist or other healthcare professionals.
- The website [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) gives guidance and tests to review your addiction to tobacco
- If you have a Smartphone, the *Tabac Info Service* mobile application offers personalized and free support to help you to stop smoking.
- Call **39 89** (from Monday to Saturday from 8am to 8pm). Tobacco addiction specialists give you advice and offer a free personalized follow-up by phone. Only in French.

## Alcohol

Even though it is authorized in France, alcohol is a dangerous product: it is important to be careful about your consumption. To protect your health it is best to drink as little alcohol as possible.

Alcohol is a toxic product which causes immediate effects in our bodies: poor concentration, reflexes, sight, etc. Drinking too much can lead to changes in behaviour, and saying or doing things you cannot control: aggressiveness, violence, unprotected sex, etc.



L'alcool peut également avoir des conséquences à long terme : cancers, maladies du cœur, dépression, etc.

Il est recommandé aux femmes enceintes et à celles qui veulent être enceintes ou qui allaitent, de ne pas boire d'alcool car l'alcool est toxique pour le fœtus ou le bébé. Il nuit à son développement, peut être à l'origine de malformations des organes du bébé ou entraîner des problèmes sur son cerveau.



### Pour plus de renseignements

➤ Vous pouvez vous faire aider par votre médecin traitant, ou en consultation d'addictologie à l'hôpital, ou encore dans des centres spécialisés comme les CSAPA (centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Pour trouver toutes les adresses de ces lieux :

- [www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles](http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles)
- [www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool](http://www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool)

➤ Alcool Info Service propose un site, [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr), qui propose des informations, des conseils, des forums de discussion entre internautes et la possibilité d'échanger avec les personnels du service par messagerie instantanée.

➤ Appelez Alcool Info Service au **0980 980 930**, de 8 h à 2 h du matin et 7 j/7 (appel anonyme et gratuit).



Alcohol can also have long-term effects: cancer, heart disease, depression, etc.

Pregnant women, women who are trying for a baby or breast-feeding, should not drink alcohol because alcohol is dangerous for the foetus or the baby and can hinder its development. It can also cause malformations of the baby's organs or can cause brain problems.



### For more information

➤ You can be helped by your doctor, or by consulting a hospital addiction department, or in specialist centres like the CSAPA (*centre des soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie*) [Centre for treatment, accompaniment and prevention of addiction]. All these addresses can be found on:

- [www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles](http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles)
- [www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool](http://www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool)

➤ *Alcool Info Service* has a website [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) with information, advice, chat rooms and the possibility of dialoguing with the service staff by instant messaging.

➤ Call *Alcool Info Service* on: **0980 980 930**, from 8 am to 2 am and 7 days/week (toll free anonymous call).



## Drogues

Les effets et les dangers de ces autres drogues sont nombreux et sont différents en fonction du produit et de la quantité consommée. Par exemple, on peut attraper le VIH ou des hépatites en partageant du matériel contaminé et utilisé pour l'injection de drogues (seringue, aiguille, cuiller, filtre, eau, garrot, etc.) ou du matériel de sniff.

Certaines personnes souffrent également d'une addiction appelée « sans produit » : addiction aux jeux d'argent, aux jeux vidéo, au sexe, etc.



### Pour plus de renseignements

► Vous pouvez vous faire aider et accompagner par votre médecin traitant ou par un médecin spécialisé en addictologie à l'hôpital, ou en CSAPA. Pour trouver toutes les adresses de ces lieux :

[www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles](http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles)

► Le site [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr) vous apporte des informations, vous permet d'échanger avec d'autres internautes, de poser vos questions à des professionnels ou de dialoguer avec eux par messagerie instantanée et de trouver l'ensemble des lieux d'aide.

► Vous pouvez aussi joindre Drogues Info Service au **0 800 23 13 13**, 7 j/7, de 8 h à 2 h du matin (appel anonyme et gratuit).



## Drugs

The many effects and dangers of these other drugs vary according to the product and the quantity consumed. For example, you can catch HIV or hepatitis by sharing contaminated equipment used to inject drugs (syringe, needle, spoon, filter, water, tourniquet, etc.) or drug snorting equipment.

Some people also suffer from a so-called “drugless addiction”: addiction to money gambling, video games, sex, etc.



### For more information

➤ You can ask for help from your doctor or an addictology specialist at the hospital, or in a CSAPA. To find the addresses:

[www.droques-info-service.fr/Adresses-utiles](http://www.droques-info-service.fr/Adresses-utiles)

➤ The website [www.droques-info-service.fr](http://www.droques-info-service.fr) provides information, dialogue with other internet users, a means of asking professional healthcare people questions or talking to them via instant messaging and finding places where you can get help.

➤ You can also call *Drogues Info Service* on **0 800 23 13 13**, 7 / 7 from 8 am to 2 am (toll free anonymous call).



## Alimentation et activité physique

Bien manger, c'est avoir une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout (par exemple des fruits, des légumes, du lait, de la viande, des œufs ou du poisson, du riz, des pâtes, des pommes de terre) mais en quantités adaptées.

Il est recommandé de boire de l'eau à volonté et de limiter les boissons sucrées (sodas, sirops, etc.). L'eau du robinet présente une bonne qualité pour la santé en France.

Il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour, au moins cinq jours par semaine et de limiter la sédentarité (limiter le temps passé en position assise ou allongée).

Plus d'informations sur : [www.mangerbouger.fr/Bouger-plus](http://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus)







## Food and physical activity

Eating well means having a varied and balanced diet, i.e. eating a bit of everything (e.g. fruit, vegetables, meat, eggs or fish, rice, pasta and potatoes) but in suitable quantities.

It is advisable to drink as much water as possible and to limit your intake of sweet beverages (sodas, syrups, etc.). In France, the quality of tap water is good.

It is advisable to have at least 30 minutes of physical activity per day, at least five days a week, and to limit your sedentariness (limit the time spent sitting or lying).

For more information go to: [www.mangerbouger.fr/Bouger-plus](http://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus)





## Dans le lieu d'habitation

### Eau et hygiène

Si vous habitez dans un campement, un squat ou un bidonville, vous pouvez demander à la mairie d'avoir accès à l'eau potable et que vos déchets soient ramassés.

### Monoxyde de carbone

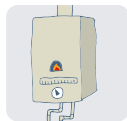
Le monoxyde de carbone est un gaz très dangereux: il ne se voit pas et il ne sent rien. Mais quand on le respire, on a mal à la tête, envie de vomir, on est très fatigué. On peut aussi s'évanouir ou même mourir. Ce gaz vient des appareils de chauffage ou de cuisson qui marchent au gaz, au bois, au charbon, à l'essence, au fuel ou à l'éthanol.

#### Le monoxyde de carbone vient de ces appareils

Cuisinière



Chaudière  
et chauffe-eau



Brasero



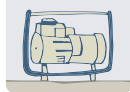
Barbecue



Chauffage d'appoint  
pas électrique



Poêle



Groupe  
électrogène



Moteur de voiture



## In your living quarters

### Water and hygiene

If you are living in a camp, a squat or a slum, you can ask the *Mairie* for access to drinking water and to have your waste removed.

### Carbon monoxide

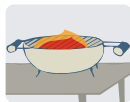
Carbon monoxide is a very dangerous gas: you cannot see it or smell it, but when you breathe it in, you get a headache, feel nauseous and very tired. You may lose consciousness or even die. This gas comes from the heating or cooking appliances which run on gas, wood, coal, petrol, fuel or ethanol.

#### Carbon monoxide is given off by these appliances

Cooker



Boiler and  
water heater



Brazier



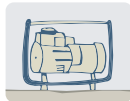
Barbecue



Non electric  
space heater



Stove



Power generator



Car engine



Pour vous protéger, utilisez correctement vos appareils :

- N'utilisez pas les appareils de cuisson, cuisinière, brasero ou barbecue pour vous chauffer.
- N'utilisez pas les appareils prévus pour l'extérieur (barbecue, brasero) dans le logement.
- Les groupes électrogènes s'installent à l'extérieur : pas dans le logement, ni dans la véranda, ni dans le garage, ni dans la cave.
- Ne laissez pas votre moteur de voiture allumé dans le garage.
- Utilisez un chauffage d'appoint au maximum deux heures de suite et dans une pièce avec aération.
- Ne bouchez pas les ouvertures qui permettent à l'air de circuler (sous les portes, dans la cuisine, la salle de bain, etc.).
- Aérez chaque jour votre logement pendant au moins 10 minutes, même en hiver.

### Incendies

Il existe quelques conseils pour éviter les incendies :

- Contrôlez les installations électriques.
- Ne laissez jamais de plats sur le feu sans surveillance et mettez les produits inflammables loin des sources de chaleur.

En cas d'incendie, appelez les pompiers au **18**.



### En cas d'urgence, appelez les secours

- Le **18** : pompiers
- Le **15** : Samu (Service d'aide médicale urgente)
- Le **112** : numéro d'appel pour toutes les urgences depuis un téléphone fixe ou portable (même sans crédit) dans l'ensemble des pays de l'Union européenne.



For your protection, use your appliances correctly:

- Do not use cooking appliances, cookers, brazier or barbecues for heating.
- Do not use appliances designed for outdoor use (barbecue, brazier) in the living quarters.
- Power generators must be installed outside: not in the accommodation, the veranda, the garage, or the cellar.
- Do not leave your car engine running in the garage.
- Do not use a space heater for more than two hours at a time and make sure the room is well ventilated.
- Do not obstruct the openings which allow air to circulate (under the doors, in the kitchen, bathroom, etc.).
- Air your living quarters for 10 minutes every day, even in winter.

## Fires

Some advice to avoid fires:

- Check the electrical installations.
- Never leave pans on the stove unattended and keep flammable products away from heat sources.

In the case of fire, dial **18** for the Fire brigade.



**In case of emergency, call the emergency response services. Dial:**

- **18:** fire brigade
- **15:** Samu (*Service d'aide médicale urgente*)  
[Emergency medical assistance service]
- **112:** emergency number for all the emergency response services from a landline or a cell phone (even if there is no credit left on your phone card) in all the countries of the European Union.



## SANTÉ MENTALE

La santé mentale a une place très importante dans votre santé. C'est un état de bien-être qui permet de surmonter les difficultés normales de la vie. En cas de difficultés ou de troubles psychologiques (troubles de la mémoire, de la concentration, irritabilité, difficultés pour dormir, etc.), des professionnels pourront vous

aider et vous accompagner pour trouver des solutions. Voici les quelques pathologies que l'on retrouve le plus fréquemment :



### Le psychotraumatisme

Le psychotraumatisme est un trouble psychologique qui peut survenir si on a vécu des événements, en tant que victime ou témoin, qui ont provoqué une peur intense, un sentiment d'impuissance ou d'horreur. Par exemple : la guerre, un attentat, un tsunami, un viol, une agression, etc.

Sans prise en charge, ce trouble peut rester des mois, des années ou même toute la vie et entraîner une grande souffrance. Les principaux symptômes sont des « flashbacks », des troubles de l'attention et de la concentration, des troubles du sommeil (cauchemars et insomnies), l'évitement des situations qui rappellent le traumatisme, des réactions de sursaut, des douleurs multiples, en plus de la colère et la tristesse. C'est pourquoi il est important d'en parler avec votre médecin généraliste ou tout professionnel de santé qui pourra vous aider et vous orienter si besoin vers un autre professionnel et/ou vers des associations spécialisées dans le soin et l'accompagnement.



## MENTAL HEALTH

Your mental health is very important to your general health. It is a state of well-being which helps you to overcome life's everyday difficulties. If you are having psychological problems (memory, concentration problems, you feel irritable or are finding it difficult to sleep, etc.), professionals can help you and accompany you in finding solutions. Here are a few examples of the most usual health problems:



### Psychological trauma

Psychological trauma is a psychological disorder which can occur if you have experienced events, as a victim or as a witness, which have caused intense fear, or a feeling of helplessness or horror. This may be due to war, a terrorist attack, a tsunami, rape, an aggression, etc.

If the disorder is not treated, it may last for months, years or even a lifetime and cause great suffering. The main symptoms are "flashbacks", difficulty in paying attention or concentrating, sleep problems (nightmares and insomnia), avoiding situations which remind you of the traumatic event(s), being easily startled, aches and pains, as well as anger and sadness. It is important to talk to your GP or any health professional about this. He/she will be able to help you and refer you if necessary to associations specialising in care and support.



## La dépression

La dépression est une maladie qui fait se sentir particulièrement triste, qui enlève le plaisir à faire les activités qu'on aime ou qui empêche de faire des projets. Souvent, on peut avoir des idées noires, des troubles du sommeil ou encore une diminution de l'appétit. La dépression peut toucher tout le monde et entraîne une souffrance très importante.

Elle nécessite une prise en charge par un professionnel. C'est pourquoi il est indispensable d'en parler avec son médecin généraliste; il pourra vous aider et vous orienter vers un professionnel de santé mentale (psychiatre, psychologue, psychothérapeute).



**En France, la santé mentale est organisée en secteurs de soins psychiatriques autour de centres et services rattachés administrativement à un hôpital spécialisé ou général.**

Les soins sont assurés par une équipe pluridisciplinaire: psychiatres, psychologues, infirmiers, orthophonistes, psychomotriciens, assistants de travail social, etc.

**> Centre médico-psychologique (CMP)**

Il est possible d'avoir un rendez-vous avec un professionnel de santé dans un centre médico-psychologique (CMP), même sans protection maladie et quelles que soient les difficultés psychologiques qui vous gâchent la vie (dépression, anxiété, traumatisme, etc.).

**> Centre médico-psychologique enfants et adolescents (CMPEA) et centre médico-psychopédagogique (CMPP)**

Pour les enfants et les adolescents jusqu'à 18 ans, les rendez-vous doivent être pris dans un centre médico-psychologique enfants et adolescents.





## Depression

Depression is an illness which makes you feel particularly sad or takes away all the pleasure you usually get from doing activities you love or which stops you doing the things you'd like to do. You can often have dark thoughts, have trouble sleeping, or you may lose your appetite. Depression can affect all of us and can cause very acute suffering.

It must be looked after by a professional and this is why it is essential to talk to your GP about it; he can help you and refer you to a mental health professional (psychiatrist, psychologist or psychotherapist).



**In France, mental health is organised in psychiatric health care sectors based on the following centres and services administratively attached to a general or specialist hospital.**

Treatment is carried out by a multidisciplinary team: psychiatrists, psychologists, nurses, speech therapists, psychomotricians, social work assistants etc.

**> Centre médico-psychologique - CMP [Medico-psychological clinic]**

You can get an appointment with a healthcare professional in a *centre médico-psychologique - CMP* [Medico-psychological centre (CMP)], even if you have no health insurance, and whatever the psychological difficulties which are ruining in your life (depression, anxiety, trauma, etc.)

**> Centre médico-psychologique enfants et adolescents - CMPEA [Medico-psychological centre for children and adolescents] and centre médico-psycho-pédagogique - CMPP [Medico-psycho-pedagogical centre]**

For children and adolescents up to the age of 18, appointments must be made in a CMPEA.



➤ **Équipe mobile psychiatrie précarité (EMPP)**

Si vous avez des difficultés à aller au centre médico-psychologique, des professionnels de santé peuvent venir à votre domicile pour parler et vous aider à vous orienter vers le centre médico-psychologique.

➤ **Pour plus d'informations sur les troubles de santé psychologiques :**

- Rendez-vous sur le site du Psycom :

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

et sur le site [www.info-depression.fr](http://www.info-depression.fr)

- Vous pouvez également contacter l'association

France Dépression : [www.france-depression.org](http://www.france-depression.org)

- Pour plus d'informations sur le psychotraumatisme, rendez-vous sur le site :

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

- Contactez le Comede au **01 45 21 39 31** les mardis et jeudis de 14 h 30 à 17 h 30

➤ **Paris: le centre Minkowska pour des consultations de psychiatrie transculturelle centrée sur la personne migrante et réfugiée**

12, rue Jaquemont - 75017 Paris

**01 53 06 84 84**

➤ **Paris: le centre Primo Levi pour des soins destinés aux personnes victimes de la torture et de la violence politique dans leur pays d'origine**

107, avenue Parmentier - 75011 Paris

**01 43 14 88 50**

➤ **Marseille: l'association Osiris pour un soutien thérapeutique aux victimes de torture et de répression politique**

10, boulevard Cassini - 13004 Marseille

**04 91 91 89 73 / 06 78 37 66 00**



› **Equipe mobile psychiatrie précarité - EMPP  
[mobile social psychiatry service]**

If it is difficult for you to go to the medico-psychological centre, healthcare professionals can come to where you live to talk to you and help direct you to the medico-psychological centre.

› **For more information about psychological health problems:**

- See the Psycom website: [www.psycom.org](http://www.psycom.org) and the website [www.info-depression.fr](http://www.info-depression.fr)
- You can also contact the association *France Dépression*: [www.france-depression.org](http://www.france-depression.org)
- For more information on psychological trauma, go to the website: [www.institutdevictimologie.fr](http://www.institutdevictimologie.fr)
- Contact *COMEDE* on **01 45 21 39 31** on Tuesdays and Thursdays from 2.30 to 5.30 pm.

› **Paris: Minkovska Centre for transcultural psychiatric consultation focusing on migrants and refugees**

12, rue Jaquemont - 75017 Paris  
**01 53 06 84 84**

› **Paris: Primo Levi Centre for treatment for victims of torture and political violence in their home country**

107, avenue Parmentier - 75011 Paris  
**01 43 14 88 50**

› **Marseille: Osiris Association for therapeutic support for the victims of torture and political repression**

10, Boulevard Cassini - 13004 Marseille  
**04 91 91 89 73 / 06 78 37 66 00**



➤ **Bron: le réseau Orspere-Samdarra**

Centre hospitalier Le Vinatier  
95, boulevard Pinel - 69500 Bron

**04 37 91 51 42**

➤ **Strasbourg: l'association Parole sans frontière**

2, rue Brûlée - 67000 Strasbourg

**03 88 14 03 43**

➤ **Villeurbanne: le centre de santé Essor pour les personnes en souffrance psychique liée à l'exil et les victimes de violence et de torture**

158 ter, rue du 4 Août 1789 - 69100 Villeurbanne

**04 78 03 07 59**



.....

**En cas d'urgence psychiatrique**

➤ En Île-de-France, rendez-vous aux urgences hospitalières les plus proches ou au centre psychiatrique d'orientation et d'accueil (CPOA) de l'hôpital Sainte-Anne (**01 45 65 81 09/10**).

➤ En dehors de l'Île-de-France, rendez-vous aux urgences de l'hôpital le plus proche.



> **Bron: Orspere-Samdarra network**

Centre hospitalier Le Vinatier  
95, boulevard Pinel - 69500 Bron  
**04 37 91 51 42**

> **Strasbourg: Association Parole sans frontière**

2, rue Brûlée - 67000 Strasbourg  
**03 88 14 03 43**

> **Villeurbanne: Essor Healthcare centre for persons suffering from exile-related psychological suffering and for the victims of violence and torture**

158 ter, rue du 4 Août 1789 - 69100 Villeurbanne  
**04 78 03 07 59**



**In psychiatric emergencies**

- > In Île-de-France, go to the nearest Accident & Emergency department or to the *centre psychiatrique d'orientation et d'accueil* - CPAO [Psychiatric counselling and reception centre] at Hôpital Sainte-Anne (**01 45 65 81 09/10**).
- > Outside Île-de-France, go to the Accident & Emergency department of the nearest hospital.



## SANTÉ SEXUELLE ET VIH

Les questions liées à la santé sexuelle sont nombreuses : le choix de la contraception, le traitement d'une infection sexuellement transmissible, les mutilations sexuelles féminines, les situations d'urgence (violences sexuelles, interruption volontaire de grossesse)... Ces questions concernent les hommes comme les femmes à tout âge. Il ne faut pas hésiter à faire part de ses questions et difficultés à son médecin, gynécologue, sage-femme. Il est important pour les femmes d'avoir un suivi régulier auprès d'un gynécologue pour dépister la survenue de maladies, préparer et suivre une grossesse.

En France, comme dans beaucoup d'autres pays, les personnes sont libres de leur orientation sexuelle : certaines personnes



## SEXUAL HEALTH AND HIV

There are a number of sexual health-related questions: the choice of contraception, the treatment of a sexually transmitted disease, female genital mutilation, emergency situations (sexual violence, voluntary termination of pregnancy, etc.). These questions concern both men and women of all ages. Do not hesitate to ask your doctor, gynaecologist or midwife about your difficulties. Women should have regular gynaecology consultations to screen for possible diseases, and to prepare for and monitor pregnancy.

As in many other countries, in France people are free in their sexual orientations: some are homosexual, bisexual, transsexual, etc. Discrimination against homosexual or transsexual persons is prohibited and punished by law.



sont homosexuelles, bisexuelles, transsexuelles... Les discriminations à l'égard des personnes homosexuelles ou transsexuelles sont interdites et sanctionnées par la loi.

En France, vous avez la possibilité de demander l'asile et une protection au motif de persécutions rencontrées dans votre pays du fait de votre orientation sexuelle ou de genre.



### Vous pouvez discuter et être aidé en matière de sexualité dans les structures citées ci-après:

- Pour des questions sur la sexualité, la contraception et l'IVG: contactez le Planning familial au **0800 08 11 11**, le lundi de 9 h à 22 h et du mardi au samedi de 9 h à 20 h (numéro gratuit et anonyme, accessible en métropole et dans les DOM)
- Pour les femmes victimes de violences: appelez le **39 19** (appel anonyme et gratuit 7 j/7)
- En cas d'agressions ou de discriminations en raison de l'orientation sexuelle ou de l'identité de genre: contactez le Ravad au **06 17 55 17 55** ou **urgence@ravad.org**
- SOS Homophobie: **0810 108 135**
- SOS Viol: **0800 05 95 95** (numéro gratuit et anonyme)
- Pour des questions sur les droits des personnes homosexuelles et transsexuelles à l'immigration et au séjour: contactez l'Ardhis au **06 19 64 03 91** ou **contact@ardhis.org**  
**www.ardhis.org**





In France, you can seek asylum and protection for persecutions suffered in your country due to your sexual orientation or gender.



**You can talk about sexuality and be helped in the following structures:**

- For questions on sexuality, contraception and voluntary termination of pregnancy: contact Family Planning on **0800 08 11 11**, on Monday from 9 am to 10 pm and Tuesday to Saturday from 9 am to 8 pm (toll free anonymous number, accessible in metropolitan France and in French Overseas Departments)
- For women who are victims of violence: **39 19** (anonymous and toll free call 7 days a week)
- In the case of aggression or discrimination due to sexual orientation or gender identity: contact Ravad on **06 17 55 17 55** or **urgence@ravad.org**
- SOS Homophobie (homophobia): **0810 108 135**
- SOS Viol (rape): **0800 05 95 95** (toll free anonymous number)
- For questions on the rights of homosexuals and transsexuals to immigration and residency: contact Ardhis on **06 19 64 03 91** or **contact@ardhis.org**  
**www.ardhis.org**



► Pour des questions sur la prévention en santé et le dépistage des infections sexuellement transmissibles:  
Afrique Avenir

22, rue des Archives - 75004 Paris

**01 42 77 41 31**

Du lundi au vendredi de 9 h 30 à 16 h

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

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

URACA / Basiliade

22, rue de Chartres - 75018 Paris

**01 49 25 44 15**

[www.uraca-basiliade.org](http://www.uraca-basiliade.org)

## Le suivi gynécologique

Pour les femmes, il est recommandé de consulter un médecin, un gynécologue ou une sage-femme au minimum tous les trois ans. C'est un moment privilégié pour parler de sa santé et de sa vie sexuelle.

Vous pourrez parler de votre contraception ou faire un dépistage (IST, cancer du sein, etc.). Certains examens pourront aussi être réalisés, comme le frottis qui permet de repérer des anomalies à l'origine d'un cancer du col de l'utérus.

## La contraception

La contraception, c'est l'ensemble des méthodes qui permettent d'éviter d'être enceinte. Il en existe une grande variété: le préservatif, la pilule, l'anneau, le patch, le dispositif intra-utérin (DIU) appelé couramment stérilet, etc. Chacun(e) peut trouver le contraceptif adapté à sa situation et ses besoins.



► For questions regarding health prevention and screening for sexually transmitted diseases:

Afrique Avenir

22, rue des Archives - 75004 Paris

**01 42 77 41 31**

Monday to Friday 9.30 am to 4 pm

**[www.afriqueavenir.fr](http://www.afriqueavenir.fr)**

**[www.afrosantelgbt.org](http://www.afrosantelgbt.org)**

URACA / Basiliade

22, rue de Chartres - 75018 Paris

**01 49 25 44 15**

**[www.uraca-basiliade.org](http://www.uraca-basiliade.org)**

## Gynecological supervision

It is advisable for women to consult a doctor, a gynaecologist or a midwife at least every three years. It is a special moment when you can talk about your health and your sexuality.

You can talk about contraception, and be screened (for STI, breast cancer, etc.). Some tests can be carried out, such as the Pap test which enables the detection of abnormalities which may cause cervical cancer.

## Contraception

Contraception means all the methods which make it possible to avoid becoming pregnant. There is a wide variety of them: condoms, the pill, the ring, the patch, the IUD (intrauterine device, or coil, now known as sterilet), etc. Women can find the contraceptive method which is best suited to their situation and needs.



Le préservatif (masculin ou féminin) est le seul moyen qui protège également des infections sexuellement transmissibles (IST) comme le VIH/sida. Si vous utilisez un moyen de contraception comme la pilule, l'implant ou le patch, vous pouvez aussi utiliser des préservatifs pour vous protéger du VIH/sida et des autres IST. Si vous souhaitez arrêter le préservatif, faites un dépistage du VIH et des IST avec votre partenaire et continuez à vous protéger en attendant les résultats.



- Les médecins généralistes, les gynécologues et les sages-femmes sont là pour vous renseigner, vous aider à choisir la contraception qui vous convient et vous la prescrire.
- Les centres de planification ou d'éducation familiale (CPEF) assurent des consultations autour de la contraception, ainsi que des actions de prévention portant sur la sexualité et l'éducation familiale. Les professionnels des CPEF sauront vous guider et vous aider à faire votre propre choix.
- Les mineur(e)s (personnes de moins de 18 ans) et les personnes qui n'ont pas de protection maladie peuvent bénéficier gratuitement des consultations médicales, ainsi que de moyens de contraception ou de la contraception d'urgence.
- Pour trouver le CPEF le plus proche de chez vous : <https://ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification-ou-d-education-familiale.html>



The condom (male or female) is the only contraceptive that also protects against STI (sexually transmitted diseases) such as HIV/aids. If you use a method of contraception such as the pill, the implant or the patch, you can also use condoms to protect against HIV/aids and other STIs. If you want to stop using condoms, have an HIV and STI screening with your partner and continue using protection while you wait for the results.



- GPs, gynaecologists and midwives are there to advise you, to help you choose the contraception which suits you best and to prescribe it for you.
- The *Centres de planification ou d'éducation familiale - CPEF* [family planning and education centres] provide consultations on contraception, as well as campaigns of prevention relating to sexuality and family education. CPEF professionals will guide you and help you to make your choice.
- Under-age children (under 18) and people who have no health insurance can get free medical consultations, contraception methods or emergency contraception.
- Find the nearest CPEF: <https://ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification-ou-d-education-familiale.html>



## La contraception d'urgence

Un rapport non protégé, un préservatif mal mis, qui glisse ou qui craque, un oubli de pilule, des vomissements après avoir pris votre pilule : si vous êtes dans l'une de ces situations, vous pouvez avoir recours à la contraception d'urgence pour éviter une grossesse non prévue.

La contraception d'urgence peut fonctionner jusqu'à cinq jours après le rapport à risque. Plus tôt elle sera prise ou posée, plus elle sera efficace. Il existe plusieurs méthodes de contraception d'urgence : deux types de pilule d'urgence et le DIU (dispositif intra-utérin) au cuivre.

Il est possible d'obtenir la pilule d'urgence en pharmacie, avec ou sans prescription médicale. Elle y est délivrée gratuitement à toutes les mineures. Les mineures scolarisées et étudiantes peuvent aussi l'obtenir auprès de l'infirmierie de leur établissement ou dans les services universitaires de médecine préventive. Les mineures et les majeures ne disposant pas de protection maladie peuvent se la procurer dans les CeGIDD et les CPEF.

Pour se faire poser un DIU au cuivre, il faut s'adresser à un professionnel de santé (médecin généraliste, gynécologue, sage-femme) en cabinet ou dans un CPEF. Cette méthode présente deux avantages : elle est considérée comme plus efficace et vous pourrez la garder comme mode régulier de contraception pendant plusieurs années après la pose.





## Emergency contraception

Unprotected sex, a badly used condom which slips off or splits, forgetting to take the pill, vomiting after having taken the pill, etc. If you are in one of these situations, you can use emergency contraception to avoid an unplanned pregnancy.

Emergency contraception can work up to five days after high-risk sex. The sooner it is taken or placed, the more efficient it will be. There are several emergency contraception methods: two types of emergency pills and the copper IUD.

You can obtain the emergency pill from the chemists, with or without a medical prescription. It is provided free of charge to

underage girls from 15 to 18. Underage schoolgirls and college and university students can also obtain it from the infirmary of their establishment or in the preventive medicine services of universities. Underage girls, and girls of age with no health insurance, can get it from CeGIDD and CPEF.

To have a copper IUD placed, you need to find a healthcare professional (GP, gynaecologist, midwife) in a surgery or a CPEF. This method has two advantages: it is considered to be the most effective, and you can keep it as a regular method of contraception for several years after having it placed.





> Vous pouvez aussi appeler le **0800 08 11 11** (numéro national anonyme et gratuit « sexualités, contraception, IVG ») pour bénéficier d'une écoute et des informations appropriées.

### Attention

La contraception d'urgence ne protège pas contre le VIH/sida ni contre les infections sexuellement transmissibles (IST).

## La stérilité

Quand un couple n'arrive pas à avoir d'enfant naturellement après un an sans utiliser de contraceptif, on parle d'infertilité (stérilité). Il existe de nombreuses causes d'infertilité comme un déséquilibre hormonal, l'âge, le tabac, une mauvaise alimentation, les IST... Il est important d'en parler avec un médecin car il existe des solutions pour avoir un bébé.

## L'interruption volontaire de grossesse (IVG)

Si vous êtes enceinte et que vous ne souhaitez pas poursuivre votre grossesse, vous pouvez avoir recours à une interruption volontaire de grossesse (IVG). En France, c'est un droit pour toutes les femmes. Une mineure peut y avoir accès à condition d'être accompagnée par la personne majeure de son choix : elle n'est donc pas obligée d'en parler à ses parents. Les mineures peuvent bénéficier de l'anonymat et ce, quel que soit le lieu de réalisation de l'IVG choisi.

Pour les femmes majeures, les modalités de prise en charge permettent de préserver la confidentialité de façon renforcée pour l'ensemble des actes en lien avec l'IVG.





► You can also call **0800 08 11 11** (national anonymous and toll free number sexuality, contraception, VTP) for a response and appropriate information.

### Caution

Emergency contraception does not protect against HIV/aids and sexually transmitted diseases (STI).

## Infertility

When a couple does not succeed in having a baby naturally after one year without contraception, it is called infertility (sterility). There are many causes of infertility such as a hormonal imbalance, age, smoking, a bad diet, STI etc. It is important to discuss it with your doctor because there are ways of helping you have a baby.

## Voluntary termination of pregnancy (VTP)

If you do not want to continue your pregnancy, you can have a voluntary termination of pregnancy (VTP), also known as an abortion. In France, this is a right for all women. An under-age woman can have one on conditions that she is accompanied by an adult of her choice. She is therefore not obliged to tell her parents.

Minors can benefit from anonymity wherever they decide to voluntarily terminate their pregnancy. For adult women, coverage conditions keep all acts related to VTP confidential.



La loi autorise l'IVG pendant les 14 premières semaines suivant le début des dernières règles. Il n'est donc pas possible de procéder à une IVG au-delà de 12 semaines de grossesse.

Il existe deux techniques d'IVG :

- la méthode médicamenteuse ;
- la méthode instrumentale (par aspiration).

La technique utilisée dépend du choix de la femme et du nombre de semaines de grossesse.

Les frais relatifs à l'avortement à proprement parler et l'ensemble des examens associés à l'IVG sont pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

Il n'y a pas d'avance de frais pour ces trois cas particuliers :

- les jeunes filles mineures non émancipées sans consentement parental ;
- les femmes bénéficiaires de la Complémentaire santé solidaire (C2S) ;
- les femmes bénéficiaires de l'aide médicale de l'État (AME).

L'IVG peut être prise en charge au terme du dispositif de soins urgents et vitaux (DSUV) pour les personnes de nationalité étrangère résidant en France en situation irrégulière qui n'ont pas droit à l'AME.

En cas de grossesse non désirée ou qui risque d'avoir des conséquences sur votre santé ou sur votre situation sociale, parlez-en avec votre médecin, une sage-femme ou un(e) assistant(e) social(e).



### Pour plus de renseignements

- Rendez-vous chez votre médecin traitant, chez votre sage-femme ou dans un CPEF.  
Appelez le **0800 08 11 11** (numéro national anonyme et gratuit « sexualités, contraception, IVG »)



French law authorizes VTP during the first 14 weeks from the start of the last period. Therefore a VTP cannot be carried out beyond 12 weeks of pregnancy.

There are two VTP techniques:

- Medical method;
- Instrumental method (by vacuum extraction).

The technique used depends on the woman's choice and the number of weeks of pregnancy.

Expenses related to the abortion itself and to all the VTP-associated tests are entirely covered by State health insurance.

There is no advance to be paid for the following three special cases:

- Unemancipated underage girls without parental consent;
- Women who have the Subsidized supplementary health insurance program (C2S);
- Women who have AME.

VTP can be covered under the *dispositif de soins urgents et vitaux - DSUV* [emergency critical care unit] for foreigners living in France illegally who are not eligible for AME.

In the case of an unwanted pregnancy, or one which carries a risk to your health or your social situation, talk about it with your doctor, a midwife or with a social worker.



### For more information

- See your doctor or a midwife or go to a CPEF.  
Call **0800 08 11 11** (national anonymous toll free number sexuality, contraception, VTP)

**This information on VTP is valid according to the legislation in effect in 2020 and is likely to change in 2021.**



- Ou rendez-vous sur :  
[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org) et [www.planning-familial.org/annuaire](http://www.planning-familial.org/annuaire) pour trouver les coordonnées des centres et permanences téléphoniques  
[www.ivg.gouv.fr](http://www.ivg.gouv.fr)  
[www.ivglesadresses.org](http://www.ivglesadresses.org)  
[www.santé.gouv.fr](http://www.santé.gouv.fr)

## Les infections sexuellement transmissibles (IST)

Les infections sexuellement transmissibles ou IST se transmettent lors de rapports sexuels, au cours des pénétrations vaginales, anales et des contacts entre la bouche et le sexe ou l'anus. Les IST les plus courantes sont l'infection par le gonocoque, les chlamydioses, la syphilis, l'hépatite B, l'herpès génital, le papillomavirus, etc.

Il existe des gestes simples pour les éviter et stopper leur transmission :

- Pour se protéger et protéger son/sa partenaire, utiliser un préservatif pour chaque rapport sexuel et avec chaque partenaire. **Attention :** le préservatif est le seul contraceptif qui protège du VIH et des IST.
- Se faire dépister de manière régulière lorsque l'on a plusieurs partenaires, lorsque l'on pense avoir pris un risque et à chaque fois que l'on souhaite arrêter le préservatif avec un nouveau partenaire.
- Prévenir son/ses partenaire(s) si on a une IST.





► Or see:

[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org) and [www.planning-familial.org/annuaire](http://www.planning-familial.org/annuaire) to find contact details for the centres and hotlines

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

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

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

## Sexually transmitted infections (STI)

Sexually transmitted infections or STI are transmitted during sex, during vaginal and anal penetration and contact between the mouth and the genitals or anus. The most current STI are infection by gonococcus, Chlamydia, Syphilis, Hepatitis B, genital herpes and the papillomavirus.

There are a few simple ways of avoiding them and preventing them from being transmitted:

- Protect yourself and your partner by using a condom each time you have sexual intercourse and with each partner. **Caution:** The condom is the only contraceptive that protects against HIV and STI.
- Have regular screening when you have several partners, when you think you have taken a risk, and each time you want to stop using condoms with a new partner.
- Warn your partner(s) if you have an STI.





Si vous avez des brûlures, démangeaisons, odeurs inhabituelles, écoulements ou plaies inexplicables au niveau génital, consultez un professionnel de santé ou rendez-vous dans un CeGIDD.

Il n'y a pas toujours de symptômes pour les IST, c'est-à-dire qu'on ne ressent pas toujours de douleurs ou qu'il n'y a pas forcément de signe d'infection. C'est le cas, par exemple, pour la chlamydia pour la femme. Au moindre doute, il est important de se faire dépister car à long terme, une IST non traitée peut entraîner des complications : cancers, stérilité...

Il existe des vaccins contre certaines IST : hépatite B et papillomavirus.



### Pour plus d'informations sur les IST, leur transmission, les dépistages et les traitements

➤ Rendez-vous sur [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr)

➤ Pour effectuer gratuitement un test de dépistage sans prescription, rendez-vous dans un CeGIDD. Certains CPEF peuvent également réaliser ces tests. Vous pouvez aussi faire un test de dépistage du VIH et des autres IST dans un laboratoire de ville sur prescription médicale (suite à un rendez-vous avec un médecin généraliste ou spécialiste) si vous bénéficiez d'une protection maladie.

➤ Pour vous protéger et protéger l'autre, utilisez un préservatif pour chaque rapport sexuel et avec chaque partenaire dont vous ne savez pas s'il ou elle, est contaminé(e) par le VIH ou d'autres IST.



If you feel burning, itching, unusual smells, unexplained genital discharge, consult a healthcare profession or go to a CeGIDD.

Sometimes, there are no symptoms for STI: no pain or sign of infection. This is the case for Chlamydia in women. If you have the slightest doubt, it is important to be screened because in the long term, an untreated STI can lead to complications: cancers, infertility, etc.

There are vaccinations against some STI: hepatitis B and papillomavirus.



### For more information on STI, how they are transmitted, screening and treatment

➤ See [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr)

➤ To have a free screening test without a prescription, go to a CeGIDD. Some CPEF can also carry out these tests. You can also do HIV and other STI screening tests in a laboratory with a medical prescription (following an appointment with a GP or a specialist) if you have health insurance.

➤ To protect yourself and protect your partner(s), use a condom each time you have sexual intercourse and with each partner when you do not know whether they are contaminated with HIV or other STI.



## Le VIH/sida

Le VIH, ou virus de l'immunodéficience humaine, est une infection sexuellement transmissible (IST) qui attaque le système immunitaire, c'est-à-dire les défenses naturelles du corps contre la maladie. Il rend donc le corps vulnérable aux infections. Quand le VIH est entré dans l'organisme, on dit qu'on est « séropositif ».

Le plus souvent, il n'y a pas de symptômes, pas de signes extérieurs de la présence du virus mais on peut le transmettre à d'autres personnes.

Au bout de quelques années, sans traitement, le VIH détruit toutes les défenses de l'organisme : des maladies profitent alors de la faiblesse du système immunitaire pour se développer. C'est à ce moment-là qu'on est malade du sida.

## Transmission du VIH

Le VIH se transmet par le sang, le sperme, le liquide séminal, les sécrétions vaginales, de la mère à l'enfant pendant la grossesse et par le lait maternel. Le plus souvent, le VIH est contracté au cours d'un rapport sexuel non protégé. C'est pourquoi il est important de mettre un préservatif quand on a un rapport sexuel avec un(e) partenaire dont on ignore le statut sérologique (c'est-à-dire qu'on ne sait pas s'il ou elle, est porteur du VIH). Il existe deux types de préservatifs : le préservatif masculin (ou préservatif externe) et le préservatif féminin (interne).

Le VIH ne se transmet pas par la sueur, les larmes ou l'urine, ni par :

- les poignées de main ;
- les caresses ;
- les baisers ;
- les équipements publics (toilettes, douches, piscine...);
- les objets de la vie courante (verres, couverts, etc.);
- piqûres d'insectes.





## HIV/aids

HIV, or human immunodeficiency virus, is a sexually transmitted infection (STI) that attacks the immune system, i.e. the body's natural defences against disease. It therefore makes the body vulnerable to infection. When the HIV has entered into the body, the person is known as "HIV-positive".

Quite often, there are no symptoms and no external signs of the virus, but it can be transmitted to other people.

After a few years, if it is not treated, HIV destroys all the body's defences: diseases then take advantage of the weakness of the immune system to develop. This is when it becomes aids.

## How HIV is transmitted

HIV is transmitted through blood, sperm, and seminal fluid, vaginal secretions, from mother to child during pregnancy and through the mother's milk. Most often, HIV is caught during unprotected sex. That is why it is important to use a condom when you have sex with a partner when you do not know their serological status (you do not know if they are HIV-positive or not). There are two types of condom: the male condom (or external condom) and the female condom (internal).

HIV is not transmitted through sweat, tears, urine or:

- Shaking hands;
- Stroking;
- Kissing;
- Public facilities (toilets, shower, swimming pool, etc.);
- Everyday objects (glasses, plates and cutlery, etc.);
- Insect bites.



## Le dépistage

Si vous êtes dans une relation durable et que vous voulez arrêter de mettre des préservatifs, il est important de faire un test de dépistage avec votre partenaire. Si les tests sont négatifs et que vous n'avez pas eu de rapport sans préservatif au cours des six dernières semaines avec une personne dont vous ne saviez pas si elle était infectée, c'est que vous n'avez pas le VIH/sida. Dans ce cas, vous pouvez arrêter le préservatif sans risque d'être contaminé ni de contaminer votre partenaire.



- Les préservatifs sont en vente en pharmacie et en grandes surfaces. Il est possible de s'en procurer gratuitement dans certaines associations et dans les CeGIDD. Certaines boîtes de préservatifs sont remboursées si elles sont prescrites par un médecin ou une sage-femme.
- Au moindre doute, il est important de faire un test de dépistage grâce à une simple prise de sang. Le dépistage permet de rechercher la présence de traces du virus ou celle des anticorps dans le sang. Ce test n'est complètement fiable que si votre prise de risque date de plus de six semaines.
- Il est recommandé de faire un test de dépistage au moins une fois dans sa vie.
- Pour effectuer gratuitement un test de dépistage, rendez-vous dans un CeGIDD. Certains CPEF peuvent également réaliser ces tests. On peut aussi effectuer le test de dépistage du VIH et des autres IST dans un laboratoire de ville sur prescription médicale (suite à un rendez-vous avec un médecin généraliste ou spécialiste) si vous bénéficiez d'une protection maladie.
- Vous pouvez aussi bénéficier d'un test rapide d'orientation diagnostique (TROD) du VIH dans les associations, les CeGIDD... On peut aussi vous



## Screening for HIV/AIDS

If you are in a long term relationship and you want to stop using condoms, it is important to have a screening test with your partner. If the tests are negative, and if you have not had sex without using a condom in the last six weeks with someone that you don't know isn't infected, you do not have HIV/aids. In this case, you can stop using condoms without risking being contaminated or of contaminating your partner.



► Condoms are sold in pharmacies and supermarkets. It is possible to get them for free in certain associations and in the CeGIDD. Some boxes of condoms are reimbursed if they are prescribed by a physician or midwife.

► If there is any doubt at all, it is important to be screened by means of a simple blood test. The aim of the screening is to find out whether the virus or its antibodies are present in the blood. This test is only completely reliable if it is done more than six weeks after you took a risk.

► It is recommended that a person is screened at least once in their life.

► For a free screening, go to a CeGIDD. Certain CPEF may also do these tests. One can also be screened for HIV and other STI in a town laboratory if you have a medical prescription (following an appointment with your GP or a specialist) if you have health cover.

► You can also benefit from a *test rapide d'orientation diagnostique - TROD* [Rapid Self-Diagnosis Test] for HIV in the associations, CeGIDD etc. You can also



remettre gratuitement, dans les associations qui pratiquent des TROD, un autotest de dépistage du VIH, c'est-à-dire un test que vous pourrez faire seul. Il est aussi disponible en pharmacie sans ordonnance, mais dans ce cas il n'est pas gratuit. Ces deux tests ne sont complètement fiables que si votre prise de risque date de plus de trois mois. S'ils sont positifs, il faudra aller faire une prise de sang pour le confirmer.

➤ Pour plus d'informations sur les IST et le VIH, rendez-vous sur le site [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr) ou appelez Sida Info Service au **0 800 840 800** (appel anonyme et gratuit, 7 j/7 et 24 h/24).

### La PrEP

Si vous avez plusieurs partenaires et que vous n'êtes pas en mesure d'utiliser un préservatif malgré des prises de risque, il est possible de bénéficier d'un traitement préventif appelé prophylaxie pré-exposition ou PrEP, qui diminue le risque d'être infecté par le VIH. Pour savoir si vous pouvez bénéficier de la PrEP, consultez dans un CeGIDD ou à l'hôpital. Votre médecin traitant peut vous y orienter.

### Le TPE

En cas de rapport sexuel non ou mal protégé, il existe un traitement d'urgence à prendre après le rapport pour se protéger du VIH/sida : c'est le traitement post-exposition, ou TPE. Il dure quatre semaines et réduit considérablement le risque de contamination. Pour en bénéficier, il faut se rendre au plus tôt au service des urgences le plus proche et au plus tard dans les 48 heures, si possible avec votre partenaire. Un médecin évaluera le risque pris et l'intérêt de prescrire le traitement. Si vous n'avez jamais été en contact avec l'hépatite B et que vous n'êtes pas vacciné, le médecin pourra aussi vous proposer une injection pour vous protéger de cette maladie.



present yourself at one of the associations which practise the TROD, which is an HIV self-screening test, i.e. one you do yourself, at no cost. The TROD is also available in pharmacies, without prescription, but in this case it is not free. These tests are only completely reliable if done more than three months after you took a risk. If they are positive, you will need to take a blood test to confirm the result.

➤ For more information on STI and HIV, go to [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr) or call Sida Info Service on **0 800 840 800** (free anonymous 24-hour line).

## PrEP

If you have several partners and, despite the risk, you cannot use condoms, you can receive a preventive treatment known as Pre-exposure prophylaxis or PrEP, which decreases the risk of being infected by HIV. To find out if you are eligible for PrEP, go to a CeGIDD or a hospital. Your own doctor can advise you on where to go.

## PeP

In the case of unprotected or badly protected sex, there is an emergency treatment to be taken after sexual intercourse to protect against HIV/Aids: Post-exposure prophylaxis - PeP. It lasts for 4 weeks and considerably reduces the risk of contamination. To benefit from it, go to the nearest Accident & Emergency department, if possible with your partner, as soon as possible (at the latest within 48 hours). A doctor will assess the risk taken and the benefit of prescribing the treatment. If you have never been in contact with hepatitis B and you are not vaccinated against it, the doctor may also give you an injection to protect you against this disease.



## Le TasP

Le traitement antirétroviral donné aux personnes porteuses du VIH permet de faire disparaître le virus du sang. On dit que la charge virale est « indétectable », c'est-à-dire qu'on ne la voit plus dans les analyses ni dans les sécrétions génitales. De ce fait, si vous êtes porteur du VIH, bien traité depuis six mois, que vous n'avez pas d'autres IST et que vous vous faites régulièrement contrôler par votre médecin, vous ne pouvez plus contaminer vos partenaires. C'est ce qu'on appelle le traitement comme prévention ou TasP. Mais on ne peut pas arrêter le traitement car le virus n'a jamais complètement disparu.



### Pour en savoir plus sur le TasP

<https://www.santepubliquefrance.fr/docs/etes-vous-surs-de-tout-savoir-sur-le-vih-et-le-sida-edition-2017>

## Vivre avec le VIH

À ce jour, aucun traitement ne permet de guérir du VIH/sida. Mais on peut bloquer l'évolution de l'infection grâce à plusieurs médicaments qu'il faut prendre chaque jour et à vie. S'ils sont bien pris, ils permettent aux personnes séropositives de mener une vie presque normale, de travailler, d'avoir une vie amoureuse, des projets, des enfants.



## TasP

Antiretroviral treatment given to HIV-positive people helps to make the virus disappear from blood. The viral load is known as “undetectable” which means that it can no longer be seen in the laboratory analyses of blood or genital secretions. Due to this, if you are HIV-positive and have been treated correctly for six months, you have no other STI and you are regularly checked by a doctor, you can no longer contaminate your partners. This is known as Treatment as Prevention or TasP. Nevertheless, the treatment cannot be stopped because the virus has never completely disappeared.



### Find out more about TasP

<https://www.santepubliquefrance.fr/docs/etes-vous-surs-de-tout-savoir-sur-le-vih-et-le-sida-edition-2017>

## Living with HIV

To date, there is no cure for HIV/aids. But the progress of the infection can be blocked using several drugs to be taken every day for the rest of your life. If they are taken correctly, they allow HIV-positive people to lead an almost normal life, to work, have a sex life, plan for the future and have children.



- Aides est une association de patients qui informe sur le VIH/sida et défend les droits des personnes infectées. Rendez-vous sur [www.aides.org](http://www.aides.org) ou composez le **0805 160 011** (gratuit depuis un poste fixe).
- Santé Info Droits : **0810 004 333** (spécialisé dans les droits des personnes malades).
- En Île-de-France, l'association Ikambere soutient les femmes porteuses du VIH. Rendez-vous sur [www.ikambere.com](http://www.ikambere.com) ou composez le **01 48 20 82 60** du lundi au vendredi de 9h à 18h.

## Les violences sexuelles

### Le harcèlement sexuel

Dans le cas où une personne vous impose, de façon répétée, des comportements ou propos à connotation sexuelle, vous pouvez porter plainte devant la justice pénale.

### L'agression sexuelle et le viol

En cas d'agression sexuelle ou de viol, téléphonez au **17** (ou au **112** avec un portable) pour prévenir la police ou la gendarmerie qui mènera une enquête. La police ou la gendarmerie pourra vous conduire aux urgences de l'hôpital pour consulter un médecin. Il est important de voir un médecin pour mettre en place des mesures de prévention (notamment contre le VIH et le VHB) et être accompagné dans les soins et les démarches.

Les numéros suivants sont utiles :

- Service spécialisé dans les violences faites aux femmes : **39 19**
- SOS Viol : **0800 05 95 95** (numéro gratuit et anonyme)
- le Défenseur des droits : **09 69 39 00 00** du lundi au vendredi, de 8h à 20h (coût d'un appel local)





➤ *Aides* is a patients' association which informs on HIV/aids and defends the rights of infected persons. See [www.aides.org](http://www.aides.org) or dial **0805 160 011** (toll free call from a land line).

➤ *Santé Info Droits*: **0810 004 333** (specialized in the rights of ill people).

➤ In Île-de-France, the association *Ikambere* supports HIV-positive women. See [www.ikambere.com](http://www.ikambere.com) or dial **01 48 20 82 60** Monday to Friday from 9 am to 6 pm.

## Sexual violence

### Sexual harassment

If someone repeatedly subjects you to sexual behaviour, or keeps making suggestions of a sexual nature, you can take them to court.

### Sexual aggression and rape

➤ In the case of sexual aggression or rape, telephone **17** (or **112** from a mobile phone) to tell the police who will open an enquiry. The police may drive you to the hospital Accident and Emergency Department to see a doctor. It is important to see a doctor to take steps to prevent infection (especially HIV and Hepatitis B) and to be supported through the process of care and the administrative procedures.

The following numbers will help you:

➤ *Service spécialisé dans les violences faites aux femmes* [Specialist service for violence against women]: **39 19**

➤ *SOS Viol* [SOS Rape]: **0800 05 95 95** (free anonymous hotline)

➤ *Le Défenseur des Droits* [Human Rights Defender]:  
**09 69 39 00 00** Monday - Friday, 8am to 8pm  
(cost of a local call)



## Les mutilations sexuelles féminines

Les mutilations sexuelles féminines sont des interventions qui modifient ou endommagent volontairement les organes génitaux externes de la petite fille et de la femme (excision du clitoris, ablation des lèvres, infibulation).

Des solutions médicales et chirurgicales peuvent être proposées aux victimes de mutilations sexuelles.

Ces pratiques sont interdites par la loi en France. La loi s'applique à toute personne vivant en France, quelle que soit sa nationalité, même si les mutilations ont été faites à l'étranger. La victime peut porter plainte jusqu'à 20 ans après sa majorité (soit jusqu'à 38 ans), pour faire condamner ces violences devant la justice.



**Si vous êtes confrontée au risque d'une excision ou d'une autre mutilation sexuelle, qu'il s'agisse de vous-même, de votre fille, de votre sœur ou de quelqu'un de votre entourage, si vous avez déjà subi une mutilation sexuelle ou si quelqu'un de votre entourage en a subi une :**

► Appelez Allo, enfance en danger au **119** ou rendez-vous sur le site [www.alerte-excision.org](http://www.alerte-excision.org)

### **Pour plus de renseignements**

► Rendez-vous dans un centre de PMI ou dans un centre de planification ou d'éducation familiale (CPEF).



## Female genital mutilations

Female genital mutilations are interventions which voluntarily modify or damage the external genitals of little girls and women (clitoris excision, removal of the labia majora and infibulation).

Medical and surgical solutions may be offered to victims of genital mutilation.

These practices are prohibited under French law. The law applies to all persons living in France, whatever their nationality, even if the mutilations were carried out abroad. The victim can lodge a complaint up to 20 years after coming of age (18 years old), to have this violence punished by law.



**If you yourself, your daughter, your sister or someone you know is faced with a risk of excision or any other genital mutilation or if you have already been subject to genital mutilation, or someone you know has:**

➤ Call *Allo, enfance en danger* on **119** or see the website [www.alerte-excision.org](http://www.alerte-excision.org)

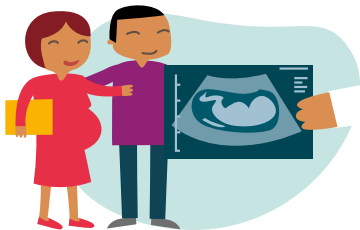
### For more information

➤ Go to a *Centre de Protection maternelle et infantile - PMI* [Mother-and-child protection centres] or a *CPEF* [family planning centre].



## LA GROSSESSE

En France, lorsque vous êtes enceinte, un suivi médical totalement gratuit est mis en place tout au long de votre grossesse. Sept examens médicaux sont à réaliser jusqu'au terme de la grossesse par votre médecin (généraliste



ou gynécologue) ou votre sage-femme. Trois échographies, des prises de sang et huit séances de préparation à l'accouchement sont prévues au cours de la grossesse. Le futur père de l'enfant est le bienvenu aux consultations pendant la grossesse et à l'accouchement. Il est conseillé qu'il se fasse aussi dépister pour le VIH et les hépatites. Si le futur père n'est pas présent, une personne de votre entourage peut vous accompagner si vous le souhaitez.

Le suivi de grossesse peut se faire :

- à l'hôpital;
- en PMI;
- en cabinet de ville, dans un centre de santé ou dans une clinique privée.

Le premier examen médical est à faire avant la fin du 3<sup>e</sup> mois de grossesse.

- Le médecin ou la sage-femme vous parlera du dépistage des anomalies chromosomiques comme la trisomie 21 et de certains risques de la grossesse. On recherchera des facteurs de risque, comme l'hypertension artérielle, une prise de poids trop importante ou une maladie (le diabète par exemple). Ce rendez-vous est aussi l'occasion de faire des examens complémentaires : dépistage du VIH, des hépatites, détermination du groupe sanguin, frottis, etc.



## PREGNANCY

In France, when you are pregnant, totally free medical care is set up all through pregnancy. Seven (7) medical examinations are to be carried out up to the end of pregnancy by your doctor (GP or gynaecologist) or your midwife. Three (3)

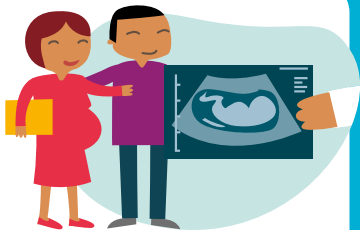
ultrasound scans, blood tests and eight (8) childbirth classes are scheduled during the pregnancy. The child's future father is welcome to attend healthcare appointments during the pregnancy and birth. It is advisable for him to be screened for HIV and hepatitis. If the future father is not there, someone you know well can accompany you if you so wish.

Pregnancy follow-up can be done:

- At the hospital;
- In a PMI [Mother-and-child protection centre];
- In a doctor's surgery, a health centre, or a private clinic.

The first medical examination must be carried out before the end of the 3<sup>rd</sup> month of pregnancy.

- The doctor or midwife will tell you about screening for chromosomal abnormalities such as Down's syndrome and certain risks in pregnancy. Risk factors will be looked for, such as high blood pressure, putting on too much weight, or a disease (diabetes for example). This visit is also a good time to have complementary examinations done: HIV and hepatitis screening, blood group typing, Pap tests, etc.





- Votre médecin ou votre sage-femme va ensuite déclarer votre grossesse à votre caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) et envoyer les papiers nécessaires pour bénéficier de la prise en charge de votre grossesse. Ainsi, vous n'aurez pas à payer les examens et les consultations.

Chacun des examens comporte un examen clinique et en particulier: un test urinaire, une prise de tension artérielle, la mesure du poids, la mesure de la croissance de l'utérus, et l'appréciation des mouvements et des bruits du cœur du bébé.

Après six mois de grossesse, le suivi est en général réalisé à la maternité.

Une consultation médicale est réalisée dans les huit semaines après l'accouchement par un médecin ou une sage-femme.

Vous pouvez aussi bénéficier d'un « entretien prénatal précoce » pour vous préparer à la naissance de votre bébé. Ce rendez-vous est obligatoire et c'est un moment essentiel pour poser toutes vos questions à votre sage-femme, votre médecin traitant ou votre gynécologue. L'entretien dure 45 minutes à une heure et est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. Il peut se dérouler à tout moment de la grossesse mais il est recommandé de le faire au 4<sup>e</sup> mois de votre grossesse.



**Pour plus de précisions, parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme, ou renseignez-vous dans le centre médico-social le plus proche de votre domicile, comme un centre de santé ou une PMI.**

### Agir pour bébé

Sur le site de Santé publique France [1000-premiers-jours.fr](https://www.santepubliquefrance.fr), les futurs et jeunes parents trouvent de nombreuses informations validées scientifiquement sur la santé et le développement de



- ▶ Your doctor or midwife will then declare your pregnancy to your *caisse primaire d'assurance maladie (CPAM)* and send the necessary documents so that you can be covered for your pregnancy. This means you will not have to pay for examinations and visits.

Each of the examinations includes a clinical examination and specifically: a urine test, a blood pressure measurement, a measurement of your weight, the growth of the baby in the womb and the baby's movements and heartbeats.

After six months of pregnancy, the follow-up is generally done in the maternity ward.

A medical consultation is done within eight weeks of the birth by a doctor or a midwife.

You can also have an *entretien prénatal précoce* [early prenatal assessment] to prepare you for the birth of your baby. This appointment is mandatory and is an important moment when you can ask your midwife, your doctor or your gynaecologist questions. The talk lasts between 45 minutes and one hour and is entirely covered by State health insurance. It can take place at any moment during pregnancy but it is advisable to have it in the 4th month of your pregnancy.



**For further details, talk to your doctor or your midwife or get guidance from the nearest *Centre médico-social*, such as a health centre or PMI [Mother-and-child protection centre].**

### Taking care of your baby

On France's public health website, [1000-premiers-jours.fr](http://1000-premiers-jours.fr), future and recent parents can find a great deal of scientifically confirmed information regarding the health and development of



leur bébé. En cliquant sur des objets qui vous entourent dans votre quotidien, vous obtiendrez des conseils pratiques sur des sujets qui vous préoccupent : polluants, accidents domestiques, virus, mais aussi bien-être, alimentation, relation avec bébé...

## Caisse d'allocations familiales (Caf)

En France, la Caisse d'allocations familiales (Caf) apporte une aide financière aux familles qui attendent un enfant (RSA, prestations familiales et aides au logement). Elle permet de faire face aux premières dépenses liées à l'arrivée de votre enfant.

Selon vos ressources, vous pourrez bénéficier :

- de la prime à la naissance: elle est versée deux mois après la naissance de l'enfant;
- d'une allocation de base: elle est versée chaque mois pendant les trois années après la naissance.



**Pour avoir toutes les informations sur les aides de la Caf:**

➤ [www.caf.fr](http://www.caf.fr) > rubrique « Je vais devenir parent »

## L'alcool pendant la grossesse

L'alcool bu pendant la grossesse passe dans le sang du bébé et peut entraîner des risques très importants pour sa santé. Ce sont les consommations d'alcool importantes et régulières qui sont à l'origine des problèmes les plus graves (que l'on appelle syndrome d'alcoolisation fœtale ou SAF). Toutefois, des consommations ponctuelles peuvent également avoir des conséquences sur le bébé. C'est pourquoi il est conseillé de ne pas consommer d'alcool pendant la grossesse. Il est également déconseillé de fumer pendant la grossesse (voir page 72).





their baby. By clicking on everyday objects, a person can get practical advice on a range of topics: pollutants, domestic accidents, viruses, as well as well-being, food, parent-baby relationships...

In France, the *Caisse d'allocations familiales* (Caf) provides financial aid to families expecting a child (RSA, family benefits and help with housing). It helps with the initial expenses connected with your child's arrival.

Depending on your resources, you may benefit:

- From the *prime à la naissance* [Child allowance]: it is paid two months after the birth of the child;
- An *allocation de base* [basic allowance]: it is paid every month for the three years following the birth.



For more information on the help given by the Caf:

➤ [www.caf.fr](http://www.caf.fr) > rubric "Je vais devenir parent"  
["I'm going to be a parent"]

## Alcohol during pregnancy

Alcohol drunk during pregnancy passes into the baby's blood and may lead to very great risks to its health. It is the regular heavy consumption of alcohol which causes the most serious problems (which is called foetal alcohol syndrome or FAS). All the same, occasional drinking can also have consequences for the baby. This is why women are advised not to drink during pregnancy. They are also advised not to smoke during pregnancy (see page 73).



**N'hésitez pas à en discuter avec les professionnels de santé qui suivent votre grossesse (médecin, sage-femme) ou**

► Rendez-vous sur le site [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr), rubrique « alcool et grossesse ».

► Appelez Alcool Info Service au **0980 980 930**, de 8 h à 2 h du matin et 7j/7 (appel anonyme et gratuit).



**Si vous êtes enceinte et que vous présentez un de ces signes, vous devez vous rendre au plus vite aux urgences maternité :**

- perte de sang, même en faible quantité ;
- rupture de la poche des eaux ou si vous avez un doute qu'elle le soit ;
- contractions ou douleurs fortes dans le bas du dos ou dans le bas du ventre qui ne s'arrêtent pas après un repos d'une demi-heure en position allongée ;
- diminution ou absence de mouvement du fœtus. Aux environs du 5<sup>e</sup> mois de grossesse, vous devez sentir des mouvements de votre bébé ;
- fièvre supérieure à 37,5°C après prise de température avec un thermomètre ;
- maux de tête qui ne passent pas après prise de paracétamol ;
- gonflements (jambes, pieds, etc.).

Pour tout autre problème de santé, comme une sensation de fièvre, des vertiges, des brûlures en urinant, un malaise prolongé, consultez votre médecin ou votre sage-femme.



Be sure to talk about this with the health professionals who look after you during your pregnancy (doctor, midwife etc) or

- Go to [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) rubric "alcool et grossesse" [alcohol and pregnancy].
- Call Alcohol Info Service on **0980 980 930**, from 8am to 2am, 7/7 (calls are anonymous and free).



If you are pregnant and you have one of these signs, you must go to the emergency maternity ward as soon as possible:

- You are losing blood, even in small quantities;
- Your waters have broken or you think they might have;
- You are having contractions or acute pain in the lower back or in the lower abdomen which do not go away after lying down for half an hour;
- The baby has stopped moving or is moving less. You should feel the baby moving around the 5th month of pregnancy;
- A temperature of over 37.5°C after having taken your temperature with a thermometer;
- Headaches which do not go away even after you have taken paracetamol;
- Swelling (legs and feet).

For all other health problems, such as if you feel you are running a temperature, have vertigo, a burning feeling when you urinate or a continuing feeling of being unwell, see your doctor or your midwife.



## LA SANTÉ DES ENFANTS

### Le suivi médical



Jusqu'à 18 ans, tous les enfants bénéficient de 20 consultations médicales de surveillance obligatoires (en dehors de consultations pour maladie), prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. Jusqu'à 6 ans, les enfants peuvent être suivis gratuitement dans un centre de protection maternelle et infantile (PMI).

Après l'âge de 6 ans, une consultation avec un médecin est recommandée chaque année. Ces examens sont importants pour vérifier que l'enfant est en bonne santé, qu'il grandit bien, qu'il n'a pas besoin de lunettes de vue et qu'il entend bien. C'est aussi une occasion pour discuter avec le médecin et faire les vaccins. Trois consultations sont obligatoires et prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. Ce sont des examens à faire à 8/9 ans, 11/13 ans et 15/16 ans.

À chaque visite chez le médecin, à la PMI ou lors de visites médicales à l'école, n'oubliez pas le carnet de santé ou de vaccination.

Les enfants battus ou maltraités bénéficient d'une protection de la part de la justice et des associations. Ils peuvent porter plainte même si leurs parents sont impliqués dans les faits. Toute personne témoin de tels faits doit les signaler aux autorités. Il existe un numéro de téléphone gratuit, Allo, enfance maltraitée : le **119**.



## CHILDREN'S HEALTH



### Medical supervision

Up to the age of 18, all children are entitled to 20 compulsory medical supervision consultations (outside consultations for illness), entirely covered by State health insurance. Until the age of 6, all children can be treated free of charge in a PMI [Mother-and-child protection centre].

After the age of 6, one visit a year to the doctor is recommended. These are examinations which are important to check that the child is in good health, that it is growing normally, that it doesn't need glasses and that it can hear properly. It is also an opportunity to talk to the doctor and have vaccinations done. 3 consultations are mandatory and fully reimbursed by the Health Insurance office. These are consultations that need to be take place between 8/9 years old, 11/13 years old and 15/16 years old.

Each time you take your child to the doctor, the PMI or for medical examinations at school, don't forget to take the *carnet de santé* (health booklet) or the *carnet de vaccination* (vaccination booklet).

Children who have been beaten or mistreated can appeal to the courts and associated bodies. They may bring a case to court even if their parents are involved in the deeds. Anyone who witnesses such events must report them to the authorities. There is a free telephone number, *Allo, enfance maltraitée* : **119**.



### La santé des enfants dans le logement

Dans le logement, il existe des dangers pour les enfants que l'on peut éviter grâce à quelques conseils :

- Ne jamais laisser un enfant seul dans une pièce avec une fenêtre ouverte.
- Tourner le manche de la casserole vers l'intérieur.
- Ranger les objets coupants (couteaux, ciseaux, etc.) hors de portée des enfants.
- Ranger les médicaments et les produits d'entretien dans des endroits inaccessibles pour les enfants.
- Ne pas laisser des petits objets ou des petits aliments durs à la portée des enfants.
- Placer allumettes et briquets hors de portée des enfants.
- Ne jamais laisser un enfant seul dans son bain.
- Protéger toutes les installations électriques (prises et appareils).
- Ne jamais secouer un bébé ; cela peut le tuer ou le laisser handicapé à vie.





## Children's health in the home

In the home, there are dangers for children that can be avoided thanks to some advice:

- Never leave a child alone in a room with the window open.
- Keep saucepan and pot handles turned inwards on the cooker.
- Keep sharp objects (knives, scissors, etc) out of reach of children.
- Keep medicine and cleaning products out of reach of children.
- Never leave small objects or hard pieces of food within children's reach.
- Keep matches and lighters out of reach of children.
- Never leave a child alone in the bath.
- Protect all electrical installations (sockets and electrical appliances).
- Never shake a baby; this could kill it or leave it handicapped for life.





### En cas d'accident, appeler le 15 ou le 112.

- Si un enfant a avalé un produit toxique, ne pas le faire vomir, ni boire, et appeler le **15** ou le **112**.
- En cas de brûlure, doucher la partie brûlée à l'eau fraîche.

## Le saturnisme

Le saturnisme est une maladie due à la présence de plomb dans le corps. Cela peut entraîner des troubles du développement du système nerveux de l'enfant, ce qui peut avoir des conséquences graves pour la suite de sa vie. En France, cette maladie arrive principalement lorsque l'enfant touche des murs recouverts de peinture au plomb puis porte ses mains à la bouche, mais d'autres voies de contamination existent aussi, par exemple en fonction des modalités de préparation des aliments dans d'autres pays. Votre médecin vous proposera alors un test de dépistage.

En cas de doute, parlez-en à votre médecin pour faire un test de dépistage. Les PMI sont également des lieux ressources compétents.



- L'Association des familles victimes du saturnisme (AFVS) agit sur la santé et le logement, afin de prévenir l'intoxication des enfants par le plomb. Elle aide les familles d'enfants victimes du saturnisme dans leurs démarches.

[www.afvs.net](http://www.afvs.net)

Tél.: **09 53 27 25 45**





### In the event of accidents, call 15 or 112.

- If a child has swallowed a toxic product, do not make them vomit and do not give them anything to drink. Call **15** or **112**.
- In the case of burns, douse the area of the burn with cold water.

## Lead poisoning

Lead poisoning is a disease caused by the presence of lead in the body. This can result in development disorders of the child's nervous system, which may have serious consequences on the rest of its life. In France, this disease mainly occurs when children touch paint containing lead on walls and put their fingers in their mouths, but other means of contamination exist too, for example through methods of food preparation in other countries. Your doctor will therefore offer you a screening test.

If there is any doubt, talk to your doctor about having a screening test done. The PMI can also provide well-trained resources.



*L'Association des familles victimes du saturnisme - AFVS* [Association of Families suffering from lead poisoning] acts on health and in the home, in order to prevent children being intoxicated by lead. It helps families whose children are victims of lead poisoning in their formalities.

[www.afvs.net](http://www.afvs.net)

Tel: **09 53 27 25 45**



## DIABÈTE

Le diabète est une maladie qui survient lorsque le corps n'arrive plus à utiliser convenablement le sucre; le sang devient alors trop sucré. Le diabète est une maladie « chronique »: il est important de se soigner tout au long de sa vie afin d'éviter de graves complications. Pour cela, il faut avoir détecté son diabète le plus tôt possible en se faisant dépister.

Il existe deux types de diabète qui ne concernent pas les mêmes personnes.

### Les signes du diabète

Si vous avez soif en permanence, si vous allez très souvent uriner, si vous maigrissez et êtes très fatigué, consultez un médecin très vite car ce sont des signes du diabète de type 1.

Dans le diabète de type 2, il n'y a pas forcément de signes car le sang trop sucré abîme petit à petit les organes (cœur, rein, artères, œil, etc.). Certains symptômes doivent vous alerter: des infections fréquentes de la peau (abcès, mycoses...), des infections urinaires à répétition, des douleurs dans les jambes, un engourdissement ou un fourmillement dans les mains et les pieds, des troubles de l'érection, une vue floue, etc.

Le diabète peut ainsi entraîner des complications très graves: maladies cardiovasculaires, perte de la vue, amputation des membres inférieurs, insuffisance rénale.



## DIABETES

Diabetes is a disease which occurs when the body no longer manages to use sugar properly; the blood then contains too much sugar. Diabetes is a “chronic” illness: it is important to take care of oneself all through one’s life in order to avoid serious complications. To do this, the disease must have been detected as early as possible by screening.

There are 2 types which do not concern the same people.

### The signs of diabetes

If you are thirsty all the time, you urinate very often, you are losing weight and are very tired, see a doctor quickly because these are the signs of type 1 diabetes.

In type 2 diabetes, the signs are not always there, but too much sugar in the blood gradually damages the organs (heart, kidneys, arteries, eyes). Certain symptoms should warn you: frequent skin infections (abscesses, mycosis, etc.), repeated urinary infections, pain in your legs, numbness or pins and needles in your hands and feet, erectile dysfunction, blurred vision, etc.

Diabetes can also cause serious complications: cardiovascular (heart) disease, blindness, amputation of the lower limbs and kidney failure.



**Ce qu'il faut retenir : détecter tôt son diabète, adapter ses habitudes de vie, suivre son traitement si nécessaire, prévenir et surveiller la survenue de complications.**

Une personne diabétique peut rester en bonne forme toute sa vie à condition d'être très bien suivie par un médecin. Pour cela, il est essentiel d'avoir détecté à temps sa maladie en faisant un dépistage par une simple prise de sang. Parlez-en à un médecin lors de votre prochaine visite ou, si vous avez un doute, prenez un rendez-vous avec lui.

### Pour plus d'informations

► Le site [www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org) permet de trouver une association de personnes diabétiques à côté de chez soi.

Pour le diabète comme pour d'autres maladies chroniques, pour vous aider, vous pouvez bénéficier d'un programme d'éducation thérapeutique du patient (voir page 158). Parlez-en à votre médecin traitant. Il vous fera une prescription adaptée à votre maladie et vous indiquera où aller.





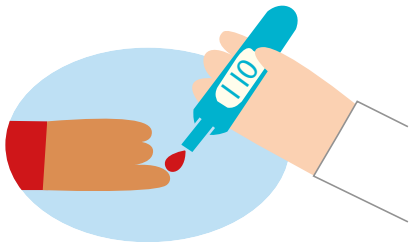
**What you need to remember: early detection of diabetes, adapting your lifestyle, following a treatment if necessary, prevent and monitor the onset of complications.**

A person with diabetes can be in good health all through their life on condition that they are well supervised by a doctor. It is essential to have detected the disease in time by screening with a simple blood test. Talk to your doctor about it next time you go, or, if you have doubts, get an appointment.

### For more information

► The website [www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org) can help you to find a diabetics' association near your home.

For diabetes as for other chronic diseases, you can be helped by a patient's therapeutic education programme (see page 159). Ask your doctor about it. He/she will give you a prescription suitable for your disease and tell you where to go.





## MALADIES CARDIOVASCULAIRES

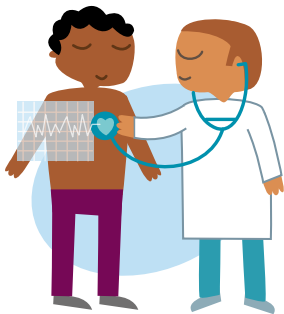
On appelle « maladies cardiovasculaires » toutes les maladies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins, comme par exemple l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral (AVC). C'est la deuxième cause de décès en France tout âge confondu, après les cancers.

Pour diminuer le risque de maladie cardiovasculaire, il est recommandé de :

- ne pas fumer ;
- boire le moins d'alcool possible ;
- limiter la consommation de sel ;
- manger équilibré ;
- pratiquer une activité physique régulière.

L'hypertension artérielle peut provoquer à long terme une maladie cardiovasculaire. Si vous avez de l'hypertension artérielle, il est important de bien prendre votre traitement. Un suivi médical régulier est indispensable pour surveiller la tension et renouveler les ordonnances de médicaments. Vous pouvez vous faire aider à travers des consultations d'éducation thérapeutique (voir page 158). Parlez-en à votre médecin traitant qui vous orientera.

Le site de la Fédération française de cardiologie propose des informations utiles : [www.fedecardio.org/categories/je-minforme](http://www.fedecardio.org/categories/je-minforme)





## CARDIOVASCULAR DISEASE

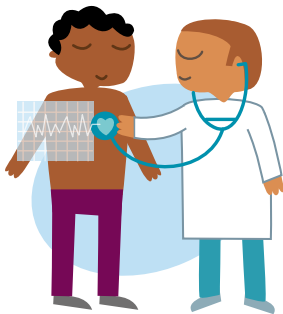
Cardiovascular disease means all the diseases which affect the heart and blood vessels, for example heart attacks and strokes (AVC). After cancer, it is the second most common cause of death in France for all ages combined.

To decrease the risk of cardiovascular disease, it is advisable:

- Not to smoke;
- To drink as little alcohol as possible;
- To limit your consumption of salt;
- To have a balanced diet;
- To do regular physical activity.

In the long term high blood pressure can cause cardiovascular disease. If you have high blood pressure it is important to take your treatment correctly. You need regular medical supervision to monitor your blood pressure and renew your prescriptions for medicine. You can get help through therapeutic education consultations (see page 159). Talk to your doctor who will tell you where to go.

The site for the Fédération française de cardiologie [French Cardiology Federation] offers useful information on [www.fedecardio.org/categories/je-minforme](http://www.fedecardio.org/categories/je-minforme)



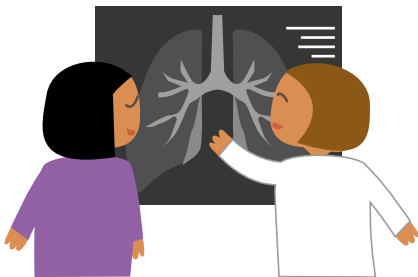


## TUBERCULOSE

La tuberculose est une maladie contagieuse grave, qui peut être mortelle si elle n'est pas traitée à temps. Elle est très fréquente dans certains pays, comme en Afrique subsaharienne ou en Asie du Sud-Est. Elle se transmet par voie respiratoire. Quand une personne qui a la tuberculose tousse, éternue ou postillonne, elle projette dans l'air des microbes. Si on vit avec une personne infectée et non traitée (ou quand on a des contacts répétés avec elle), on peut aussi l'attraper. Mais la tuberculose ne se transmet pas par les vêtements, les couverts, la vaisselle, ni en serrant la main d'une personne malade.

Une fois dans l'organisme, la maladie peut toucher tous les organes. La tuberculose pulmonaire est la plus fréquente. Les signes principaux sont la fièvre, la toux chronique, la fatigue et la perte de poids (on maigrit beaucoup). Il peut y avoir aussi des crachats de sang, des sueurs la nuit et un peu de fièvre. Il faut aller voir le médecin rapidement pour faire une radiographie des poumons car c'est le plus souvent là que se trouve la maladie.

On guérit très bien de la tuberculose avec un traitement par comprimés (des antibiotiques) pendant au moins six mois. Il faut bien prendre ce traitement et revoir régulièrement le médecin.



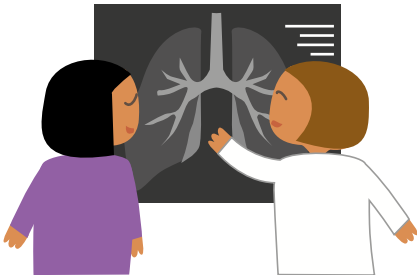


## TUBERCULOSIS

Tuberculosis is a serious contagious disease which can be fatal if it is not treated in time. It is very common in certain countries such as sub-Saharan Africa or South-East Asia. It is transmitted through the respiratory route. When a person with tuberculosis coughs, sneezes or spits, they project the germs which cause the disease into the air. If you are living with a person who has been infected and has not had treatment (or when you have repeated contact with them), you too can catch it. However, tuberculosis is not transmitted by clothes, tableware, crockery or by shaking hands with a sick person.

Once in the body, it can affect all the organs. Pulmonary tuberculosis is the most common. The main signs are a temperature, chronic cough, tiredness and weight loss (you get very thin). You may also cough up blood, sweat at night and run a bit of a temperature. You must see the doctor rapidly to have a lung x-ray because this is where the disease is most often found.

Tuberculosis can be cured with a course of pills (antibiotics) which must be taken for at least six months. This treatment must be taken correctly and you must see the doctor regularly.





**Attention:** un traitement mal pris peut renforcer le microbe et entraîner des rechutes qui seront beaucoup plus difficiles à soigner.

S'il y a des microbes présents dans les crachats, le malade doit porter un masque et dans certains cas être hospitalisé jusqu'à ce qu'il ne soit plus contagieux après mise sous traitement, en général pendant une quinzaine de jours.

Il est possible, surtout chez les jeunes personnes, d'être infecté sans être malade dans un premier temps. C'est pourquoi la notion de contact avec une personne connue comme malade est importante à rapporter à son médecin. Un test biologique pourra être proposé et si une infection tuberculeuse latente (ou ITL) est diagnostiquée, un traitement efficace pour ne pas développer la maladie pourra alors être mis en place.

---



### La meilleure solution contre les formes graves de tuberculose: la vaccination

➤ Il est important de protéger les enfants contre la tuberculose. Pour cela, il existe un vaccin: le BCG. Ce vaccin efficace est à faire dès l'âge de 1 mois chez certains bébés. Il protège contre les formes graves de tuberculose chez l'enfant, notamment la méningite tuberculeuse. Il est fait dans des centres de vaccination, à la maternité et dans les PMI. Pour savoir si votre bébé doit être vacciné, parlez-en à votre médecin.

### Si vous avez été en contact avec une personne atteinte de tuberculose ou si vous avez un doute:

➤ Consultez votre médecin qui vous prescrira si nécessaire un test de dépistage et une radiographie des poumons ou contactez le centre de lutte antituberculeuse (CLAT) de votre département.



**Caution:** a badly taken treatment can strengthen the microbe and lead to relapses which are much more difficult to treat.

If there are microbes in spit, the sick person must wear a mask and in certain cases be hospitalized until they are no longer contagious after treatment, generally for about a fortnight.

It is possible, especially among young people, to be infected without appearing ill at first. This is why it is important to report to your doctor any contact with a person known to be ill. A biological test may be suggested to you, and if a latent tubercular infection (LTI) is diagnosed, an effective treatment to prevent the disease developing can then be put in place.



### The best solution against severe forms of tuberculosis: vaccination

► It is important to protect children against tuberculosis. There is a vaccination for this known as BCG. It is very effective and must be done at the age of 1 month for certain babies. It protects against severe forms of tuberculosis in children, specifically against meningeal tuberculosis. This is done in vaccination centres, maternity units and PMI [Mother-and-child protection centres]. To find out whether or not your baby should be vaccinated, ask your doctor.

### If you have been in contact with a person who has tuberculosis, or in cases of doubt:

► See your doctor who will prescribe if necessary a screening test and a lung x-ray or contact the *centre de lutte antituberculeuse* (CLAT) in your département.



## HÉPATITES VIRALES

Une hépatite virale est due à un virus qui touche le foie et provoque son inflammation. Si on l'attrape, on peut dans certains cas en guérir spontanément (sans médicaments). Mais la maladie peut évoluer dans une forme qu'on appelle « chronique » (c'est-à-dire qu'elle ne guérit pas) qui peut ensuite se compliquer avec une cirrhose ou un cancer du foie.

Il existe plusieurs virus qui peuvent donner des hépatites.

Le seul moyen de savoir si l'on a une hépatite due à un virus, c'est le dépistage. Si vous découvrez que vous êtes atteint d'une hépatite, vous pouvez commencer à vous soigner rapidement et faire le nécessaire pour protéger votre famille et votre entourage.



### **Pour vous faire dépister gratuitement,**

rendez-vous dans un CeGIDD (voir page 60) ou dans un laboratoire d'analyses médicales avec une ordonnance d'un médecin si vous bénéficiez d'une protection maladie.

Quand on est touché par cette maladie, il est important d'être bien entouré et soutenu. Prenez conseil auprès de votre médecin traitant. Des associations et lignes d'écoute anonymes sont à votre disposition pour vous écouter, vous informer et vous orienter. Si vous êtes traité, des programmes d'éducation thérapeutique peuvent être utiles (voir page 158). Parlez-en avec votre médecin traitant.

➤ SOS Hépatites :

**0800 004 372** (gratuit depuis un poste fixe) et  
**01 42 39 40 14** (Île-de-France) [www.soshepatites.org](http://www.soshepatites.org)

➤ Hépatites Info Service :

**0 800 845 800**, tous les jours de 9 h à 23 h (gratuit depuis un poste fixe) [www.hepatites-info-service.org](http://www.hepatites-info-service.org)



## VIRAL HEPATITIS

Viral hepatitis is caused by a virus which affects the liver and causes an inflammation. If you catch it, in certain cases you may be spontaneously cured (without medication). But the disease can evolve into a form known as “chronic” (which means it can’t be cured) which can lead to complications and a cirrhosis or cancer of the liver.

There are several viruses which can give hepatitis.

The only way to find out if you have hepatitis due to a virus is to have screening. If you discover that you do have hepatitis, you can start treatment rapidly and do what is necessary to protect your family and those around you.



**To have free screening,** go to a CeGIDD (see page 61) or a medical laboratory with a doctor’s prescription if you have health coverage.

When you are affected by this disease, it is important to have help. Seek advice from your doctor.

Associations and anonymous hotlines are available to listen to you and provide guidance. If you are treated, you may benefit from therapeutic education programmes (see page 159). Talk to your doctor about it.

➤ SOS Hépatites:

**0800 004 372** (toll free from a land line) and  
**01 42 39 40 14** (Île-de-France) [www.soshepatites.org](http://www.soshepatites.org)

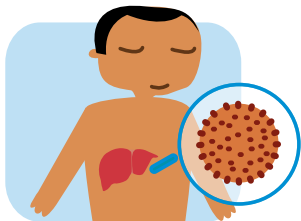
➤ Hépatites Info Service:

**0 800 845 800**, every day from 9 am to 11 pm (toll free from a land line) [www.hepatites-info-service.org](http://www.hepatites-info-service.org)



## Hépatite A

L'hépatite A est une infection par un virus (VHA) présent partout dans le monde. La contamination se fait d'une personne à une autre par les mains, les aliments ou l'eau contaminée par les matières fécales.



L'hépatite A se manifeste le plus souvent par des douleurs au ventre, de la fièvre, des courbatures, une fatigue intense, suivis parfois d'une coloration jaune de la peau et des yeux (jaunisse). Le plus souvent, elle guérit sans médicaments en quelques semaines mais la fatigue peut persister plusieurs mois.

Il existe un vaccin, proposé aux personnes non protégées qui se déplacent dans des pays où le risque de contamination est important.

## Hépatite B

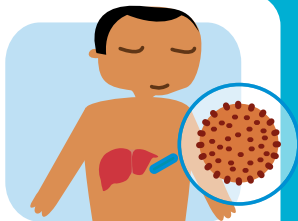
La contamination par le virus de l'hépatite B (VHB) se fait par le sang, les relations sexuelles ou de la mère à l'enfant pendant la grossesse. C'est pourquoi il est important de :

- se faire vacciner ;
- mettre un préservatif à chaque rapport sexuel pour se protéger du virus jusqu'au moment où vous saurez que votre partenaire n'est pas infecté (grâce à un test de dépistage) ;
- recouvrir soigneusement toute coupure ou plaie avec un pansement ;
- ne pas partager les affaires d'hygiène personnelle : brosse à dents, rasoir, ciseaux à ongles... car ils peuvent contenir du sang infecté.



## Hepatitis A

Hepatitis A (HVA) is a viral infection which is found all over the world. Contamination is from one person to another through the hands, food or water contaminated by faecal matter.



Hepatitis A usually starts with abdominal pain, a temperature, aches and pains, intense tiredness, sometimes followed by the skin and eyes becoming yellow (jaundice). It usually clears up in a few weeks without medication but you may continue to be tired for several months.

There is a vaccination for those travelling to countries where there is a high risk of contamination.

## Hepatitis B

Contamination by the hepatitis B (HBV) virus is through the blood, sexual intercourse, or from mother to child during pregnancy. For this reason, it is important to:

- get yourself vaccinated;
- use a condom each time you have sexual intercourse to protect yourself from the virus up until the point at which you are sure your partner is not infected (thanks to a screening test);
- carefully cover any cuts or wounds with a dressing;
- not share any personal hygiene items: toothbrush, razor, nail scissors, etc. as they may contain infected blood.



## Les signes

Dans la majorité des cas, l'hépatite B n'a pas de signes visibles. On peut donc l'avoir sans le savoir depuis longtemps et se sentir en bonne santé. Dans certains cas, les personnes peuvent ressentir une perte d'appétit, une fièvre ou une fatigue anormale, des douleurs localisées, des nausées et avoir les yeux et la peau qui deviennent jaunes (jaunisse).

## Le dépistage

Les tests de dépistage sont gratuits dans les CeGIDD. Vous pouvez également vous faire dépister en laboratoire d'analyses avec une prescription de votre médecin si vous avez une protection maladie. En France, le dépistage est proposé systématiquement aux femmes enceintes, avec celui du VIH, lors de la première consultation prénatale (avant la fin du 3<sup>e</sup> mois de grossesse). Si la femme est porteuse du virus de l'hépatite B, le bébé sera vacciné dès la naissance pour éviter d'être infecté.

## La vaccination

Il existe un vaccin efficace contre l'hépatite B qui permet d'éviter la maladie. Il est important de le faire le plus tôt possible, dès l'âge de 2 mois pour les enfants. Il est gratuit dans les centres de protection maternelle et infantile (PMI) et dans les centres de vaccination.

Il n'existe actuellement pas de traitement pour guérir de l'hépatite B, mais des traitements pour ralentir l'évolution de la maladie.

Chez l'adulte, la vaccination est recommandée chez toutes les personnes présentant un risque d'exposition, à travers un rattrapage vaccinal (voir page 62).

Si vous êtes porteur du virus de l'hépatite B, assurez-vous que votre partenaire et les personnes de votre entourage sont bien vaccinés.





## The signs

In most cases, there are no visible signs with hepatitis B. You may have had it for a long time without knowing it and feel perfectly well. In some cases, the person may lose their appetite, run a temperature or feel abnormally tired with localized pain or nausea and their eyes and skin may become yellow (jaundice).

## Screening

Screenings tests are free in the CeGIDD. You can also be screened in a medical laboratory with a prescription from your doctor if you have health insurance. In France, screening is always offered to pregnant women, along with HIV screening, during the first antenatal consultation before the end of the 3rd month of pregnancy. If the woman has been tested positive for the hepatitis B virus, the baby will be vaccinated at birth to avoid it being infected.

## Vaccination

There is an effective vaccination against hepatitis B which enables you to avoid the disease. It is essential to do it as early as possible, from the age of 2 months for children. It is free in *Centres de protection maternelle et infantile -PMI* [Mother-and-child protection centres] and in vaccination centres.

There is currently no cure for hepatitis B, but there are treatments which slow down the disease's progress.

For adults, vaccination is recommended for anyone at risk of exposure by means of a booster vaccination (see page 63).

If you have been tested positive for the hepatitis B virus, make sure that your partner and those around you are vaccinated.



## Hépatite C

L'hépatite C est une infection par un virus (VHC) qui se transmet par voie sanguine, principalement à travers l'usage de drogues par voie intraveineuse et/ou nasale; le respect de règles comme le non-partage des objets coupants ou piquants permet d'empêcher la transmission du virus.

L'hépatite C se transmet aussi, plus rarement, par voie sexuelle lors de rapports non protégés par un préservatif, et par transmission de la mère à l'enfant.

Les symptômes sont la plupart du temps une perte d'appétit, des douleurs musculaires et articulaires, une perte de poids, de la fatigue, des nausées et vomissements, la diarrhée, une coloration jaune de la peau et des yeux (jaunisse).

Pratiquement tout le monde est guérit grâce aux nouveaux traitements. Ce sont des traitements faciles à prendre, par la bouche, pendant deux à trois mois. Ils sont complètement pris en charge.



## Hepatitis C

Hepatitis C (HCV) is a viral infection which is transmitted by blood, mainly through the use of intravenous or nasal route drugs; respecting rules such as not sharing sharp objects, which may cut or pierce, prevents transmission of the virus.

Hepatitis C is also, more rarely, transmitted during sexual intercourse not protected by a condom, and by transmission from mother to child.

The symptoms are usually loss of appetite, muscle and joint pain, weight loss, tiredness, nausea, vomiting, diarrhoea, and a yellow colouring of the skin and eyes (jaundice).

Practically everyone has gotten better thanks to new treatments. These are easy-to-take, oral, treatments for 2 to 3 months. They are completely covered by health insurance.



## LES CANCERS

Notre corps est constitué de milliards de cellules qui naissent, vivent et meurent. Lorsqu'une cellule normale est abîmée pour diverses raisons, elle peut dans certains cas se multiplier et former une tumeur. Cette transformation d'une cellule normale en cellule cancéreuse peut être longue et durer des années.

Les cancers les plus fréquents sont ceux du sein, du côlon et du rectum (cancer colorectal), du poumon et de la prostate. Aujourd'hui, grâce aux progrès de la médecine, de nombreux cancers peuvent guérir complètement.

Pour diminuer le risque d'avoir un cancer, il est recommandé de prendre soin de sa santé :

- ne pas fumer ;
- boire le moins d'alcool possible ;
- limiter la consommation de viande ;
- manger équilibré ;
- pratiquer une activité physique régulière ;
- se protéger des rayons UV.



## CANCER

Our body is made up of billions of cells which are born, live and die. When a normal cell is damaged for a variety of reasons, it can, in some cases, multiply and form a tumour. This transformation from a normal cell to a cancer cell can be a long process and take years.

The most common cancers are breast cancer, colorectal cancer, lung cancer and prostate cancer. Thanks to medical progress, a number of cancers can now be cured completely.

To lessen the risk of getting cancer, it is important to look after your health and:

- Not smoke;
- Drink as little alcohol as possible;
- Limit your meat intake;
- Have a balanced diet;
- Do regular physical activity;
- Protect yourself from UV rays.





Le dépistage permet de repérer un cancer avant qu'il n'y ait des signes pour favoriser les chances de guérison. Par exemple, pour le dépistage du cancer du sein, la mammographie permet de découvrir des anomalies qui ne sont encore ni visibles, ni palpables. Les dépistages sont entièrement gratuits.

### **Pour les femmes :**

- Frottis avec examen cytologique de 25 à 29 ans tous les ans puis tous les trois ans.
- Frottis avec test HPV (infection à papillomavirus humains) de 30 à 65 ans tous les cinq ans.
- Mammographie à partir de 50 ans tous les deux ans.

### **Pour les hommes et les femmes :**

- La vaccination contre les infections à papillomavirus humains (HPV) est recommandée pour toutes les jeunes filles de 11 à 14 ans. Deux ou trois injections sont nécessaires en fonction du vaccin utilisé et de l'âge. Par ailleurs, la vaccination est recommandée pour les jeunes filles et jeunes femmes entre 15 et 19 ans si elles ne l'ont pas reçue avant. Ces recommandations s'appliqueront à tous les garçons, aux mêmes âges, à partir de janvier 2021. Dépistage du cancer du côlon tous les deux ans après 50 ans.

### **Pour en savoir plus, parlez-en avec votre médecin traitant ou rendez-vous :**

- dans un centre de planification et d'éducation familiale (CPEF) ;
- dans certains centres médicaux ou certaines associations qui proposent des examens gratuits de dépistage ou un bilan de santé (voir page 54).

### **Pour plus d'informations :**

- Site de l'Institut national du cancer : [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)



Screening enables detection of a cancer even before there are any signs, which gives you more chance of a cure. For example, breast cancer screening, mammogram testing makes it possible to discover abnormalities you cannot see or feel. Screenings are entirely free of charge.

### For women:

- Annual pap smear test with cytological exam between the ages of 25 to 29 and then once every three years.
- Smear with HPV test (human papillomavirus infection) from 30 to 65 years old every 5 years.
- Mammogram from the age of 50 every two years.

### For men and women:

- Colonic cancer screening every two years from the age of 50.
- The vaccination against Human papillomavirus infections (HPV) is recommended for all young girls between 11 and 14 years old. 2 or 3 injections are necessary according to the vaccination used and the person's age. Furthermore, the vaccination is recommended for young girls and women between the ages of 15 and 19 if they have not yet received it. These recommendations will be applied to all boys, of the same age, as of January 2021.

### To find out more, talk to your doctor about it or go to:

- A *centre de planification et d'éducation familiale - CPEF* [family planning clinic];
- In some medical centres or associations which offer free screening tests or a health check-up (see page 55).

### For more information:

- The site of the *Institut national du cancer* [National Cancer Institute]: [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)



### APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE

Vivre avec une maladie toute sa vie (une pathologie chronique) comme l'asthme, le diabète, l'hépatite B ou une maladie cardiovasculaire peut être difficile.

La maladie peut avoir un impact sur votre vie personnelle et celle de vos proches. Les programmes d'éducation thérapeutique du patient (ETP) sont là pour aider une personne avec une maladie chronique à mieux comprendre la maladie, à mieux vivre avec et à la gérer le mieux possible.

L'ETP se fait en séances individuelles et/ou en groupe. Ces groupes de personnes qui ont la même maladie permettent d'échanger, de trouver des solutions ensemble et de créer des liens. Il arrive même que ces groupes prennent leur autonomie et continuent à fonctionner sans l'intervention d'un professionnel de santé.

Si vous souhaitez bénéficier d'un programme adapté à votre maladie, parlez-en à votre médecin traitant ou aux personnes qui vous accompagnent sur le plan de votre santé. Le médecin vous fera une prescription et vous indiquera où aller.







## LEARNING TO LIVE WITH YOUR ILLNESS

For some people, living all their life with a disease (a chronic pathology) such as asthma, diabetes, hepatitis B or a cardiovascular disease can be difficult.

The disease can have an impact on your life and the lives of your friends and relatives. The *programmes d'éducation thérapeutique du patient - ETP* [therapeutic education programmes] are there to help people with a chronic disease to understand it better, to live better with it and to manage it as well as possible.

The ETP takes place in private or group sessions. These groups of people with the same disease can talk together, find solutions and connect with other people. Sometimes these groups become autonomous and continue to operate without intervention from a healthcare professional.

If you would like to benefit from a programme suited to your disease, ask your doctor or those who are helping you with your health issues. The doctor will give you a prescription and tell you where to go.





## SANTÉ ET CLIMAT

### La canicule

La santé peut être en danger quand il fait très chaud pendant plusieurs jours et que la nuit, la température ne redescend pas ou très peu.

Pendant une canicule, il est nécessaire de :

- boire de l'eau régulièrement ;
- ne pas rester en plein soleil ;
- éviter de boire de l'alcool ;
- éviter les efforts physiques ;
- fermer les volets et les fenêtres la journée dans le lieu où vous vivez ;
- ouvrir les volets et les fenêtres la nuit pour faire entrer de l'air frais ;
- passer du temps dans un endroit frais : bibliothèque, supermarché, parc, etc. ;
- donner régulièrement à boire aux bébés et aux enfants, et éviter de les sortir aux heures les plus chaudes.



**Si vous avez un problème de santé ou si vous prenez un traitement médical régulier, n'hésitez pas à en discuter avec un médecin.**



## HEALTH AND CLIMATE

### In very hot weather

Health can be damaged if it is very hot for several days, and if the temperature does not go down, or goes down very little, during the night.

During very hot weather, you need to:

- Drink water regularly;
- Not stay in the full sun;
- Avoid drinking alcohol;
- Avoid physical effort;
- Close the shutters and windows of your living space during the day;
- Open the shutters and windows of your living space during the night to let fresh air in;
- Spend time in a cool place: library, supermarket, park, etc;
- Give babies and children regular drinks and avoid taking them out in the heat of the day.



**If you have a health problem or are on regular medication, don't hesitate to talk about this with your doctor.**



## Le grand froid

En France, il arrive que les températures baissent jusqu'à 0 °C et même en dessous. Pour garder le corps à la bonne température, il est nécessaire de :

- bien couvrir les extrémités du corps pour éviter de perdre la chaleur : tête, cou, mains et pieds ;
- se couvrir le nez et la bouche pour respirer de l'air moins froid ;
- mettre plusieurs couches de vêtements et un coupe-vent imperméable ;
- rester le plus possible à l'intérieur à l'abri du froid ;
- éviter de sortir le soir car il fait encore plus froid ;
- chauffer le lieu où vous vivez mais sans le surchauffer ; ne pas utiliser des appareils de chauffage d'appoint ou des groupes électrogènes à l'intérieur car il y a un risque d'intoxication au monoxyde de carbone (gaz mortel). Pensez à aérer au moins une fois par jour pendant 10 minutes ;
- éviter de sortir les bébés même s'ils sont bien protégés.



Si vous n'avez pas d'endroit où dormir, appelez le **115**.

### Attention

La consommation d'alcool ne réchauffe pas. Au contraire, cela peut être dangereux car l'alcool fait disparaître la sensation de froid et on ne pense plus à se protéger.

### Attention

Les enfants et personnes âgées ne disent pas toujours quand ils ont froid.



## In very cold weather

In France, the temperature can drop to 0°C and even lower. To keep your body at the right temperature, you need to:

- Keep your body extremities well covered to avoid losing heat: head, neck, hands and feet;
- Cover your nose and mouth to avoid breathing cold air;
- Dress in several layers of clothing and a waterproof windproof coat;
- Stay indoors and out of the cold as much as possible;
- Avoid going out in the evening because it is even colder then;
- Heat your living space but don't overheat it; don't use portable heaters or power generators indoors, as there is a risk of carbon monoxide poisoning which can be fatal. Remember to air the room every day for at least 10 minutes;
- Avoid taking babies outside even if they're well wrapped up.



If you have nowhere to sleep, call **115**.

### Caution

Drinking alcohol does not warm you up. On the contrary, it can be dangerous because alcohol stops you feeling the cold and you forget to wrap up to protect yourself.

### Caution

Children and elderly people do not always say when they are cold.

## SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER

Le territoire français est composé de la France métropolitaine et de territoires d'Outre-mer. On parle aussi de DOM-TOM (départements et territoires d'Outre-mer) ou de DROM-COM (départements, régions et collectivités d'Outre-mer). Ces territoires sont situés en Amérique, en Océanie, dans l'Océan Indien et en Antarctique.

Si vous habitez en Outre-mer, vous disposez des mêmes droits qu'en France métropolitaine.

En Outre-mer, les problématiques de santé sont les mêmes qu'en France métropolitaine. Mais il existe dans ces territoires des spécificités liées au climat tropical (la dengue, le Zika, le chikungunya, etc.) et à l'environnement parfois pollué.

Les affections graves les plus fréquentes en France d'Outre-mer sont :

- les maladies chroniques non transmissibles (cancers, diabète et maladies cardiovasculaires) ;
- les facteurs de risque liés à l'obésité en particulier et les affections de santé mentale (voir page 84) ;
- l'exposition à des risques environnementaux, par exemple les métaux lourds en Guyane (mercure, plomb) ou encore l'usage intensif de pesticides aux Antilles ;
- l'infection par le VIH (voir page 110), particulièrement fréquente en Guyane qui constitue avec l'Île-de-France la région la plus touchée.

Le chikungunya, la dengue, la fièvre jaune et le Zika sont transmis par les moustiques et présentent des signes assez proches, comme la fièvre, des maux de tête, des douleurs articulaires, voire des diarrhées et des vomissements. Il est donc important d'aller consulter un médecin.

## HEALTH IN FRENCH OVERSEAS DEPARTMENTS

French territory consists of mainland France and its overseas departments. We also talk about DOM-TOM (*départements et territoires d'Outre-mer*) and DROM-COM (*départements et régions et collectivités d'Outre-mer*). These territories are found in America, Oceania, the Indian Ocean and the Antarctic.

If you live in an overseas territory, you have the same rights as those living on the French mainland.

In overseas departments, the health problems are the same as on the mainland. But in some territories there are specific diseases linked to the tropical climate (dengue, Zika, chikungunya, etc.) and to the environment which is sometimes polluted.

The most frequent serious conditions in overseas departments are:

- ▶ Chronic non-transmissible diseases (cancers, diabetes and cardiovascular diseases);
- ▶ Risk factors linked to obesity in particular and to mental health issues (see page 85);
- ▶ Exposure to environmental risks, for example the heavy metals in Guyana (mercury, lead etc) and the intensive use of pesticides in the Antilles;
- ▶ HIV infection (see page 111), which is particularly common in Guyana and, with the Île-de-France, is the most badly affected region.

Chikungunya, dengue, yellow fever and Zika are transmitted by mosquitoes and present similar symptoms, such as fever, headaches, joint pain, even diarrhoea and vomiting. It is therefore important to go to see a doctor.



### Se protéger des piqûres de moustiques le jour et la nuit est essentiel:

- Ne pas laisser de l'eau stagner dans les pots de fleurs ou les gouttières.
- Mettre des moustiquaires aux fenêtres.
- Utiliser des produits répulsifs adaptés sur les vêtements et sur les parties découvertes du corps.
- Porter des vêtements couvrants (manches longues, pantalons).
- Utiliser des moustiquaires imprégnées d'insecticide et des diffuseurs électriques d'insecticides en intérieur.



Actuellement, il n'existe pas de traitement spécifique contre le virus de la fièvre jaune, la dengue, le chikungunya et le Zika (à la différence du paludisme). Mais **une vaccination contre la fièvre jaune est disponible et obligatoire** pour les habitants de la Guyane et ceux qui s'y rendent. Ce vaccin est efficace. Une seule injection protège dans la plupart des cas. Il est contre-indiqué pour les enfants de moins de 6 mois et les femmes enceintes ou allaitant leur bébé, sauf en cas d'épidémie grave. Demandez l'avis d'un médecin.





**It is essential that you protect yourself from mosquitoes day and night:**

- Don't leave standing water in flowerpots or gutters;
- Put mosquito screens up in the windows;
- Use a suitable insect repellent on your clothes and any exposed parts of your body;
- Wear clothes that cover your body (long sleeves, trousers, etc.);
- Use mosquito nets impregnated with insect repellent overnight, along with electric insect repellent diffusers.



At the moment there is no specific treatment for yellow fever, dengue, chikungunya or Zika (as opposed to malaria). But **a vaccination against yellow fever is available and compulsory** for people living in Guyana and those who go there. The vaccine against yellow fever is effective. Just one injection provides protection in most cases. It is not recommended for children of less than 6 months or for pregnant or breastfeeding women, other than in serious epidemics. Ask your doctor for advice.

# QUELQUES INFORMATIONS UTILES USEFUL INFORMATION

---



	<b>LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS</b> COMBATTING DISCRIMINATION	<b>170</b> 171
	<b>RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)</b> THE ROLE OF THE SOCIAL WORKER	<b>174</b> 175
	<b>RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ</b> THE ROLE OF HEALTH MEDIATORS	<b>174</b> 175
	<b>DOMICILIATION ADMINISTRATIVE</b> REGISTERED ADDRESS	<b>176</b> 177
	<b>LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS</b> TRANSLATION OF OFFICIAL DOCUMENTS	<b>182</b> 183
	<b>AU QUOTIDIEN</b> EVERYDAY LIFE	<b>184</b> 185
	<b>APPRENDRE LE FRANÇAIS</b> LEARNING FRENCH	<b>192</b> 193
	<b>LA SCOLARISATION DES ENFANTS</b> CHILDREN'S SCHOOLING	<b>194</b> 195
	<b>NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE</b> EMERGENCY NUMBERS	<b>196</b> 197
	<b>CARTE DE FRANCE</b> MAP OF FRANCE	<b>198</b> 199



## LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS

La République française et ses administrations n'imposent aucune croyance, religion ou idée politique et doivent traiter toute personne de la même façon, quels que soient son origine, son sexe, son apparence, son statut social, ses croyances, sa religion, sa nationalité, ses idées politiques ou son orientation sexuelle (par exemple, hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes, transgenres).

En exil, il est souvent possible de se sentir « étranger », différent des autres : par exemple dans la manière de saluer, de s'adresser les uns aux autres, ou dans les manières de penser.

Lorsque cette attitude est délibérée, il peut alors s'agir d'une discrimination s'il en résulte une inégalité de traitement fondée sur un critère interdit par la loi (origine, sexe, religion, orientation sexuelle, catégorie sociale et économique, état de santé, etc.) et dans un domaine cité par la loi (accès à un service, embauche pour un emploi, etc.).





## COMBATTING DISCRIMINATION

The French Republic and its administrations do not impose any faith, religion or political ideas and must treat all persons in the same way, whatever their origin, sex, appearance, social status, faith, religion, nationality, political ideas or sexual orientation (for example, men who have sex with other men, transgender people).

When you are exiled, you may be made to feel “foreign”, different from the others: for example in your ways of greeting people, talking to people or in the way you think.

When this is a deliberate attitude, this may be discrimination, if it results in inequality of treatment founded on a criterion which is prohibited by law (origin, sex, religion, sexual orientation, social and economic category, health condition, etc.) or in any field mentioned in law (access to a service, job recruitment, etc.).





**Les discriminations sont interdites et condamnées par la loi. Si vous estimez en avoir été victime, il est possible de le signaler :**

> Au Défenseur des droits, par téléphone au **09 69 39 00 00** ou sur Internet **[www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)**

> À la Ligue des droits de l'Homme, par téléphone au **01 56 55 51 00** ou par e-mail à **[ldh@ldh-france.org](mailto:ldh@ldh-france.org)**

Si vous êtes victime d'une agression, d'un vol ou de violences, vous pouvez porter plainte et vous faire assister par une association ou un avocat, même sans droit au séjour. Rendez-vous au commissariat de police ou à la gendarmerie ou adressez un courrier au procureur de la République du lieu de votre habitation.

Si vous êtes victime d'exploitation dans le travail, à la maison ou sexuellement, vous pouvez contacter le Comité contre l'esclavage moderne au **01 44 59 88 90** ou sur le site **[www.esclavagemoderne.org](http://www.esclavagemoderne.org)**



These acts are prohibited and punished by law. If you consider that you have been a victim of discrimination, you can report it:

► To the *Défenseur des droits*, by phone on **09 69 39 00 00** or on the website **[www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)**

► To the *Ligue des droits de l'Homme* [Human Rights League] by phone on **01 56 55 51 00** or by e-mail to **[ldh@ldh-france.org](mailto:ldh@ldh-france.org)**

If you have been the victim of an aggression, theft or violence, you can lodge a complaint and be assisted by an association or a lawyer, even if you do not have a residence permit. Go to the *commissariat de police* or the *gendarmerie* (police station) or send a letter to the *Procureur de la République* of the place where you are living.

If you are being exploited at work, at home or sexually, you can contact the *Comité contre l'esclavage moderne* [Committee against modern-day slavery] **01 44 59 88 90** or on the website **[www.esclavagemoderne.org](http://www.esclavagemoderne.org)**



## Quelques informations utiles

Rôle de l'assistant(e) social(e)

### RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)

L'assistant(e) social(e) est présent(e) dans les services de santé, certaines administrations (les caisses d'allocations familiales, les caisses de retraite, etc.), dans votre quartier (service social généraliste et service social de la mairie) et dans certaines associations pour accompagner les personnes dans leurs démarches administratives et sociales, les informer sur leurs droits et faciliter leur accès aux soins et aux prestations sociales. Les assistants sociaux aident plus généralement les publics en difficulté. N'hésitez pas à vous renseigner à l'hôpital, en mairie, à l'école. Les services des assistants sociaux sont gratuits.



## Quelques informations utiles

Rôle des médiateurs en santé

### RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ

Les médiateurs en santé sont des personnes rattachées à une structure de santé, un service hospitalier ou une association qui peuvent vous aider à accéder à vos droits, à la prévention et aux soins.

Les médiateurs facilitent le lien entre soignant et patient, vont vers les personnes éloignées du système de santé, par exemple celles vivant dans la rue, dans les foyers et dans certains lieux de vie. N'hésitez pas à demander si des médiateurs sont présents dans la structure qui vous reçoit.

Les services des médiateurs associatifs sont gratuits.





## THE ROLE OF THE SOCIAL WORKER

Social workers work in health services and administrations (*caisses d'allocation familiales* [family benefit funds], *caisses de retraite* [retirement pension funds], etc.), in your neighborhood (general social services, and town hall social services) and in certain associations which help people with their administrative and social formalities, inform them of their rights and make it easier to access healthcare and social benefits. Social workers more generally help people in difficulty. Find out from the hospital, the Mairie and in schools. Social worker services are free of charge.



## THE ROLE OF HEALTH MEDIATORS

Health mediators are people who work alongside a health structure, a unit in a hospital or an association who can help you access your rights and the prevention and treatment you are entitled to.

Mediators facilitate contact between healthcare providers and patients, and reach out to people who are outside the health system, for example, people living in the streets, in shelters and in certain other places. Find out if there are mediators in the places you are attending.



## DOMICILIATION ADMINISTRATIVE

Vous êtes amené à faire de nombreuses démarches auprès de différentes administrations publiques pour demander un droit, une aide ou encore faire une déclaration d'impôt.

Certaines de ces démarches se font dans la ville où vous dormez, auprès de l'administration locale appelée « mairie ». D'autres démarches se font auprès d'administrations organisées selon un découpage géographique appelé « département » où se situe la préfecture du lieu où vous habitez.

L'accès aux prestations sociales et aux droits fondamentaux est conditionné par le fait de disposer d'une adresse pour recevoir son courrier. L'adresse peut être personnelle ou chez un tiers. Si vous ne disposez pas d'une adresse vous permettant d'avoir un accès constant et confidentiel à votre courrier, vous pouvez demander une domiciliation auprès de la mairie (ou de son centre communal/intercommunal d'action sociale) de la commune où vous dormez ou avec laquelle vous avez un lien effectif (suivi social, médico-social, professionnel, liens familiaux ou enfant scolarisé, etc.), ou auprès d'une association agréée. Il vous sera remis une attestation d'élection de domicile valable un an.



The services of associative mediators are free of charge.

## REGISTERED ADDRESS

You have to carry out a large number of formalities with the different public administrations to make an application, request assistance or even fill out a tax return.

Some of these formalities can be carried out in the town where you spend the night, at the local administration called the *Mairie* (Town Hall). Other formalities will be carried out in administrations organized in a geographical unit known as a “department” where the *préfecture* of the place where you are living is to be found.

You will have access to social benefits and fundamental rights so long as you have a registered address at which you can receive mail. This address may be your own or that of a third party. If you do not have an address at which you have constant, confidential access to your mail, you can ask for a registered address at the *mairie* (or its community centre/centre for intercommunal social action) of the commune where you sleep or in which you have a connection (social, medicosocial, professional, family connections or a child at school). You can also ask at an approved association. You will be given a confirmation of your choice of registered



La domiciliation administrative n'est pas obligatoire pour débiter les démarches de demande d'asile, mais elle vous sera proposée par la structure de premier accueil des demandeurs d'asile (Spada) si vous êtes sans domicile stable.

Les administrations demandent des documents écrits en français justifiant de votre situation. En réponse, l'administration envoie des documents écrits: formulaire, demande de documents, décision d'accord ou de rejet de votre demande. Il est donc nécessaire de pouvoir recevoir et prendre connaissance de son courrier régulièrement.



### Conseils pratiques :

- Conserver les photocopies ou les photos de chaque document envoyé ou reçu, car ils vous seront réclamés dans les démarches ultérieures. Vous n'êtes jamais obligé de donner vos documents originaux, seulement de les montrer (sauf à l'Ofpra ou lors d'une expulsion forcée), et il est recommandé de ne jamais les donner.
- Si vous envoyez des copies de documents par La Poste, utilisez si possible un courrier recommandé avec accusé de réception pour justifier de vos démarches.
- Si vous donnez une adresse chez quelqu'un, pensez à faire préciser le nom de cette personne (*Chez M. ou Mme....*), ou pensez à faire figurer votre nom sur les boîtes aux lettres quand c'est possible.
- Conservez dans la mesure du possible une adresse de domiciliation stable jusqu'à l'accès à un hébergement ou logement pérenne, car les changements d'adresse entraînent fréquemment des ruptures de droits sociaux et des difficultés dans les procédures d'asile et de droit au séjour.



address which is valid for a year.

You do not need a registered address to begin the process of seeking asylum, but if you do not have stable residency you will be offered a registered address by the *premier accueil des demandeurs d'asile - Spada*.

The administrations require documents written in French to justify your situation. In return, the administration sends written documents: forms, requests for documents, decision to approve or reject your application. You therefore need to be able to



receive and read your mail on a regular basis.

### Practical advice:

- ▶ Be careful to keep photocopies or photos of each document you send or receive, because they will be required for later formalities. You are never obliged to give your originals, only show them (except to Ofpra, or for a forced eviction) and it is advisable never to give them.
- ▶ If you send copies of documents by post, try to use registered mail with acknowledgement of receipt to justify the steps you take.
- ▶ If you give your address as being someone else's, remember to always specify the person's name (*Chez M. ou Mme....*), or have your name on the mail box whenever this is possible.
- ▶ Where possible keep a stable address until you manage to find accommodation or secure housing, as changes of address often result in your social benefits being suspended and lead to problems with



- ▶ Allez chercher régulièrement votre courrier et ne tardez jamais pour retirer un courrier recommandé à La Poste (La Poste ne garde une lettre recommandée que pendant 15 jours).
- ▶ N'hésitez pas à rencontrer un(e) assistant(e) social(e) pour vous faire aider si besoin, par exemple si :
  - vous ne comprenez pas la lettre qui vous est adressée ;
  - vous souhaitez contester ce qui vous est annoncé ;
  - vous n'avez pas de réponse à un courrier envoyé depuis plus de deux mois à l'administration.

Pour plus d'information administrative, allez sur le site [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) > rubriques « Étranger » et « Social - Santé / Hébergement social ».

En cas de rejet d'une demande présentée à l'administration, une réponse écrite doit vous en préciser les raisons. Au cas où vous ne seriez pas d'accord avec la décision, celle-ci comporte les explications et les délais pour faire une contestation appelée « recours ».

**Attention :** il y a des situations où le délai de recours est très bref, notamment en cas de refus par le préfet d'une délivrance de titre de séjour.

Si vous n'avez pas beaucoup d'argent, vous pouvez demander une aide financière appelée « aide juridictionnelle » pour payer un avocat. Vous pouvez vous renseigner notamment auprès de l'assistant(e) social(e) de votre quartier, auprès des associations spécialisées dans l'aide aux personnes en difficulté, ou auprès du bureau d'aide juridictionnelle au tribunal de grande instance de votre lieu d'habitation.



asylum and right of residence procedures;

- Collect your mail regularly and always collect registered mail as soon as possible from the Post Office (The Post Office only keep registered mail for 15 days).
- See a social worker if you need help, for example if:
  - you do not understand the letter you have received;
  - you want to question what is announced;
  - you have not had a reply to a mail sent to an administration for over two months.

For more administrative information, see the website [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) ➤ sections “Étranger” and

“Social - Santé / Hébergement social”.

If your application is rejected, the administration must give you a written reply and explain the reasons for the rejection. If you do not agree with the decision, the written reply will include explanations and deadlines for submitting an objection known as a *recours* [appeal].

**Caution:** sometimes the deadline for appealing is very short (especially in the case of a refusal by the prefect to grant a residence permit).

If you do not have much money, you can ask for financial aid called *aide juridictionnelle* [legal aid] to pay for a lawyer. To find out about this, ask the social worker in your quarter, associations specializing in helping people in difficulty, or the *bureau d'aide juridictionnelle* of the *tribunal de grande instance* of your place of residence.



## LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS

Les documents étrangers, non établis en français, doivent souvent être traduits en français pour commencer une démarche auprès de l'administration française et des associations. Vous pouvez trouver des traducteurs sur Internet ou par les associations qui travaillent avec les migrants.

Parfois, on vous demandera une traduction « certifiée conforme à l'original ou officielle » : ces traductions doivent obligatoirement être faites par un traducteur agréé ou assermenté. Vous pouvez obtenir la liste des traducteurs agréés sur le site de la Cour de cassation : [www.courdecassation.fr](http://www.courdecassation.fr)

En France, il n'existe pas d'aide financière pour la traduction des documents officiels d'état civil. Vous devrez donc payer la traduction. Certains organismes et certaines associations peuvent prendre en charge les frais de traduction des documents officiels d'état civil ; renseignez-vous auprès d'un(e) assistant(e) social(e).



.....

► ISM Interprétariat propose une traduction écrite des documents officiels. Pour plus de renseignements, contactez le service des traductions écrites au :  
**01 53 26 52 78** ou [traduction@ism-mail.fr](mailto:traduction@ism-mail.fr)





## TRANSLATION OF OFFICIAL DOCUMENTS

Foreign documents which are not drafted in French often have to be translated into French before formalities with French administration and associations can begin. You can find translators on the internet or through the associations which work with migrants.

You may be asked for a “certified or official” translation: these are translations which must be done by a certified or sworn translator. You can find the list of certified translators on the website of the *Cour de cassation*: [www.courdecassation.fr](http://www.courdecassation.fr)

In France, there is no financial assistance for having official civil status documents translated, which means that you will have to pay for the translation yourself. Some official bodies and some associations may cover the costs of translating official certificates (birth, marriage, death); a social worker can give you this information.



► ISM Interprétariat offers a written translation of official documents. For more information, contact the *service des traductions écrites* (written translation service)

**01 53 26 52 78** or [traduction@ism-mail.fr](mailto:traduction@ism-mail.fr)



## AU QUOTIDIEN

### Se déplacer

Il existe des réductions du prix des transports en commun pour les personnes qui ont peu ou pas de revenus et leur famille. Vous pouvez vous renseigner auprès de

la société de transport (la RATP pour Paris, la RTM pour Marseille, TCL pour Lyon, etc.) pour avoir droit à une réduction.

On pourra également vous remettre des tickets de transport pour vous rendre à des rendez-vous administratifs ou de santé dans certaines associations ou via un(e) assistant(e) social(e).



### Avoir un hébergement

#### Accueil de jour

Un accueil de jour est un lieu d'accueil et de repos en journée, où il n'est pas possible de rester la nuit. Ce lieu offre souvent l'accès à un téléphone, aux journaux et parfois à Internet. Certains lieux peuvent aussi proposer des boissons, un repas à midi, des douches, le lavage des vêtements et le repassage, le don de vêtements ou la consigne pour les bagages.

#### Pour un hébergement d'urgence

Si vous ne savez pas où dormir le soir, vous pouvez contacter le Samu social en téléphonant au **115**, numéro d'urgence gratuit 24 h/24 partout en France. S'il y a de la place, vous serez orienté vers un centre d'hébergement d'urgence gratuit pour une nuit, renouvelable selon les disponibilités. La plupart du temps, ce sont des lieux collectifs non mixtes (excepté pour les familles).



## EVERYDAY LIFE

### Getting around

There are price reductions for public transport for those who have little or no income and for their families. You can find out about how to get a reduction from the transport company (RATP for Paris, RTM for Marseille, and TCL for Lyon).



Certain associations or social workers may give you transport tickets to get to an administrative or health appointment.

### Finding accommodation

#### Day centres

A day centre is a place where you can go and rest during the day, but you cannot stay for the night. The centre often offers access to a telephone, newspapers and sometimes internet access. Some centres may offer soft drinks, lunches, showers, clothes washing and ironing, free clothes or a luggage locker.

#### Emergency shelters

If you do not know where to sleep at night, you can contact the *Samu social* [municipal humanitarian emergency service] by phoning **115**, a free emergency number 24 hours a day all over France. If there is room, you will be directed to a free emergency shelter for one night, possibly more, according to availability.



Parfois, il faut attendre longtemps au téléphone pour avoir un interlocuteur. Si aucune place ne vous est proposée, indiquez au 115 l'endroit où vous vous trouvez et demandez le passage d'une équipe mobile.



### Hébergement pour quelques semaines

Pour contacter les structures d'hébergement, vous pouvez vous adresser à un(e) assistant(e) social(e), à la mairie ou dans des accueils de jour et dans des associations. Vous pourrez être accueilli dans :

- ▶ un hôtel social ou un centre d'hébergement et de réinsertion sociale (CHRS), pour une durée allant jusqu'à six mois renouvelable si vous êtes seul, en couple ou en famille ;
- ▶ un établissement d'accueil mère-enfants, si vous êtes une femme isolée enceinte ou avec des enfants dont le dernier a moins de 3 ans ;
- ▶ un établissement d'accueil spécifique si vous êtes en danger (si vous subissez des violences, des menaces).

### Hébergement dans le cadre d'une maladie

Si vous êtes sans domicile et que votre état de santé n'est pas compatible avec la vie dans la rue sans pour autant relever d'une hospitalisation, vous pouvez avoir accès à des lits halte soins santé (LHSS) ou à des lits d'accueil médicalisés (LAM) en fonction de votre état de santé. Demandez à votre médecin de contacter un(e) assistant(e) social(e) pour vous aider à y accéder.

Si vous avez une maladie chronique qui nécessite une coordination du parcours de santé et que vous êtes en situation de précarité, vous pouvez être accueilli dans un appartement de



These are usually single gender collective places (except for families). You may have to wait a long time on the phone to speak to someone. If there is no room available, tell the 115 where you are and ask a mobile team to come.



### Accommodation for a few weeks

To contact accommodation structures, you can ask a social worker, the *Mairie* or the day centres and associations. You may be hosted in:

- A social hostel or a *centre d'hébergement et de réinsertion sociale* - *CHRS* [accommodation and social rehabilitation centre] for a period of up to six months (renewable) if you are on your own, as a couple or as a family;
- A PMI [mother and child centre], if you are a pregnant woman on your own or with children, the youngest of whom is under 3;
- A specific reception establishment if you are in danger (if you are subject to violence or threats).

### Accommodation in the framework of a disease

If you are homeless and your health condition is not compatible with life on the streets, without necessitating hospitalisation, you can have access to *lits halte soins santé* (LHSS) [nursing beds] or to *lits d'accueil médicalisés* - LAM [medical beds] according to your health condition. Ask your doctor to contact a social worker to help you in this.

If you have a chronic disease which necessitates coordination of the patient pathway and you are in a precarious situation, you may be received in an *appartement de coordination*



coordination thérapeutique. Vous serez logé et accompagné par des médecins, conseillers en économie sociale et familiale, psychologue, etc. Il est nécessaire de s'adresser au médecin qui vous suit et à un(e) assistant(e) social(e).

Pour toutes ces solutions de logement et d'hébergement, il y a souvent des listes d'attente. Il faut s'inscrire dès que possible.

### Se nourrir

Si vous n'avez pas ou peu d'argent, des mairies et des associations proposent une aide pour avoir de la nourriture gratuite ou très peu chère : repas chauds à emporter ou sur place, colis alimentaires pour cuisiner soi-même, épicerie sociale pour acheter moins cher, etc.

Si vous avez un régime alimentaire particulier (sans sel, par exemple), n'hésitez pas à le signaler.





*thérapeutique* [assisted living quarters]. You will be lodged and assisted by doctors, social and family economy advisors, psychologists, etc. You must ask both the doctor you're registered with and a social worker.

There are often waiting lists for all these housing or accommodation solutions. You must sign up as soon as possible.

## Eating

If you have little or no money, the *Mairies* and associations offer help in finding free or very inexpensive food: hot meals to take away or eat on the spot, food parcels to cook yourself, *épiceries solidaires* [social and solidarity stores] to enable you to spend less on food, etc.

If you have a special diet (no salt for example), don't forget to point it out.





**Prenez rendez-vous avec un(e) assistant(e) social(e). Vous pourrez ensuite recevoir des aliments, des repas, ou acheter à prix bas :**

- Dans votre mairie ou dans le service social (CCAS ou CIAS) de votre ville.
- Dans une épicerie solidaire pour faire vos courses et payer moins cher qu'en supermarché :  
**[www.epiceries-solidaires.org](http://www.epiceries-solidaires.org)**
- Aux Restos du Cœur pour avoir des paniers-repas équilibrés, des repas chauds et une aide pour les bébés : **[www.restosducoeur.org/associations-departementales](http://www.restosducoeur.org/associations-departementales)**
- Au Secours populaire pour faire vos courses et payer moins cher qu'en supermarché :  
**[www.secourspopulaire.fr/secours-populaire](http://www.secourspopulaire.fr/secours-populaire)**
- À la Croix-Rouge pour avoir un colis alimentaire :  
**[www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous](http://www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous)**





Get an appointment with a social worker.  
You can then receive food or meals or buy  
at low prices:

- In your *mairie* or in the social service (CCAS or CIAS) of your town.
- In an *épicerie solidaire* to shop and pay less than in a supermarket: [www.epiceries-solidaires.org](http://www.epiceries-solidaires.org)
- At the *Restos du Cœur* for balanced diet meal boxes, hot meals and help for babies: [www.restosducoeur.org/associations-departementales/](http://www.restosducoeur.org/associations-departementales/)
- At the *Secours populaire* to shop and pay less than in a supermarket: [www.secourspopulaire.fr/secours-populaire](http://www.secourspopulaire.fr/secours-populaire)
- At the *Croix-Rouge* to get a food parcel: [www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous](http://www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous)



# APPRENDRE LE FRANÇAIS

Apprendre le français est très important pour s'exprimer dans la vie quotidienne, faire valoir ses droits et remplir les documents administratifs. Il y a plusieurs possibilités pour prendre des cours de français et aussi apprendre à lire et à écrire si vous n'avez pas été à l'école dans votre pays. Un certain nombre d'associations, des universités et certaines mairies proposent des cours gratuits ou avec une faible participation financière. Dans certains cas, une attestation vous sera délivrée à la fin du stage. Les inscriptions ont souvent lieu en septembre mais parfois, il est possible de s'inscrire à un autre moment de l'année.

Il existe aussi un certain nombre de sites internet qui proposent des programmes gratuits d'apprentissage du français sur la base d'exercices par ordinateur.

Si vous avez signé un contrat d'accueil et d'intégration (CAI) qui est établi et présenté par l'Office français de l'immigration et de l'intégration (OFII) et signé par le préfet territorialement compétent pour délivrer le titre de séjour, il peut vous être imposé, en fonction de votre niveau, de suivre un apprentissage du français.



► La mairie de Paris donne les adresses de toutes les formations en français destinées aux étrangers : [www.paris.fr/cma](http://www.paris.fr/cma)

► Le site « Apprendre le français avec TV5MONDE » propose des cours gratuits sur Internet avec des explications traduites en plusieurs langues : [www.apprendre.tv5monde.com/fr](http://www.apprendre.tv5monde.com/fr)

► « Français premiers pas » est une application gratuite à télécharger sur son téléphone ou son ordinateur. Elle s'adresse à des débutants et permet d'avoir des bases pour parler dans des situations de la vie quotidienne : <https://www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/francais-premiers-pas/>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cavilam.francaispremierspas&hl=fr&gl=US>

## LEARNING FRENCH

It is very important to learn French so you can express yourselves correctly in your everyday life, to assert your rights and fill in administrative documents. There are many possibilities to take French lessons and also to learn to read and write if you did not attend school in your country. A number of associations, universities and some *mairies* offer free lessons or lessons which do not cost much. In some cases, you will receive a certificate at the end of the course. Enrolment is often in September but it is sometimes possible to enrol at another point during the year.

There are a number of websites offering free French courses based on computer exercises.

If you have signed a *contrat d'accueil et d'intégration* - CAI [reception and integration contract] drafted and established by the *Office français de l'immigration et de l'intégration* - OFII [French Immigration Service] and signed by the préfet territorially competent to issue the residence permit, depending on your level it may be compulsory to attend French lessons.



➤ Mairie de Paris gives the address of all the French courses for foreigners: [www.paris.fr/cma](http://www.paris.fr/cma)

➤ The website "Apprendre le français avec TV5MONDE" offers free lessons on the internet with explanations in several languages: [apprendre.tv5monde.com/fr](http://apprendre.tv5monde.com/fr)

➤ "Français premiers pas" "First French steps" is a free application you can download to your phone or computer. It is for beginners and gives you the basics to be able to talk in everyday situations <https://www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/francais-premiers-pas/>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cavilam.francaispremierspas&hl=fr&gl=US>



## LA SCOLARISATION DES ENFANTS

En France, l'école est gratuite de 3 à 16 ans. Elle est obligatoire à partir de 3 ans et jusqu'à 16 ans. L'organisation est la suivante :

- ▶ De 3 à 5 ans : école maternelle
- ▶ De 6 ans à 10 ans : école élémentaire
- ▶ De 11 ans à 15 ans : collège ou Segpa (section d'enseignement général et professionnel adapté). Les Segpa accueillent les élèves qui ont des difficultés scolaires. Les classes sont plus petites (16 élèves) et proposent des ateliers professionnels.
- ▶ De 16 à 18/19 ans :
  - Lycée général : pour passer le baccalauréat (bac) et faire des études supérieures
  - Lycée professionnel : CAP ou le baccalauréat professionnel (bac pro)
  - CFA (centre de formation d'apprentis) : CAP ou baccalauréat professionnel. Les élèves sont des jeunes travailleurs embauchés dans une entreprise qui les rémunère.

L'école doit proposer aux élèves qui maîtrisent peu le français des aides pour apprendre la langue : UP2A (unité pédagogique pour élèves allophones arrivants), FLS (Français langue seconde), CLA (classe d'accueil)...

Tous les deux mois environ, les élèves ont près de 15 jours de vacances : les vacances de la Toussaint, de Noël, d'hiver, de printemps, et deux mois environ pour les grandes vacances (juillet et août).

Après les cours, le mercredi ou pendant les vacances, les enfants peuvent être accueillis en centres de loisirs. Ces centres proposent des activités favorisant le développement des enfants (activités manuelles, jeux d'intérieur ou d'extérieur, activités culturelles, sportives...). Il faut s'inscrire à l'avance, les tarifs sont calculés en fonction des revenus de la famille.



## CHILDREN'S SCHOOLING

In France, schooling is free from 3 to 16. It becomes compulsory from age 3 to age 16. You can see how it is organized below:

- Age 3 to 5: *école maternelle* [kindergarten]
- Age 6 to 10: *école primaire* [primary school]
- Age 11 to 15: *collège* [high school] or (*section d'enseignement général et professionnel adapté - Segpa*. [Adapted general and vocational education section]. *Segpa* take on children with learning difficulties. The classes are smaller (16 pupils) and have professional workshops.
- Age 16 to 18/19:
  - *Lycée général* [High school]: to pass the *baccalauréat* (bac) and enter higher education
  - *Lycée professionnel* [Vocational high school] : CAP or *baccalauréat professionnel* (bac pro) [Vocational baccalaureate]
  - *centre de formation d'apprentis - CFA* [Apprenticeship Training Centre]: CAP or *baccalauréat professionnel*. The pupils are young workers recruited in a firm which pays them.

The school must offer those pupils who speak little French help in learning French: *unité pédagogique pour élèves allophones arrivants - UP2A* [newcomer ESL language units], *Français langue seconde - FLS* [French as a second language], *Classe d'accueil - CLA* [reception class], etc.

Pupils get two weeks' holiday every two months: in November, at Christmas, in February, in the spring and approximately two months for the summer holidays (July and August).

After school, on Wednesdays or during vacation, children can go to activity centers. These places propose activities encouraging children's development (manual activities, indoor and outdoor games, cultural and athletic activities, etc.). You need to sign up in advance. The rates are calculated according to the family's revenue.



## NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE

- Urgences : **112**
- Samu : **15**
- Police : **17**
- Pompiers : **18**
- Personnes sourdes et malentendantes : **114**
- Samu social : **115**
- Pharmacies de garde : se renseigner auprès des commissariats
- Centre régional antipoison de Paris : **01 40 05 48 48**  
Pour trouver le centre antipoison de votre région :  
**[www.centres-antipoison.net](http://www.centres-antipoison.net)**
- Allo, enfance en danger : **119**
- Violences conjugales : **39 19**
- Sida Info Service : **0 800 840 800**
- Sexualité, contraception, IVG : **0800 08 11 11**
- SOS Hépatites : **0800 004 372**
- SOS Homophobie : **0810 108 135**
- SOS Viol : **0800 05 95 95**
- Drogues Info Service : **0 800 23 13 13**
- Tabac Info Service : **39 89**
- Alcool Info Service : **0980 980 930**

Pour trouver le CPEF le plus proche de chez vous, rendez-vous sur la page :

**[www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html](http://www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html)**

Pour trouver le CeGIDD le plus proche de chez vous, rendez-vous sur la page : **[www.sida-info-service.org/?-DEPISTAGE-VIH-sida-](http://www.sida-info-service.org/?-DEPISTAGE-VIH-sida-)**



## EMERGENCY NUMBERS

- Accidents & Emergency: **112**
- SAMU: **15** (Emergency medical assistance service)
- Police: **17**
- Fire brigade: **18**
- SAMU social : **115** (municipal humanitarian emergency service)
- For the hearing impaired : **114**
- Pharmacies on duty: call the nearest *commissariat* (police station)
- Centre régional antipoison de Paris : **01 40 05 48 48**  
(poison control center) To find your local antipoison centre:  
**[www.centres-antipoison.net](http://www.centres-antipoison.net)**
- Allo, enfance en danger: **119** (child abuse)
- Violences conjugales: **39 19** (domestic violence)
- Sida Info Service: **0 800 840 800** (Aids)
- Sexualité, contraception, IVG: **0800 08 11 11** (sex, contraception and VTP)
- SOS Hépatites: **0800 004 372** (hepatitis)
- SOS Homophobie: **0810 108 135** (homophobia)
- SOS Viol: **0800 05 95 95** (rape)
- Drogues Info Service: **0 800 23 13 13** (drugs)
- Tabac Info Service: **39 89** (smoking)
- Alcool Info Service: **0980 980 930** (alcohol)

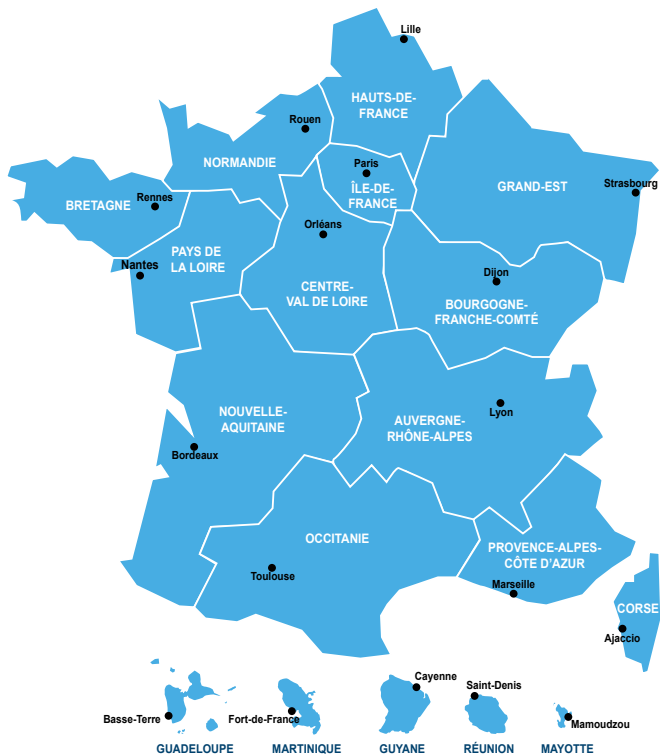
To find your nearest CPEF see the page: **[www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html](http://www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html)**

To find your nearest CeGIDD, see the page: **[www.sida-info-service.org/?-DEPISTAGE-VIH-sida-](http://www.sida-info-service.org/?-DEPISTAGE-VIH-sida-)**

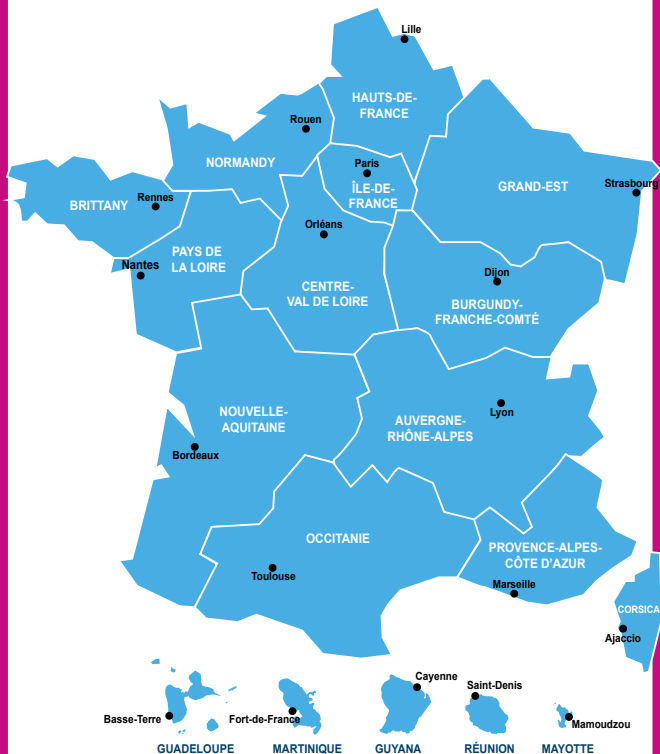


# Quelques informations utiles

## Carte de France









## Liste des abréviations [List of Abbreviations]

- ALD** = affection de longue durée [chronic illness]
- AME** = aide médicale de l'État [state medical care]
- AVC** = accident vasculaire cérébral [stroke]
- C2S** = Complémentaire santé solidaire – aide à la prise en charge de la part complémentaire des dépenses de santé [C2S Subsidized supplementary health insurance program = help with paying for the additional share of medical expenses]
- CAF** = Caisse d'allocations familiales [state financial aid with housing and children]
- CeGIDD** = centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic [free information, screening and diagnosis centre]
- CCAS** = centre communal d'action sociale [communal social action centre]
- CGSS** = caisse générale de sécurité sociale (CPAM in Overseas Territories - Antilles and Guyana)
- CIAS** = centre intercommunal d'action sociale [intercommunal social action centre]
- CMP** = centre médico-psychologique [centre for mental health services]
- CMPP** = centre médico-psycho-pédagogique [centre for children's mental health services]
- CPAM** = Caisse primaire d'assurance maladie [national health insurance office]
- CPEF** = centre de planification ou d'éducation familiale [Family Planning Centre]
- ETP** = éducation thérapeutique du patient [therapeutic education programmes]
- HPV** = infection à papillomavirus humains [Human papillomavirus infection]



- IST** = infection sexuellement transmissible [STI - sexually transmitted diseases]
- IVG** = interruption volontaire de grossesse [VTP - voluntary termination of pregnancy]
- MDPH** = maison départementale des personnes handicapées [Departmental Centre for Disabled Persons]
- PADA** = plateforme d'accueil des demandeurs d'asile [Support facilities for Asylum seekers]
- PASS** = permanence d'accès aux soins de santé [Health Service Access Points]
- PMI** = protection maternelle et infantile [Mother-and-child protection centres]
- PrEP** = prophylaxie pré-exposition [Treatment to prevent diseases]
- SPADA** = structure de premier accueil des demandeurs d'asile [Reception centre for asylum seekers]
- TasP** = traitement comme prévention [treatment as prevention]
- TPE** = traitement post-exposition [Treatment before exposure to a disease]
- VHA** = virus de l'hépatite A [Hepatitis A virus]
- VHB** = virus de l'hépatite B [Hepatitis B virus]
- VHC** = virus de l'hépatite C [Hepatitis C virus]
- VIH** = virus de l'immunodéficience humaine [HIV - Human Immunodeficiency Virus]



## LA COVID-19

La Covid-19 est une nouvelle maladie contagieuse causée par un virus qui s'appelle le Sars-CoV-2.

Elle peut être grave chez les personnes âgées de plus de 65 ans, pour les personnes ayant certaines maladies chroniques (diabète, hypertension, maladies cardiaques, maladies respiratoires...), pour les femmes enceintes (3<sup>e</sup> trimestre) et les personnes obèses.

Elle est apparue fin décembre 2019 et a depuis touché le monde entier.

Elle se transmet par voie respiratoire. Quand une personne qui a le virus tousse, éternue ou même parle, elle projette des gouttelettes avec du virus. Ces gouttelettes contaminent directement les personnes qui sont à côté. Elles peuvent aussi se déposer sur des objets et ensuite contaminer les personnes qui les touchent.

La Covid-19 se manifeste le plus souvent par les signes suivants : fièvre, toux, mal de gorge ou nez qui coule, très grande fatigue, douleurs aux muscles, mal de tête, perte du goût ou de l'odorat, diarrhée.

La maladie guérit le plus souvent en quelques jours.

Mais si on a des difficultés à respirer, il faut alors appeler le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

Quand on a un ou plusieurs des signes, il faut s'isoler (rester seul et limiter les contacts en portant le masque) pour éviter de contaminer d'autres personnes.

L'isolement doit se faire pendant au moins sept jours après le début des signes.

Il faut aussi faire un test de dépistage (avec ou sans prescription médicale). Si le test est positif, l'Assurance Maladie vous contactera pour rechercher les personnes avec qui vous avez été récemment en contact et les informer.



## CORONAVIRUS INFORMATION

COVID-19 is a new, contagious disease caused by a virus called Sars-CoV-2.

It can be serious for people over the age of 65 with certain chronic illnesses (diabetes, hypertension, cardiac or respiratory diseases, etc.), pregnant women (3<sup>rd</sup> trimester) and obese people.

Appearing at the end of December 2019, it has affected the entire world since then.

It is transmitted through the air. When a person with the virus coughs, sneezes or even speaks, they project small droplets containing the virus. These small droplets directly contaminate the people around them. These small droplets may also land on objects and then later contaminate people who touch them.

COVID-19 most often manifests itself with the following symptoms: fever, cough, sore throat or runny nose, extreme fatigue, muscular pain, headaches, loss of taste or smell, diarrhea.

The illness often gets better in a couple of days.

However, if a person has difficulty breathing, they should call 15 (or 114 for the hearing impaired).

When a person has one or several of these symptoms, they need to isolate themselves (remain alone and limit contact by wearing a mask) to avoid contaminating others.

Isolation must last at least 7 days once the first symptoms appear.

They should also get tested (with or without a medical prescription). If the test is positive, the Health Insurance office will contact you to find out about the people with whom you were recently in contact and let them know.

However, a person can be contagious without having any symptoms. Nearly 30% of infected people do not have any symptoms at all.



Mais on peut être contagieux sans avoir les signes de la maladie. Près de 30 % des personnes infectées n'ont aucun signe.

Alors, pour éviter d'infecter ou d'être infecté, il est important de se laver les mains très souvent, de garder une distance d'au moins 2 mètres avec les autres et de porter un masque quand cette distance de sécurité n'est pas possible, par exemple dans les transports en commun et les lieux clos, et dans tous les lieux où c'est obligatoire.

Il est également important d'aérer les logements et les espaces de travail quelques minutes, plusieurs fois par jour, et de nettoyer et désinfecter régulièrement les surfaces (poignées de porte, interrupteurs...), surtout si on est infecté.

Les premiers vaccins sont arrivés fin décembre 2020 en France. Leur efficacité est très bonne. Ils permettent de se protéger des formes graves et des complications de la Covid. Il faut faire deux injections espacées de quelques semaines. Les effets secondaires sont faibles avec notamment des douleurs au point de la piqûre ou des maux de tête qui disparaissent rapidement. Il faudra plusieurs mois pour vacciner l'ensemble de la population ; les personnes âgées, les plus fragiles et le personnel soignant sont les premiers à se faire vacciner. La vaccination est gratuite pour tous. Elle n'est pas obligatoire. Avant de vous décider, vous discuterez avec un professionnel pour avoir des informations et voir si vous pouvez être vacciné en fonction de votre état de santé. On peut se faire vacciner chez son médecin ou dans un centre. Dans certains hébergements et foyers, des campagnes de vaccinations sont organisées. Renseignez-vous auprès de votre médecin et des professionnels de votre lieu d'accueil.

**Pour plus d'information, allez sur**  
**<https://vaccination-info-service.fr/>**



To avoid infecting others or being infected, it is important to wash your hands very often, keep at least a two-meter distance from others and wear a mask when keeping a safe distance from others is not possible, for example in public transportation and enclosed spaces, where it is mandatory.

It is also important to air out homes and work areas for several minutes several times a day as well as regularly clean and disinfect surfaces (door handles, light switches, etc.), especially if a person is infected.

The first vaccinations arrived in France at the end of December 2020. They are considered to be very effective. They enable a person to protect themselves against serious forms and complications from Covid. You need two injections that are spaced several weeks apart. The side effects are mild with, specifically, pain in the area of injection or headaches that go away quickly. Several months will be needed to vaccinate all of the population; the elderly, the most vulnerable among our population and healthcare personnel are the first to be vaccinated. The vaccination is free for all. It is not mandatory. Before deciding on what to do, you will get to talk to a health professional to get information and see if you can be vaccinated according to your current state of health. A person can be vaccinated with their physician or in a center. In certain homeless accommodations and shelters, vaccination campaigns have been organized. Inquire with your physician and professionals in your reception center.

**For more information, go to**  
**<https://vaccination-info-service.fr/>**.



INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

## PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement les mains  
ou utiliser une solution hydro-  
alcoolique



Tousser ou éternuer dans son  
coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir  
à usage unique



Portez un masque chirurgical ou  
en tissu de catégorie 1 quand  
la distance de deux mètres ne  
peut pas être respectée



Respecter une distance  
d'au moins deux mètres avec les  
autres



Limiter au maximum ses  
contacts sociaux (6 maximum)



Éviter de se toucher le visage



Aérer les pièces le plus souvent  
possible, au minimum quelques  
minutes toutes les heures



Saluer sans serrer la main  
et arrêter les embrassades



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)







CORONAVIRUS INFORMATION

COVID-19

LET'S PROTECT  
ONE ANOTHER



Wash your hands regularly  
or use hand sanitizer



Cough or sneeze into  
your elbow or a tissue



Blow your nose  
with single-use tissues



Wear a surgical or a category-1  
cloth mask when you are unable  
to keep 2 meters away from  
other people



Keep at least 2 meters away  
from other people



As much as possible,  
limit social gatherings  
to no more than 6 people



Avoid touching your face



Air out rooms as often as possible,  
at least for a couple of minutes  
every hour



Greet people without  
shaking hands or embracing  
one another



Use available digital tools (example: TousAntiCovid)



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

(toll-free)





Albanais  
**Anglais**  
Arabe  
Bengali  
Créole haïtien  
Dari  
Espagnol  
Géorgien  
Mandarin  
Ourdou  
Portugais  
Roumain  
Russe  
Tamoul  
Turc

Ce livret vous est remis personnellement et gratuitement par un professionnel de santé ou du social. Il vous apportera des informations sur la santé, les droits et les démarches administratives en France. Sa présentation bilingue vous permettra de communiquer plus facilement avec le médecin, l'assistant(e) social(e) ou tout autre professionnel que vous rencontrerez.

*Pour les autres langues, rendez-vous sur le site : [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)*

This booklet has been given to you personally and at no cost by a health or social professional. It contains information on health, your rights, and the administrative processes in France. Its bilingual presentation will allow you to communicate more easily with the doctor, social worker or any other professional you meet.

*For other available languages, go to : [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)*

Ce livret a été réalisé avec le concours de :  
This booklet was produced with the cooperation of:



samusocial de Paris

