

Prendre soin de sa santé

Fil santé jeunes

C'est un service d'écoute individualisée téléphonique pour aborder les sujets autour de la santé physique, psychique et sociale :

- 3224 depuis un portable
- 01 44 93 30 74 depuis une ligne fixe

Appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8h à minuit.

Des professionnels sont à votre écoute pour parler immédiatement, sans pudeur, sans gêne, avec le corps à distance, hors regard. "Oser dire", s'autoriser à poser des questions "gênantes".

C'est également un site Internet pour trouver écoute, information et orientation. Poser des questions, s'informer, discuter entre jeunes avec :

- le forum et l'interactivité entre jeunes
- la boîte à questions gérée par des professionnels
- la doc pour trouver toute l'information
- les témoignages
- les quizz
- les enquêtes
- la newsletter...

Les addictions

CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)

- 01 39 63 95 00
- 55 rue du Maréchal Foch - 78000 Versailles

Drogues info service

- 0 800 23 13 13 Tous les jours 24h/24
- Appel gratuit depuis un poste fixe.
- Depuis un portable appeler le 01 70 23 13 13 (prix d'une communication ordinaire).

Écoute cannabis

- 0 811 91 20 20 Tous les jours de 8 heures à 20 heures.
- Coût d'un appel local.

Écoute alcool

- 0 811 91 30 30 Tous les jours de 14 heures à 20 heures
- Coût d'un appel local

Joueurs écoute info service

- 09 74 75 13 13 (numéro Cristal : coût d'un appel local depuis une ligne fixe ou inclus dans les forfaits box ou mobile).

Tabac info service

- 39 89 (n° indigo, 0,15€/min) du lundi au samedi de 9h à 20h.

La vie affective et la sexualité

Permanence vie affective au PEJAP – anonyme et gratuit

- le lundi de 17h à 19h sans rendez-vous, une conseillère conjugale vous reçoit.
- 8 rue René Boyer 78140 Vélizy-Villacoublay
- Accueil jeunes, vie sexuelle et affective
- Accueil confidentiel, anonyme et gratuit, sans RDV.

Centre Hospitalier de Versailles

- 177, rue de Versailles 78150 Le Chesnay
- 01 39 63 86 86
- www.accueiljeunes.fr
- accueiljeunes@ch-versailles.fr

A la même adresse

Centre d'information de dépistage et de diagnostic des

- infections sexuellement transmissibles
- 01 39 63 87 65
- www.ch-versailles.fr

Nouveau : le site de la région Ile de France

- <http://ipasscontraception.fr/>

SIDA info service

- 0 800 840 800

La pilule du lendemain

- www.piluledulendemain.com

Pilule du lendemain : c'est pour qui ? Comment ça marche ?

Chacun a sa propre sensibilité, sa manière d'envisager et de vivre sa sexualité. Parce qu'il y a beaucoup de bonnes questions, mais pas de réponses uniques, le site internet On s'exprime est conçu pour apporter des réponses à toutes

les questions que vous vous posez sur la sexualité avec une web TV, des témoignages, des actus, des quiz et tests...

Risques auditifs

Quelques conseils

Si le fait d'écouter de la musique est avant tout un plaisir, il faut aussi avoir conscience que cela peut être un danger.

Le temps d'écoute, les sources d'expositions augmentent. Nos oreilles sont de plus exposées à des volumes sonores élevés, et les risques d'endommager notre audition sont plus fréquents.

Mais ces risques ne sont pas une fatalité : il suffit d'adopter quelques bons réflexes pour préserver son capital auditif. Consulter rapidement en cas de troubles auditifs persistants.

Le premier réflexe à retenir est celui de réagir rapidement en cas de troubles persistants.

Si vous ressentez des bourdonnements, des sifflements ou une sensation d'oreille cotonneuse qui se poursuivent durant quelques jours, allez vite consulter un médecin ou un ORL.

L'oreille interne n'est pas réparable et les lésions peuvent rapidement devenir irréversibles, surtout si un traitement n'est pas entrepris.

En concert, en free party, en boîte de nuit...

Tenir compte de votre état de fatigue

- Si vous êtes fatigué vos oreilles sont fragilisées. De même, prenez en considération la dose de son accumulée dans la semaine : soyez particulièrement vigilant si vous avez déjà eu une exposition prolongée à de forts volumes sonores (par exemple, si vous avez déjà assisté à un concert dans la même semaine).
- Prenez garde à l'alcool, à la drogue, aux médicaments... En plus de déformer votre perception auditive, ils atténuent la sensation de douleur et vous rendent moins vigilant.

S'éloigner de la source sonore

- Ne vous collez pas aux enceintes
- Essayez de respecter des temps de pause en vous isolant du son (10 minutes toutes les 45 minutes ou de 30 minutes toutes les 2 heures)
- Utilisez des protections auditives (bouchons en mousse).

Soyez attentif aux signaux d'alerte !

Si vous ressentez des bourdonnements, des sifflements ou une sensation d'oreilles cotonneuses, cela signifie que vos oreilles souffrent et qu'il est grand temps de les soulager. Faites une pause en quittant le lieu d'exposition ou bien mettez des protections auditives afin de pouvoir rester dans le son sans léser votre audition.

Avec un lecteur MP3

Pensez à contrôler le volume. Si vous écoutez votre lecteur MP3 à fort volume (95 dB) au-delà d'une heure par jour, vous endommagerez progressivement votre audition. En diminuant le volume, vous pourrez prolonger le temps d'écoute tout en réduisant le risque.

Vous êtes musicien, DJ, sonorisateur ?

Lorsque vous pratiquez régulièrement, vous êtes particulièrement exposé. Prenez conscience des volumes sonores auxquels vous êtes exposé lors de vos répétitions ou sur scène et essayez de les gérer. Adoptez quelques réflexes simples afin de pouvoir pratiquer la musique encore longtemps :

- Apprenez à détecter et à interpréter les symptômes d'oreilles en souffrance (sifflements, bourdonnements, sensation d'oreille cotonneuse)
- Habituez-vous à gérer vos temps de répétition et de travail en faisant des pauses régulières (10 minutes toutes les 45 minutes ou 30 minutes toutes les deux heures).

Si vous ne pouvez pas agir autrement sur votre exposition, vous pouvez utiliser des protections auditives.

Sources :

Agi Son

Ecoute ton oreille