

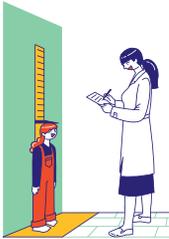
ÉDITION 2024



# SAN

# Guide

# TE



**PAU** BÉARN  
PYRÉNÉES  
Communauté d'Agglomération



## Un guide « Santé », un guide si précieux !

Ensemble, nous avons fait de la santé une priorité. L'enjeu est déterminant dès à présent comme pour les générations futures. L'hôpital de Pau entame sa reconstruction pour 154 millions d'euros. Le pôle Femme-Mère-Enfant démarre tandis que les travaux dureront jusque 2028. Et bien entendu, notre action se dirige sur les actes de santé et de prévention du quotidien.

Dans cette optique, les services de la Ville de Pau et de l'Agglomération multiplient les initiatives de coordination, organisent des rendez-vous fréquents, relaient les événements nationaux et soutiennent activement les acteurs locaux. La nouvelle édition du guide santé s'inscrit précisément dans cette démarche. Son ambition est double : alléger les délais d'attente pour trouver un praticien, faciliter vos démarches de santé et mieux vous orienter vers les services de soins et de prévention les plus adaptés.

Ce nouveau guide, enrichi et actualisé, regroupe toutes ces informations. Il a été fait pour vous, pour vos proches.

Et il s'inscrit dans une conception de la santé au sens large. Du plan contre la solitude, à l'élargissement de nos parcs et jardins, du plan vélo jusqu'à l'ensemble de nos initiatives favorisant la pratique sportive de tous les jours au sein de Pau, capitale humaine et terre de Jeux 2024, de son agglomération et du Pays de Béarn.

Une vision proactive de la santé publique qui, grâce à l'engagement de tous, justifie notre adhésion au Réseau Français des Villes Santé de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Je vous dis mon amitié,

François Bayrou



## LA SANTÉ POUR TOUS

- Numéros utiles 04
- Le Contrat Local de Santé 06
- Les établissements de soins 07
- Ma santé, mes droits 09
- Accès gratuit aux soins 12
- Action sociale, accompagnement, lien social 13
- La vaccination 17

## LA SANTÉ À CHAQUE ÂGE

- Santé des enfants 20
- Santé des jeunes 22
- Santé des étudiants 24
- Santé des seniors 26

## LA SANTÉ ET LA PRÉVENTION

- Addictions et dépendances 32
- Aide aux victimes, lutte contre les violences intrafamiliales 36
- Nutrition, prévention et prise en charge du diabète, surpoids 39
- Prévention, dépistage et prise en charge des cancers 41
- Santé environnementale 43
- Santé mentale 44
- Santé sexuelle 47
- Soutien et accompagnement à la parentalité 49
- Sport pour tous 52
- Sport sur ordonnance 53

# NUMÉROS UTILES D'URGENCE

- Numéro d'urgence européen **112**
- SAMU **15**
- Police secours **17**
- Pompiers **18**
- Samu social **115**
- Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes **114** *Numéro accessible par fax et sms*
- Centre anti-poison **05 56 96 40 80**
- SOS MAIN  
**15** ou **0 825 00 22 21** *Coût d'un appel local*
- Urgences Psychiatriques
- Centre hospitalier des Pyrénées **05 59 80 94 60**
- Urgences Adultes  
Centre hospitalier de Pau  
**05 59 72 69 60**  
**05 59 80 95 69**
- Polyclinique Pau Pyrénées  
Site Navarre  
**05 59 14 55 14**
- SOS médecins  
**05 59 62 44 44**  
3 bis rue Suzanne Lenglen  
64000 Pau  
→ *Rendez-vous obligatoire*  
*Ouvert tous les jours de 9h à 22h*
- Pharmacie de garde **32 37**  
0,35 euros/min - 24h/24h et 7j/7j  
→ *S'adresser au commissariat ou consulter l'affichage à la pharmacie la plus proche.*
- Police municipale  
**05 59 82 82 92**  
Direction Prévention et Sécurité Publique  
→ *Services ouverts de 8h30 à 12h et 13h30 à 17h, du lundi au vendredi*  
Complexe de la République  
64000 Pau
- Commissariat de police  
**05 59 98 22 22**  
→ *Accueil du lundi au samedi 7h au lendemain 5h*  
*Dimanche de 7h à 2h du matin*  
5 rue O'Quin - 64000 Pau
- Gendarmerie Nationale  
**05 59 98 22 22**  
4 cours Léon Bérard - 64000 Pau
- Maltraitance personnes âgées et handicapées **39 77** *Coût d'un appel local*
- Violences conjugales **39 19**  
*Numéro d'appel gratuit*
- Allo Enfance en danger **119**  
*Numéro d'appel gratuit*
- Lutte contre le harcèlement à l'école **3020**



# la SANTÉ pour tous





# LE CONTRAT LOCAL DE SANTÉ

## ► Un outil au service d'une politique de santé sur le territoire

Le Contrat Local de Santé s'inscrit dans une approche globale de la santé qui reconnaît l'influence des déterminants de santé : biologie humaine, habitudes de vie, contexte de vie, organisation des soins et accès aux soins et à la prévention. Il identifie les territoires vulnérables et améliore les contextes environnementaux et sociaux qui ont un impact sur la santé des populations. En permettant d'agir sur ces différents déterminants, il contribue à la diminution des inégalités sociales et territoriales de santé.



### LES 7 COSIGNATAIRES

- La Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées
- L'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine
- Le Préfet des Pyrénées-Atlantiques
- Le conseil Départemental des Pyrénées-Atlantiques
- La Caisse Primaire d'Assurance Maladie
- Le Centre hospitalier François Mitterrand
- Le Centre hospitalier des Pyrénées



### LES 5 AXES STRATEGIQUES

- Le CLS porte sur des champs d'intervention volontairement limités pour répondre à des enjeux identifiés comme prioritaires. Aussi, il n'a pas vocation à être exhaustif au regard des politiques portées en matière de santé par l'ensemble des signataires.
- Accès aux droits et aux soins/coordination
  - Accompagnement de la personne en perte d'autonomie
  - Prévention et promotion de la santé
  - Santé environnementale
  - Gouvernance collaborative en matière de santé

## 2022-2027 : 2ÈME CONTRAT LOCAL DE SANTÉ

Après un premier CLS, la communauté d'agglomération Pau Béarn Pyrénées s'est engagée pour 5 années de plus avec 6 autres institutions en développant des projets novateurs répondant aux problématiques identifiées sur le territoire.

# LES ÉTABLISSEMENTS DE SOINS

## ▣ SOS médecins

05 59 62 44 44

Rendez-vous obligatoire  
Ouvert tous les jours de 9h à 22h.  
3 bis Rue Suzanne Lenglen - 64000 Pau

## ▣ Centre hospitalier

### François Mitterrand

05 59 92 48 48

4 boulevard Hauterive - 64000 Pau  
[www.ch-pau.fr](http://www.ch-pau.fr)

## ▣ Centre hospitalier des Pyrénées Etablissement de santé mentale

05 59 80 90 90

29 avenue Général Leclerc - 64000 Pau  
[www.ch-pyrenees.fr](http://www.ch-pyrenees.fr)

## ▣ Polyclinique Pau Pyrénées Site Navarre

05 59 14 54 54

8 boulevard Hauterive - 64000 Pau

### Site Marzet

05 59 92 72 72

40 boulevard d'Alsace Lorraine  
64000 Pau  
[www.polycliniquepaupyrenees.fr](http://www.polycliniquepaupyrenees.fr)

## ▣ NephroCare Pau Navarre

05 59 33 08 77

Polyclinique de Navarre  
Centre hémodialyse  
8 boulevard Hauterive - 64000 Pau  
[www.nephrocare.fr](http://www.nephrocare.fr)

## ▣ Clinique Princess

05 59 02 55 32 (jour)

05 59 02 13 24 (nuit)

Centre de prise en charge globale  
du diabète, de l'obésité et des maladies  
du métabolisme.

6 boulevard Hauterive - BP 51145  
64011 Pau

[www.clinique-princess.com](http://www.clinique-princess.com)

## ▣ Centre de soins

### « La Nouvelle Aquitaine »

05 59 90 97 10

Prise en charge en psychiatrie générale.  
152 boulevard de la Paix - 64000 Pau

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

## ▣ Clinique médicale et cardiologique d'Aressy

05 59 82 26 00

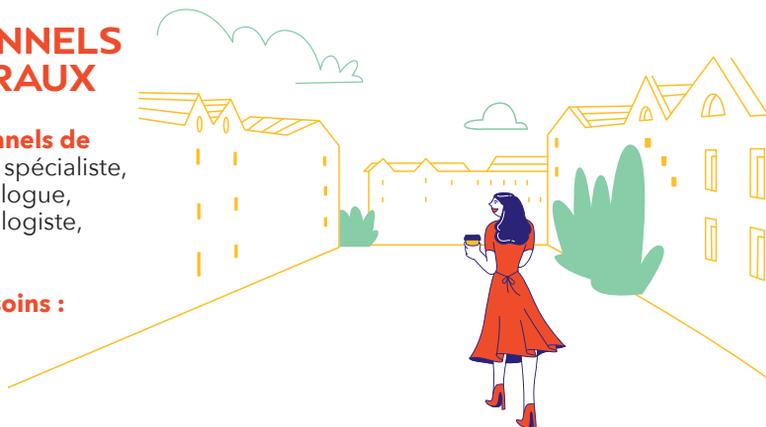
Médecine cardiologique, polyvalente et  
gériatrique. Soins de suite et de réadaptation  
cardiologiques et pneumologiques  
en hospitalisation complète et de jour.

Route de Lourdes - BP 35 - 64320 Aressy

[www.elsan.care](http://www.elsan.care)

## LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ LIBÉRAUX

- ▣ **Annuaire des professionnels de santé** Médecin généraliste, spécialiste, chirurgien-dentiste, gynécologue, kinésithérapeute, ophtalmologiste, orthoptiste, ORL, pédiatre, pharmacien, psychiatre... et des **établissements de soins** : coordonnées, tarifs, secteur conventionnel, type d'honoraires...  
[annuaresante.ameli.fr](http://annuaresante.ameli.fr)



## LES CONSULTATIONS DENTAIRES

LES ÉTABLISSEMENTS DE SOINS



### Centre de santé dentaire mutualiste

Le centre pratique le tiers payant et s'engage à garantir des tarifs maîtrisés dans une logique d'accès aux soins pour tous. Actes de parodontologie, d'implantologie et d'orthodontie.

238 boulevard de la Paix - 64000 Pau

05 59 83 82 87

**Service d'urgences dentaires dimanche  
et jours fériés : 05 59 90 12 11**

### Consultation dentaire spécialisée pour les personnes en situation de handicap

Dédiée aux personnes (enfants et adultes) en situation de handicap dont ce dernier empêche les soins en cabinet de ville (trisomie, polyhandicap, autisme...).

**Centre Hospitalier de Pau  
Centre Jean Vignalou**

145 avenue de Buros - 64000 Pau

Prise de rendez-vous par téléphone

05 59 72 69 46



## Le don du sang

L'Établissement Français du Sang (EFS) assure le service public de la transfusion sanguine. Secours d'urgence, interventions chirurgicales, maladies du sang, cancers... les besoins en produits sanguins sont quotidiens et sauvent de nombreuses vies.

Un acte citoyen, solidaire, anonyme et sécurisé qui consiste en un prélèvement de votre sang dans une Maison du don ou un site de collecte mobile. Il permet de prélever des globules rouges, du plasma et des plaquettes.

Pour tout connaître sur le don du sang, préparer votre don et prendre rendez-vous : [www.dondusang.esf.sante.fr](http://www.dondusang.esf.sante.fr) et au 0800 109 900 (services et appels gratuits)

Maison du don à Pau  
Centre Hospitalier  
145 avenue de Buros - 64046 Pau  
0 800 74 41 00

Et sur les réseaux sociaux :

 @EtablissementFrancaisduSang

 EFS

 @efs\_officiel

# MA SANTÉ, MES DROITS

## POUR MIEUX COMPRENDRE

**En France, tout le monde a droit à une protection maladie pour couvrir les frais médicaux.**

Le remboursement des dépenses de santé se décompose en deux niveaux :

▣ **La part obligatoire**, appelée aussi "sécurité sociale de base", remboursée par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM).

▣ **La part complémentaire**, appelée aussi "ticket modérateur", soit à la charge du patient, soit remboursée par la complémentaire santé (mutuelle, assurance, Complémentaire Santé Solidaire...). Certaines sommes restent à charge : participation forfaitaire ou 1 euro pour les consultations à partir de 18 ans.



26,50€

Montant total de la consultation  
(médecin généraliste)

17,55€

Part remboursée  
par la sécurité  
sociale  
(appelée part  
obligatoire)

Montant  
pris en charge  
par l'assurance  
maladie

7,95€

Part  
complémentaire

À votre charge  
ou pris en charge  
par votre  
complémentaire  
santé

1,00€

Participation  
forfaitaire

À votre  
charge

## POUR AVOIR UNE COUVERTURE SANTÉ

Selon votre situation et vos revenus, des aides aux dépenses de santé existent.

### ▣ Protection Universelle Maladie (PUMa)

Elle garantit l'accès aux soins et le remboursement des soins et des médicaments à toute personne résidant en France de manière stable et régulière.

<https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/principes/protection-universelle-maladie>

### ▣ Complémentaire Santé Solidaire (CSS)

Gratuit ou à moins d'un euro par personne et par jour, ce dispositif permet d'avoir une "Complémentaire Santé" de qualité. Pour en bénéficier, vous devez être affilié à l'assurance maladie et ne pas dépasser la limite maximum de ressources.

La complémentaire peut couvrir l'ensemble du foyer.

<https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/difficultes-acces-droits-soins/complementaire-sante/complementaire-sante-solidaire>

### ▣ Aide Médicale de l'État (AME)

Ce dispositif permet aux personnes étrangères, résidant en France, sans titre de séjour, de bénéficier d'une prise en charge de leurs dépenses de santé jusqu'à 100 % des tarifs fixés par l'assurance maladie. Elle est attribuée sous conditions de résidence et de ressources.

<https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/situations-particulieres/situation-irreguliere-ame>

### ▣ Régime de sécurité sociale des étudiants

Dans la plupart des cas, vous n'avez pas de démarches à effectuer. Vous restez affilié à votre régime actuel (ou celui de parents). Rendez-vous sur [ameli.fr](https://www.ameli.fr) pour en savoir plus.

<https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/etudes-stages/etudiant>

## OÙ FAIRE SES DÉMARCHES POUR OUVRIR SES DROITS DE SANTÉ ?

### ▣ Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Pau-Pyrénées

La CPAM vous reçoit sur rendez-vous. Connectez-vous à votre compte **Ameli**.

26 avenue des Lilas - 64022 Pau Cedex 9  
36 46 (service gratuit + prix appel)  
[www.ameli.fr](https://www.ameli.fr)

### ▣ Mutualité Sociale Agricole Sud Aquitaine (MSA)

La MSA vous reçoit sur rendez-vous. Contactez le 05 58 03 16 16 ou connectez-vous sur **Mon Espace Privé**.

1 place Marguerite Laborde  
64000 Pau  
05 58 06 55 00  
[www.sudaquitaine.msa.fr](https://www.sudaquitaine.msa.fr)

### ▣ Maison départementale des personnes handicapées des Pyrénées-Atlantiques (MDPH)

La MDPH offre aux personnes en situation de handicap et à leur entourage un espace d'accueil et d'écoute, un accès unique aux droits et prestations qui leur sont réservés.

Cité administrative  
Rue Pierre Bonnard - 64000 Pau  
05 59 27 50 50  
[www.mdph64.fr](https://www.mdph64.fr)



## POUR ÊTRE ACCOMPAGNÉ DANS SES DÉMARCHES

### ▣ CCAS de Pau

Pour les personnes seules vivant à Pau et les retraités palois

1 place Samuel de Lestapis  
64000 Pau  
05 59 27 54 85

### ▣ CCAS des communes de l'agglomération

→ Voir adresses rubrique

**ACTION SOCIALE, ACCOMPAGNEMENT, LIEN SOCIAL** pages 13 et 14.

### ▣ Service Départemental des Solidarités et de l'Insertion de Pau Agglomération

Pour les couples ou les familles

→ Voir adresses rubrique

**ACTION SOCIALE - ACCOMPAGNEMENT LIEN SOCIAL** page 13.

### ▣ Mission Locale

Pour les moins de 26 ans

→ Voir rubrique **SANTÉ DES JEUNES** page 23.



## Les bons réflexes pour l'Assurance Maladie

- Créer son compte personnel sur [ameli.fr](http://ameli.fr) (pour vérifier ses remboursements)
- Mettre à jour sa carte Vitale (changement d'adresse, travail, situation familiale, changement compte bancaire...)
- Désigner un médecin traitant pour être mieux soigné et mieux remboursé
- Transmettre ses informations bancaires (RIB pour recevoir ses remboursements sur son propre compte bancaire)

+ d'infos sur [ameli.fr](http://ameli.fr)

# ACCÈS GRATUIT AUX SOINS

ACCÈS GRATUIT AUX SOINS

## CONSULTATIONS MÉDICALES

### ▣ Médecins du Monde - Centre d'Accueil, de Soins et d'Orientation (CASO)

Prise en charge médicale. Contraception et suivi de grossesse. Dépistage et vaccination. Entretiens d'écoute psychologique. Prise en charge sociale, juridique et aide dans les démarches administratives.

12 rue des Alliés  
64000 Pau  
05 59 83 74 28  
caso.pau@medecinsdumonde.net

### ▣ Permanence d'Accès aux Soins de Santé de l'Hôpital de Pau (PASS)

Publics en situation de précarité avec des difficultés d'accès aux soins. Accueil, information, prévention, orientation, soins et traitements. Gratuit et confidentiel.

Centre Hospitalier de Pau  
Bâtiment Hauterive  
4 boulevard Hauterive  
64046 Pau  
05 59 72 69 40  
pass.hauterive@ch-pau.fr

### ▣ Consultations médico-sociales de la PASS proposées au sein des structures : prise des rendez-vous et informations au 05 59 72 69 40

Le Phare  
3 rue de Ségure  
64000 Pau

Isard Cos  
49 avenue Dufau  
64000 Pau

CADA Messein  
5 rue des 3 frères Bernadac  
64000 Pau



### ▣ Permanence d'Accès aux Soins de Santé Psychiatrie (PASS Psy)

Adultes - non connus des secteurs de psychiatrie Béarn et Soule - en situation de précarité et de migration, présentant des troubles ou une souffrance psychique.

Le Phare  
3 rue de Ségure  
64000 Pau  
05 59 40 58 58

### ▣ L'Equipe Mobile Psychiatrie-Précarité (EMPP)

Basée au Phare, structure d'accueil pour les personnes en grande précarité, elle peut se déplacer dans les lieux de vie et d'accueil des personnes en difficulté d'accès ou en rupture de soin. Elle intervient auprès d'usagers adultes, de mineurs non-accompagnés, et des professionnels qui les accueillent.

Le Phare  
Structure d'accueil de jour  
3 rue de Ségure - 64000 Pau  
05 59 40 58 58  
06 23 41 41 29



# ACTION SOCIALE, ACCOMPAGNEMENT, LIEN SOCIAL

## SERVICES SOCIAUX ET D'ACCOMPAGNEMENT

### Service Départemental des Solidarités et de l'Insertion (SDSEI) du Département des Pyrénées-Atlantiques

Soutien aux familles, protection de l'enfance, insertion, logement, lutte contre toute forme de précarité, maintien de l'autonomie.

→ **Pour contacter le service le plus proche de son domicile :**

#### Site Bonnard

2 rue Pierre Bonnard - 64000 Pau

05 59 14 84 84

#### Site Berlioz

47 rue Berlioz - 64000 Pau

05 59 30 80 70

#### Site Ossau

avenue d'Ossau - 64000 Pau

05 59 02 13 61

#### Site Fébus

avenue du Général Leclerc - 64000 Pau

05 59 02 60 95

#### Site de Jurançon

place Gabard - 64110 Jurançon

05 59 02 13 52

#### Site de Billère

allée Montesquieu - 64140 Billère

05 59 72 03 03



### Pôle Social de la Direction des Solidarités et de la Santé de la Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées - Ville de Pau

#### → Mission Insertion sociale

Prévention de l'exclusion et insertion, accueil des personnes isolées domiciliées à Pau, quelles que soient leurs ressources, sauf bénéficiaires de l'Allocation d'Adulte Handicapé (Voir Maison Départementale des Personnes Handicapées).

CCAS

1 place Samuel de Lestapis - 64000 Pau

05 59 82 21 35

#### → Mission Autonomie et Solidarités Seniors

Accueil et accompagnement des retraités paloisi. Prévention de la perte d'autonomie et prise en charge de la dépendance.

#### Espace Lydie Laborde

14 rue Jean-Baptiste Carreau

64000 Pau

05 59 30 83 40

### Les CCAS des communes

Les CCAS ont la charge de l'action sociale dans les communes. Lorsqu'il n'y a pas de CCAS, notamment dans les communes de moins de 1500 habitants, s'adresser directement à la mairie. Pour soutenir les retraités de la commune, les CCAS mettent en place des actions visant à lutter contre l'exclusion et faciliter l'accès aux droits. Ils accompagnent la perte d'autonomie : gestion de services d'aide à domicile, prévention et programme d'animation en direction des personnes âgées, gestion d'établissements d'hébergement pour personnes âgées. Ils développent des actions d'animation et de soutien : lutte contre l'isolement, maintien du lien social, accès à la culture et aux loisirs, actions de prévention, adaptation du logement, aide aux aidants...

→ **CCAS Artigueloutan**

4 rue de la mairie  
64420 Artigueloutan  
05 59 81 70 01

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

→ **CCAS Béarn et Gascogne Billère**

23 avenue de Lons  
64140 Billère  
05 59 62 26 55

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

→ **CCAS Bizanos**

Hôtel de Ville  
64320 Bizanos  
05 59 98 69 69

[www.ville-bizanos.fr](http://www.ville-bizanos.fr)

→ **CCAS Gan**

Mairie - 2 rue du Neez - 64290 Gan  
05 59 21 90 05

[www.gan.pau.fr](http://www.gan.pau.fr)

→ **CCAS Gelos**

49 rue Eugène Daure  
64110 Gelos  
05 59 06 63 25

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

→ **CCAS Jurançon**

Mairie - 7 rue de Borja  
64110 Jurançon  
05 59 98 19 72

[www.ville-jurancon.fr](http://www.ville-jurancon.fr)

→ **CCAS Lescar**

Place Royale  
64230 Lescar  
05 59 81 57 27

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

→ **CCAS Lons**

13 rue de la Mairie  
64140 Lons  
05 59 40 32 46

[www.mairie-lons.fr](http://www.mairie-lons.fr)

→ **CCAS Mazères-Lezons**

30 avenue du Général de Gaulle  
64110 Mazères-Lezons  
05 59 06 56 61

[www.mazeres-lezons.fr](http://www.mazeres-lezons.fr)

→ **CCAS Pau**

1 place Samuel de Lestapis - BP 217  
64000 Pau  
05 59 27 54 85

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

→ **CCAS Uzein**

Rue de la mairie  
64230 Uzein  
05 59 33 19 84  
[www.uzein.fr](http://www.uzein.fr)



## Les mairies des communes de la Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées

Pour obtenir leurs coordonnées, rendez-vous sur le site **Pau.fr**.

<https://www.pau.fr/article/un-meme-service-public-propose-aux-31-communes>

## Dispositif d'Appui à la Coordination -Pyrénées-Atlantiques : un dispositif de soutien pour les démarches en santé pour tous

Information et soutien pour les démarches en santé (aides financières, aménagement du logement, structure d'aide à domicile...). Aide à la recherche de professionnels, de services, de structures d'accueil en fonction des besoins (médecin spécialiste, infirmier, masseur-kinésithérapeute, podologue, auxiliaire de vie, portage de repas à domicile, EHPAD, résidence autonome, accueil de jour...). Evaluation des besoins et mise en œuvre de solutions adaptées pour le maintien à domicile. Orientation vers des actions de pré-vention (atelier mémoire, prévention des chutes, activité physique...). Aide aux proches et aux aidants (soutien, solution de répit, groupe de parole...). Les démarches réalisées à la suite des demandes sont effectuées en accord et en lien avec votre médecin traitant.

[www.dac-64.fr](http://www.dac-64.fr)

0 809 109 109

## AIDE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

### Maison Départementale pour les Personnes Handicapées (MDPH)

La MDPH propose aux personnes en situation de handicap et à leur entourage un espace d'accueil et d'écoute, un accès aux droits et à des prestations spécifiques.

**Cité administrative**

Rue Pierre Bonnard - 64000 Pau  
05 59 27 50 50  
[www.mdph64.fr](http://www.mdph64.fr)

### ▣ Association Départementale des Parents et Amis de Personnes Handicapées Mentales des Pyrénées-Atlantiques (ADAPEI)

Accompagnement des personnes en situation de handicap lié à des difficultés intellectuelles et/ou psychiques.

Aide et soutien aux familles.

Etablissement d'hébergement pour enfants, adultes et seniors.

105 avenue des Lilas-BP 80123  
64001 Pau Cedex  
05 59 84 64 89  
[www.adapei64.fr](http://www.adapei64.fr)

### → Maison des Assistant(e)s de Service Social de l'ADAPEI

Service social spécialisé d'appui en direction de toutes les personnes accompagnées de l'ADAPEI. Lieu d'écoute spécialisée, de conseils, de prévention et d'orientation pour les personnes accompagnées et leurs familles.

**Pôle Laherrère**  
14 Avenue de Saragosse - 64000  
Pau 05 59 14 31 97

### ▣ Les PEP64

Accompagnement des enfants et leurs familles, des adultes, présentant un handicap intellectuel, moteur ou social, tant dans le domaine social, médico-social qu'éducatif et de loisirs.

**ZA Actitech**  
9 rue de l'Abbé Grégoire - 64140 Billère  
05 59 83 83 04  
[www.pep64.org](http://www.pep64.org)

## AIDE AUX MIGRANTS

### ▣ Centre d'Accueil pour Demandeurs d'Asile Messins (OGFA)

Accueil et hébergement des personnes souhaitant obtenir l'asile en France  
Accompagnement médico-social.

5 rue des Trois Frères Bernadac  
64000 Pau  
05 59 62 88 08  
<https://www.ogfa.net/pole-migrants/cada>

### ▣ Centre d'Accueil pour Demandeurs d'Asile de la fondation Cos

Accueil des demandeurs d'asile en France et des réfugiés. Hébergement en logement autonome. Accompagnement global individualisé.

49 avenue Dufau - 64000 Pau  
05 59 80 76 20

<https://www.fondationcos.org/centre-daccueil-pour-demandeurs-dasile-cada-isard-cos>

## AUTRES SERVICES

### ▣ Hébergement d'urgence 115

115 est la ligne téléphonique d'urgence pour les personnes sans solution d'hébergement et en grandes difficultés.

### ▣ Point Hygiène

Douches municipales à Pau  
Du lundi au vendredi (hors jours fériés) de 8h30 à 14h30. Douches hommes, douches femmes, douche pour Personnes à Mobilité Réduite (Prêt de serviette). Lave-linge et sèche-linge.

5 allée du Grand Tour - 64000 Pau  
06 27 78 16 63

### ▣ Point d'eau

Point hygiène (douches, lessive, coiffure et rasage) pour les personnes en situation de grande précarité.

Ouverture du lundi au vendredi de 08h30 à 12h00 et de 14h15 à 16h30.

**Le Phare**  
3 rue de Ségure - 64000 Pau  
05 59 40 58 58

## LIEN SOCIAL, ACTIVITÉS PARTAGÉES, LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT

Les centres sociaux, les Maisons de la Jeunesse et de la Culture (MJC), Maison pour Tous, les Espaces de Vie Sociale proposent des activités sociales, éducatives, culturelles, familiales, pour tous les âges. Ces lieux représentent des lieux ressources bienveillants, créateurs de liens sociaux.

## ▣ Centres sociaux

### → Billère

#### Centre d'animation du Lacaouï

41 bis avenue Lalanne

05 59 92 55 55

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

#### Centre Social Gadje Voyageurs 64

Accueil des Gens du Voyage

Allées Bernard Lafitte

05 59 92 03 06

### → Lescar

#### Centre Social l'Escale

Rue Maurice Ravel

05 59 81 57 25

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

### → Pau

#### Centre Social du Hameau

23 rue Monseigneur Campo

05 59 11 10 39

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

#### Centre Social de la Pépinière

6 avenue Robert Schuman

05 59 92 72 00

[www.pepiniere-pau.org](http://www.pepiniere-pau.org)

### → Lons

#### Centre Social Municipal

Boulevard Farman

05 59 40 04 93

### → Mazères-Lezons

#### Centre Social Cap'de Tout

5 place Pierre Mendès-France

05 59 06 68 70

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



## ▣ Maison des Jeunes et de la Culture (MJC)

### → MJC des Fleurs

19 bis avenue de Buros - 64000 Pau

05 59 02 73 27

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

### → MJC Berlioz

84 avenue de Buros - 64000 Pau

07 87 84 77 13

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

### → MJC du Lau

81 avenue du Loup - 64000 Pau

05 59 14 15 00

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

## ▣ Maison pour Tous Léo Lagrange

41 rue du Colonel Gloxin - 64000 Pau

[accueil@leolagrangepau.fr](mailto:accueil@leolagrangepau.fr)

05 59 06 67 00

[www.leolagrange-pau.fr](http://www.leolagrange-pau.fr)

## ▣ Les Espaces de Vie Sociale (EVS)

Lieu d'écoute, d'échange, de soutien, l'EVS crée du lien entre les habitants en les impliquant dans des projets solidaires, intergénérationnels, culturels, sportifs ou de toute nature visant à les réunir. Les activités sont créées par et pour les habitants.

### → EVS Cap Solidaire Léo Lagrange

41 rue du Colonel Gloxin - 64000 Pau

[accueil@leolagrangepau.fr](mailto:accueil@leolagrangepau.fr)

05 59 06 67 00

[www.leolagrange-pau.fr](http://www.leolagrange-pau.fr)

### → Espace de rencontre du Foirail

45 rue Carnot - 64000 Pau

[evs.centreville@ville-pau.fr](mailto:evs.centreville@ville-pau.fr)

06 86 54 10 47

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

### → EVS La Coulée douce

29 bis rue Berlioz - 64000 Pau

[contact@mjcberlioz.org](mailto:contact@mjcberlioz.org)

05 59 14 01 14

07 87 84 77 13

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



# LA VACCINATION

## LE CALENDRIER VACCINAL

### ▣ Vaccination Infos Service

Retrouvez toutes les informations sur les vaccinations : généralités, les maladies et leurs vaccins, la vaccination au cours de la vie, la vaccination et les maladies chroniques, le calendrier vaccinal, la vaccination du voyageur, la vaccination contre la Covid-19...

[www.vaccination-info-service.fr](http://www.vaccination-info-service.fr)

Des informations disponibles également sur [www.nouvelle-aquitaine.ars.santé.fr](http://www.nouvelle-aquitaine.ars.santé.fr) ou auprès d'un professionnel de santé.

### ▣ Qui peut vacciner et où se faire vacciner ?

Les professionnels de santé (médecins, sage-femmes, infirmiers ou infirmières, pharmaciens et certains centres médicaux) peuvent effectuer des vaccinations, dans le respect du calendrier des vaccinations et dans le cadre de l'exercice de leurs compétences.

### ▣ Consultations Voyageurs 64 : centre de vaccination internationale de Bayonne

**Centre Hospitalier de la Côte Basque**  
13 avenue de l'interne Jacques Loeb  
64109 Bayonne cedex  
05 59 44 35 35

### ▣ Centre de vaccination du Centre Hospitalier de Pau

Gratuit et ouvert à tout public de plus de 6 ans. Il assure tous les vaccins selon les recommandations du calendrier vaccinal, sur rendez-vous. Il ne concerne pas les vaccinations des voyageurs et vaccinations contre la Covid-19.

**Centre Hospitalier de Pau**  
Rez-de-chaussée du bâtiment Hauterive  
4 boulevard Hauterive - 64000 Pau  
05 59 72 78 02

## VACCINATION CONTRE LA COVID-19

### ▣ Informations et vaccination COVID-19 - Recommandations et mesures

Retrouvez toutes les informations et les recommandations officielles :

[www.gouvernement.fr/information/coronavirus](http://www.gouvernement.fr/information/coronavirus)

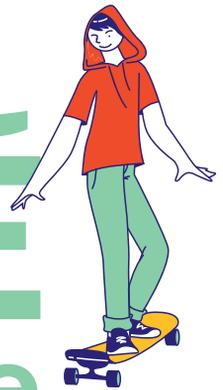
### ▣ Où se faire vacciner contre la Covid-19 ?

Retrouvez tous les lieux de vaccination sur Doctolib  
[www.doctolib.fr](http://www.doctolib.fr)





la  
**SANTÉ**  
à chaque âge



# SANTÉ DES ENFANTS

## CONSULTATIONS MÉDICALES

### ▣ Centre de protection maternelle et infantile (PMI)

Suivi médical et prévention pour les femmes enceintes et les enfants jusqu'à 6 ans. Accompagnement des jeunes parents. Service gratuit et ouvert à tous, sur rendez-vous.

**Centre de protection maternelle et infantile**  
26 bis avenue des Lilas  
BP 9084 - 64000 Pau  
05 59 80 27 98  
[www.le64.fr](http://www.le64.fr)

### ▣ Plusieurs lieux de consultations PMI

#### → Centre social du Hameau

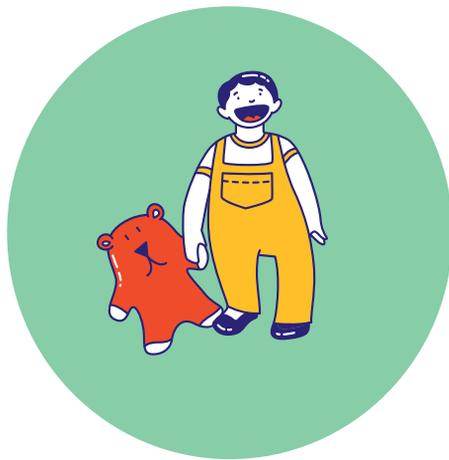
23 rue Monseigneur Campo - 64000 Pau  
05 59 11 10 39

#### → Service Départemental des Solidarités et de l'Insertion (SDSEI) Site de Billère

Impasse Jules Ferry - 64140 Billère  
05 59 72 03 03

#### → Consultation Gens du Voyage à Lons (Gadgé Voyageurs 64)

Terrain des Gens du Voyage - 64140 Lons  
05 59 92 78 51



#### → Service Départemental des Solidarités et de l'Insertion (SDSEI) Site de Jurançon

6 place Pierre Gabard - 64110 Jurançon  
05 59 02 13 52

### ▣ Centre Médico-Psychologique Infantile "Les Clématites" (CMPI)

Unité de consultation et de coordination qui accueille les enfants âgés de 2 à 12 ans résidant dans le secteur de Pau, présentant des difficultés psychologiques, des troubles de la relation, du développement affectif et/ou de la personnalité. Actions de prévention, d'évaluation, de diagnostic, de soins ambulatoires et interventions au domicile pour les enfants et leurs parents.

### Centre hospitalier des Pyrénées

29 avenue du Général Leclerc  
64000 Pau  
05 59 80 93 93



## Les examens de suivi de l'enfant et de l'adolescent

Chaque enfant bénéficie de 20 examens de santé pendant son enfance : 11 examens au cours de la première année, puis entre 16 et 18 mois, entre 23 et 24 mois, à 2 ans, 3 ans, 4 ans, entre 8 et 9 ans et au cours de son adolescence (entre 11 et 13 ans et 15 et 16 ans). Ils permettent de faire le point avec le médecin (généraliste ou pédiatre libéral, en centre de santé ou jusqu'à 6 ans en PMI) sur sa croissance et son développement. Ils permettent aussi d'orienter les jeunes ou leur famille vers des structures et réseaux adaptés si cela apparaît nécessaire. Ils sont pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie (hors dépassements d'honoraires) et sans avance de frais.

+ d'infos sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

### ▣ Centre d'Action Médico-Sociale (CAMSP)

Dépistage, diagnostic et prise en charge des problématiques chez les enfants âgés de 0 à 6 ans présentant un retard de développement, des troubles du comportement, des troubles de la relation, des difficultés d'apprentissage. Accompagnement et orientation des familles.

5 bis rue du Pin - 64000 Pau  
05 59 02 43 77  
accueil@camspdebearn.fr  
www.camspdebearn.fr

### ▣ Centre Médico Psycho Pédagogique (CMPP) - Les Pep64

Accompagnement de l'enfant, adolescent ou jeune adulte de 0 à 20 ans éprouvant des difficultés familiales, scolaires ou professionnelles et sociales et/ou présentant des troubles psychologiques ou du comportement. Action de prévention, de diagnostic et de soins dans le cadre de consultations ambulatoires.

22 rue Castetnau - 64000 Pau  
05 59 83 84 06  
cmpp.pau@pep64.org - www.pep64.org

### ▣ Centre Médico Psychologique Enfants Adolescents (CMPEA, Service du pôle de pédopsychiatrie du Centre hospitalier des Pyrénées-CHP)

Accueil des enfants et adolescents de 0 à 18 ans, sur indication médicale, pour des actions de prévention, d'évaluation, de diagnostic et soins en santé mentale : consultations pédopsychiatriques et psychologiques, suivis thérapeutiques, bilans psychologiques, orthophoniques et psychomoteurs, rééducations orthophoniques. Interventions à domicile pour les enfants ou adolescents et leurs parents.

43 impasse du Vert Galant - 64140 Lons  
05 59 80 94 48

### ▣ Equipe Pluridisciplinaire Intervention Crise Enfants Adolescents

Equipe mobile du CHP qui intervient auprès d'enfants et d'adolescents en souffrance psychique suite à une crise, une conduite à risque, un repli sur soi, une décolarisation ou une rupture de soins.

05 59 80 94 41  
epicea@chpyr.fr



## M'T Dents

Ce dispositif propose, tous les trois ans, des rendez-vous chez le dentiste et des soins offerts par l'Assurance Maladie aux enfants de 3 à 12 ans et aux jeunes de 15 à 24 ans. Un mois avant la date anniversaire de votre enfant, vous recevez un formulaire M'T Dents sur votre compte ameli ou par courrier. A présenter au dentiste lors du rendez-vous, le formulaire M'T dents et la carte Vitale garantissent la gratuité des soins, si ceux-ci sont effectués dans les 12 mois qui suivent le bilan. Le formulaire M'T Dents est valable un an à partir de l'anniversaire de votre enfant.

+ de renseignements [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

### ▣ Lo Casau-Maison de Santé

Une maison pluridisciplinaire de santé dédiée aux familles et aux enfants. Prise en charge coordonnée par des professionnels spécialisés de la périnatalité, des 1000 premiers jours de l'enfant, de l'enfance à l'adolescence.

19 avenue de l'Europe  
64000 Pau

## ASSOCIATIONS, STRUCTURES D'ACCUEIL, DE SUIVI, DE SOUTIEN

### ▣ Autisme Pau Béarn

Aide et accompagnement des enfants, des adolescents, des adultes souffrant de troubles du spectre autistique (TSA) et de leurs familles.

12 avenue du 18<sup>ème</sup> Régiment d'Infanterie  
64000 Pau - 07 69 74 29 65  
autisme.pau.bearn@hotmail.fr  
www.autisme-pau-bearn.org

## LIGNES D'ÉCOUTE

- ▣ Stop Maltraitance 0800 05 1234
- ▣ Allô enfance en danger 119  
Gratuit, 7j/7, 24h/24
- ▣ Non au harcèlement 3020
- ▣ Non au cyberharcèlement 3020

# SANTÉ DES JEUNES

## ASSOCIATIONS, STRUCTURES D'ACCUEIL, DE SUIVI, DE SOUTIEN

### ▣ Maison des Adolescents Pau Béarn

Accueil des adolescents de 11 à 19 ans présentant des problèmes affectifs, familiaux, scolaires, personnels et de leurs familles. Lieu d'écoute, de conseil, d'information, d'orientation et d'accompagnement avec consultation psychologique, médicale, scolaire ou éducative. Accueil gratuit et confidentiel, sur rendez-vous.

25 rue Louis Barthou - 64000 Pau  
05 59 98 49 09  
[contact@mda-pau.fr](mailto:contact@mda-pau.fr)

### ▣ Point Accueil Écoute Jeune au CEID Béarn Addictions

Accueil des adolescents et jeunes de 11 à 25 ans traversant une période difficile et ayant besoin d'un soutien, d'un accompagnement et d'un espace pour parler librement. Les entretiens, assurés par des professionnels (travailleurs sociaux, psychologues), sont individuels, confidentiels et gratuits. Des entretiens et des consultations en visio sont possibles (si difficultés horaires, éloignement géographique). Permanences à Pau et dans d'autres communes du département.

25 bis rue Louis Barthou  
64000 Pau  
05 59 27 94 94  
[www.ceid-addiction.com](http://www.ceid-addiction.com)  
[bearn@ceid-addiction.com](mailto:bearn@ceid-addiction.com)

## CONSULTATIONS MÉDICALES

### ▣ Centre Médico Psychologique Enfants Adolescents (CMPEA)

Accueil, sur indication médicale, des enfants de 0 à 18 ans pour des actions de prévention, d'évaluation, de diagnostic et de soins



en santé mentale. Consultations pédopsychiatriques et psychologiques, suivis psychothérapeutiques, bilans psychologiques, orthophoniques et psychomoteurs, rééducations orthophoniques, soins ambulatoires, interventions à domicile pour les enfants ou adolescents et leurs parents.

43 impasse du Vert Galant  
64140 Lons  
05 59 80 94 48

### ▣ Centre Médico Psychologique Ados (CMP Ados)

Accueil des adolescents de 12 à 18 ans scolarisés ou domiciliés à Pau, pour une aide psychologique, individuelle, familiale, sociale. Écoute, évaluation, accompagnement et suivi de l'adolescent et de son entourage familial et social. Consultations sur rendez-vous.

1 rue du Pin  
64000 Pau  
05 59 80 75 90

### ▣ Consultation Jeunes Consommateurs à l'Association Addictions France

→ Voir rubrique **ADDICTIONS ET DÉPENDANCES** page 32.

### ▣ Equipe Mobile Jeunes en Souffrance Psychique (EMJSP)

Dispositif d'accès aux soins et d'accompagnement pour les jeunes de 18 à 25 ans présentant des troubles psychiques.

#### Centre Henri Duchêne

(situé devant le CHP)

29 avenue du Général Leclerc  
64000 Pau

05 59 80 93 20 - 06 26 82 77 49

### ▣ Centre Médico Psycho Pédagogique (CMPP) Les Pep64

Accompagnement de l'enfant, adolescent ou jeune adulte de 0 à 20 ans éprouvant des difficultés familiales, scolaires ou professionnelles et sociales et/ou présentant des troubles psychologiques ou du comportement. Action de prévention, de diagnostic et de soins dans le cadre de consultations ambulatoires.

22 rue Castetnau - 64000 Pau

05 59 83 84 06

cmpp.pau@pep64.org



### ▣ Mission Locale pour les jeunes Pau Pyrénées

Accueil, information, orientation et accompagnement des jeunes de 16 à 25 ans dans leurs démarches d'insertion professionnelle et sociale.

#### Complexe de la République

8 rue Carnot

64000 Pau

05 59 98 90 40

contact@mljpau.fr

www.mljpau.fr



## Santé scolaire aux collèges et lycées

L'infirmière scolaire accueille tout élève qui la sollicite pour des questions de santé, d'ordre relationnel ou psychologique, dès lors qu'il y a une incidence sur sa scolarité. Elle accueille également les parents. Informations directement auprès des établissements scolaires.

SANTÉ DES JEUNES

## LIGNE D'ÉCOUTE

### ▣ Fil santé jeunes

Ecoute anonyme et gratuite pour les 12 à 25 ans tous les jours de 9h à 23h.



0 800 235 236

Chat, forum, infos sur

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

## PORTAILS D'INFORMATION

### ▣ Comment tu vas ?

Portail d'informations pour les jeunes (et leurs parents) sur les services santé et prévention de l'agglomération paloise.

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

### ▣ EPSYKOI

Un webdocumentaire d'information et de prévention en santé mentale. EPSYKOI s'adresse aux parents et aux jeunes. Il évoque les 4 grands signes de mal-être à l'adolescence : l'angoisse, la déprime, le sentiment de persécution et les addictions. Pour chaque thème, il y a de l'info et des témoignages, sans stigmatisation.

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

### ▣ Onsexprime

Education à la sexualité

Infos et liste des sites, numéros et lieux d'accueil.

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

# SANTÉ DES ÉTUDIANTS

## CONSULTATIONS MÉDICALES, SOINS

### ▣ Espace Santé Etudiants

Actions de prévention et de promotion de la santé. Consultations de médecine générale, de gynécologie, pour les certificats de sport et d'aptitude au travail, consultations psychologiques, soins infirmiers.

**Pôle Vie Etudiante  
(Bâtiment derrière la Présidence)**

UPPA - Avenue de l'université - 64000 Pau  
05 59 40 79 01

### ▣ Equipe Mobile Jeunes en Souffrance Psychique (EMJSP)

→ Voir rubrique **SANTÉ MENTALE** page 44.



L'étudiant confronté à une situation de « mal-être » peut consulter l'Espace Santé Etudiants ou son médecin généraliste pour une orientation vers un accompagnement psychologique. Il choisit un psychologue sur la liste de professionnels partenaires et prend directement rendez-vous avec lui. Il peut bénéficier de 8 séances gratuites et sans avance de frais.

+ d'infos sur [santepsy.etudiant.gouv.fr](https://santepsy.etudiant.gouv.fr)

*Dispositif en vigueur jusqu'en août 2022*

## ASSOCIATIONS, STRUCTURES D'ACCUEIL, DE SOUTIEN, CONSEILS

### ▣ Clous de Pau et des Pays de l'Adour

Accueil et information des étudiants. Bourses et aides, logement, restauration, culture, jobs étudiants. Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30 non-stop.

7 rue Saint-John Perse  
64000 Pau  
05 59 30 89 00  
[www.crous-bordeaux.fr](https://www.crous-bordeaux.fr)

### ▣ Service social étudiants

Accueil des étudiants en difficulté et recherche de solutions pour favoriser l'amélioration de leurs conditions de vie et de travail.

Pôle Vie Etudiante  
UPPA - Avenue de l'Université  
64000 Pau  
Prise de rendez-vous avec  
l'assistante sociale uniquement  
au : 05 59 40 79 01  
[www.crous-bordeaux.fr](https://www.crous-bordeaux.fr)

## PORTAILS D'INFORMATION

### ▣ Crous de Bordeaux-Aquitaine

Site d'informations, de conseils et d'orientation dans le domaine de la santé et du social.

[www.crous-bordeaux.fr](http://www.crous-bordeaux.fr)

### ▣ Site Pau.fr

Rubrique "Jeunes et étudiants" : informations et renseignements sur les domaines Vie pratique, Enseignement/Formation, Emploi/Stages, Vie citoyenne, Loisirs et activités.

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

### ▣ Paujeunes.fr

Site dédié à tous les jeunes de 16 à 30 ans.

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

### ▣ Apsytube

Informations, conseils et outils pour les étudiants en matière de santé psychologique.

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

### ▣ Comment tu vas?

Ce site recense toutes les informations pratiques sur les structures et services du territoire qui peuvent aider et accompagner les jeunes en matière de santé et de prévention : accès aux droits, sexualité, violence, mal-être, bien-être, alimentation, et autres thématiques.

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

## → Etudiants Relais-santé

Les étudiants relais-santé sont recrutés par l'Espace Santé Etudiant. Ils sont formés aux problématiques de santé et d'accès aux soins. Ils organisent et animent des actions collectives de prévention santé sur le campus de l'UPPA auprès de leurs pairs. Ils font le lien entre les étudiants et les professionnels de l'Espace Santé Etudiant.



# SANTÉ DES SENIORS

## CONSULTATIONS MÉDICALES

### ▣ Pôle Gériatrie du Centre hospitalier de Pau

4 boulevard Hauterive - 64046 Pau  
05 59 92 48 48  
[www.ch-pau.fr](http://www.ch-pau.fr)

### ▣ Service de Gériopsychiatrie du Centre hospitalier des Pyrénées

Accueil des personnes âgées de plus de 70 ans, ayant des troubles psychiatriques, des troubles démentiels quel que soit l'âge (troubles de la mémoire, du jugement, du langage, de l'orientation temporo-spatiale, etc.) et des réactions psychopathologiques. Les souffrances psychiques et les problèmes de santé mentale sont également pris en compte.

29 avenue du Général Leclerc  
64039 Pau Cedex  
05 59 80 90 90  
[www.ch-pyrenees.fr](http://www.ch-pyrenees.fr)

### ▣ Centre Médico-psychologique "Les Edelweiss" (CMP)

Centre de consultations pluridisciplinaires, destiné à toute personne de 70 ans et plus et à toute personne souffrant de troubles neurodégénératifs. Accueil du lundi au vendredi de 9h à 17h

**Centre hospitalier des Pyrénées**  
29 avenue du Général Leclerc - 64000 Pau  
05 59 80 93 85

### ▣ Equipe Mobile de Gériopsychiatrie (EMGP)

Prise en charge des personnes âgées présentant une souffrance psychologique ou des troubles psychiatriques, dans leur lieu de vie.

**Centre Hospitalier des Pyrénées**  
29 avenue du Général Leclerc - 64000 Pau  
05 59 80 93 69



## ASSOCIATIONS, STRUCTURES D'ACCUEIL, DE SOUTIEN, D'ACCOMPAGNEMENT

### ▣ Association France Alzheimer Pyrénées (FAPA 64)

Information, soutien et conseils auprès des familles qui accompagnent un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Ateliers (médiation animale, relaxation, jardinage...), cafés mémoire, groupes de parole, formation des aidants, halte relais...

116 avenue du Tonkin - 64140 Lons  
05 59 04 41 09  
[fapa@fapa64.com](mailto:fapa@fapa64.com)  
[www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)

### ▣ Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires - ASEPT

Conférences-débats, ateliers thématiques (nutrition, bien-être, mémoire, etc.) gratuits pour les personnes de 55 ans

## Animation sport Seniors



A Pau, le service Animation Seniors propose des activités physiques adaptées aux aînés de 60 ans et plus. Le service met en place des créneaux spécifiques "Sport Santé" (Marche petit pas et gym santé) dans le cadre du dispositif Sport Sur Ordonnance.

Service Animation Seniors  
Espace Lydie Laborde  
14 rue Jean-Baptiste Carreau  
64000 Pau  
05 59 40 54 44

et plus. Programmation des ateliers dans les communes de l'agglomération (et au-delà) et inscription sur le site de l'ASEPT.

1 place Marguerite Laborde  
64000 Pau  
05 59 80 98 88  
[contact@asept-sudaquitaine.fr](mailto:contact@asept-sudaquitaine.fr)  
[www.asept-sudaquitaine.fr](http://www.asept-sudaquitaine.fr)

### Comité Départemental d'Intervention et d'Animation pour l'Autonomie - CIAPA

Actions de prévention, informations et conseils pour les seniors et leurs aidants.

100 avenue du loup  
64000 Pau  
05 59 80 16 37  
[ciapa@ciapa.fr](mailto:ciapa@ciapa.fr)  
[www.ciapa.fr](http://www.ciapa.fr)

### Dispositif d'Appui à la Coordination - Pyrénées-Atlantiques

Pour tout public domicilié dans l'agglomération Pau Béarn Pyrénées. Information, soutien pour les démarches en santé (aides financières, aménagement du logement, structure d'aide à domicile...). Evaluation des besoins médicaux et pour le maintien à domicile. Orientation vers des actions de prévention. Recherche d'une structure d'accueil (Ehpad, résidence autonomie, accueil de jour, accueil familial...). Aide pour les proches et les aidants (soutien, solution de répit, groupe de parole...). Service gratuit, prix d'un appel local.

0 809 109 109  
[www.dac-64.fr](http://www.dac-64.fr)



## Ateliers Nutrition, Mémoire, Escape game Bien-être, Équilibre, Ciné-débats

L'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires propose des ateliers et conférences autour du "bien-vieillir" dans plusieurs communes de l'agglomération. Organisé en lien avec les mairies et/ou les centres sociaux, l'agenda des événements est disponible sur le site de l'ASEPT.

[contact@asept-sudaquitaine.fr](mailto:contact@asept-sudaquitaine.fr)  
[www.asept-sudaquitaine.fr](http://www.asept-sudaquitaine.fr)

► **Direction des Solidarités et de la Santé de la Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées - Ville de Pau - Centre Communal d'Action Sociale de Pau**

→ **Mission Autonomie et Solidarité Seniors**

Informations sur les différents dispositifs d'aide à la vie quotidienne des personnes retraitées, orientation, aide individuelle. Actions de prévention. Soutien aux aidants.

→ **Pôle Accompagnement sur le lieu de vie**

Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD), portage de repas.

→ **Pôle Etablissements Personnes âgées**

**Espace Lydie Laborde**  
14 rue Jean-Baptiste Carreau  
64000 Pau  
05 59 30 83 40



## LE PÉPI CAF'

Au café associatif sans alcool, on se rencontre, on discute, on rit, on partage des expériences de vie autour d'un café. Entre deux jus de fruits, on construit des projets, on s'essaie à de nouvelles activités. Le Pépicaf' est un véritable lieu de vie.

Du lundi au vendredi, de 8h45 à 12h et de 13h45 à 17h30  
Centre social La pépinière, 4-8 avenue Robert Schuman à Pau

05 59 92 72 00



## PRENDRE SOIN DES AIDANTS

L'association Calourine propose des programmes d'accompagnement et de soutien des aidants.

Les duos "aidant/aidé" peuvent bénéficier, en solo ou à deux, d'ateliers de sensibilisation, de diagnostics ergothérapeutiques à domicile.

06 23 84 94 34

calourine@gmail.com

► **Les Centres Communaux d'Action Sociale**

Pour tout renseignement sur les actions menées dans votre commune, contacter le CCAS de votre lieu de résidence ou votre mairie.

→ Voir les adresses rubrique

**ACTION SOCIALE, ACCOMPAGNEMENT, LIEN SOCIAL** pages 13 et 14.

### ▣ Conseil Départemental des Pyrénées-Atlantiques

Retrouvez toutes les informations et services pour les personnes âgées et leurs proches.

[www.plateforme.autonomie64.fr](http://www.plateforme.autonomie64.fr)

### ▣ Services Départementaux des Solidarités et de l'Insertion (SDSEI)

→ Voir les adresses rubrique

**ACTION SOCIALE, ACCOMPAGNEMENT, LIEN SOCIAL** page 13.

### ▣ Caisse Régionale d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail - CARSAT Aquitaine

Informations, conseils et services en ligne pour les retraités de la CARSAT.

2 rue Alfred de Lassence  
64000 Pau  
09 71 10 39 60  
[www.carsat-aquitaine.fr](http://www.carsat-aquitaine.fr)

### ▣ Mutualité Sociale Agricole - MSA

Informations, conseils et services en ligne pour les retraités de la MSA. Examen bucco-dentaire gratuit à 60 ans, ateliers de prévention pour bien vivre sa retraite..., actions pour prendre soin de sa santé.

1 place Marguerite Laborde  
64000 Pau  
05 58 06 55 00

## PORTAILS D'INFORMATION

[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)  
[www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)  
[www.aidant-et-eve.fr](http://www.aidant-et-eve.fr)



## CHANTONS ENSEMBLE

Particulièrement adaptée aux personnes atteintes d'une maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, cette activité favorise les capacités préservées, la vie relationnelle et émotionnelle ainsi que la créativité des participants. Aucune expérience artistique n'est requise au départ.

Accompagnée par un professeur du Conservatoire de Pau, l'association FAPA vous propose des ateliers musicaux pour découvrir ou redécouvrir les airs connus du répertoire musical.

France Alzheimer Pyrénées Atlantiques  
116 avenue du Tonkin - 64140 LONS  
05 59 04 41 09





# la **SANTÉ** et la prévention

# ADDICTIONS ET DÉPENDANCES

## DROGUES, ALCOOL, TABAC, JEUX VIDÉO, D'ARGENT, MÉDICAMENTS, INTERNET

### CONSULTATIONS MÉDICALES, CENTRES DE SOINS, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE

#### ■ Consultation d'addictologie et de tabacologie Centre Hospitalier de Pau Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie (ELSA)

Accueil de toute personne et de son entourage ayant une problématique de consommation, de troubles de l'usage de substances psychoactives ou de comportements.

Evaluation, conseil, suivi, préparation à l'hospitalisation, orientation.

Unité d'hospitalisation pour sevrage.

Centre Hospitalier de Pau  
Bâtiment Hauterive  
4 boulevard Hauterive - 64046 Pau  
05 59 72 68 33  
elsa@ch-pau.fr - www.ch-pau.fr

#### ■ Equipe Mobile Addictologie de Proximité Psychiatrique (EMAPP) Centre Hospitalier des Pyrénées

Consultations externes ou de patients hospitalisés. Dépistage, information, accompagnement pour les personnes présentant un problème de consommation excessive, d'abus ou de dépendance à l'égard de produits licites (tabac, alcool), illicites ou sans produits (jeux, etc.). Mise en place de traitements de substitution.

Centre Hospitalier des Pyrénées  
Centre Henri Duchêne  
29 avenue du Général Leclerc - 64000 Pau  
addictions.emapp@chpyr.fr  
www.ch-pyrenees.fr

#### ■ Association Addictions France

Accompagnement médical, social et psychologique individuel, sur rendez-vous, gratuit, confidentiel avec possibilité d'anonymat. Ateliers collectifs à visée thérapeutique. Réduction des risques et des dommages. Accompagnement de l'entourage. Accueil gratuit sur rendez-vous.

5-7 avenue du 143<sup>ème</sup> RI - 64000 Pau  
05 59 82 90 13  
na64BS@addictions-france.org  
www.addictions-france.org

#### ■ Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) à l'Association Addictions France

Pour les jeunes de 12 à 25 ans qui se questionnent sur leur consommation (accès sans les parents et sans carte Vitale). A Pau et dans d'autres communes du département. Accueil possible des proches de ces jeunes pour soutien, écoute, information. Accueil gratuit sur rendez-vous.

5-7 avenue du 143<sup>ème</sup> RI  
64000 Pau  
05 59 82 90 13

#### ■ Comité d'Etude et d'Information sur les Drogues (CEID) Béarn Addictions

Accueil et accompagnement des personnes, et de leur famille, présentant des problèmes liés à des usages de substances (tabac, alcool et drogues), mais également à des pratiques addictives (jeux d'argent, réseaux sociaux, jeux vidéo...). Accompagnement au sevrage, traitements de substitution. Suivi médical, psychologique et socio-éducatif. Gratuit.

25 bis rue Louis Barthou  
64000 Pau  
05 59 27 42 43  
bearn@ceid-addiction.com

**▣ Consultations Jeunes  
Consommateurs au Point Accueil  
Ecoute Jeunes du CEID**

Le Point Accueil Ecoute Jeunes propose aux jeunes de 11 à 25 ans, confrontés à une addiction avec ou sans substance, une Consultation Jeunes Consommateurs, avec ou sans rendez-vous, à Pau et sur l'ensemble de ses permanences en Béarn. Les entretiens, assurés par des professionnels (travailleurs sociaux, psychologues), sont individuels, confidentiels et gratuits. Des entretiens en télé/visio consultations sont également possibles pour les jeunes en difficulté (horaires, éloignement géographique...). Gratuit et confidentiel.

**CEID/Béarn Addictions**  
25 rue Louis Barthou  
64000 Pau  
05 59 27 94 94  
[bearn@ceid-addiction.com](mailto:bearn@ceid-addiction.com)  
[www.ceid-addiction.com](http://www.ceid-addiction.com)

**▣ Centre d'Examens de Santé  
de la CPAM de Pau**

En novembre, à l'occasion du mois sans tabac, le Centre d'Examens de Santé de la CPAM propose des consultations de tabacologie avec accompagnement au sevrage. Tout public, sur rendez-vous uniquement.

26 bis avenue des Lilas  
64022 Pau Cedex 9  
05 59 90 30 40  
3646  
[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



### Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des Risques pour les Usagers de Drogues (CAARRUD) - AIDES

Accueil des usagers de drogues et/ou sous traitements de substitution. Prévention, information et réduction des risques liés à l'usage de drogues ainsi qu'aux pratiques de consommation. Distribution de matériel lié à la consommation. Accès à l'hygiène (douches, machine à laver...). Offre rapide de dépistage VIH et VHC, analyse de produits, accompagnement à l'injection, accueil spécifique des femmes. Gratuit et anonyme. Accueil sur rendez-vous.

4 avenue du  
18<sup>ème</sup> Régiment d'Infanterie  
64000 Pau  
05 59 83 92 93  
bearn@aides.org  
www.aides.org

## ASSOCIATIONS D'ENTRAIDE, STRUCTURES DE SOUTIEN, CONSEILS, INFORMATIONS

### Le souffle 64 - Comité contre les maladies respiratoires

Accueil de toute personne asthmatique et son entourage. Equipe pluridisciplinaire : médecin, tabacologue, conseillère en éducation.

21 rue de Livron - 64000 Pau  
05 59 62 00 14 - 06 46 18 08 24  
contact@lesouffle64.fr  
www.lesouffle64.fr

### Alcooliques Anonymes

Permanence téléphonique pour les personnes alcooliques et leurs proches, tenue par des membres des alcooliques anonymes, alcooliques abstinents, à l'écoute 24h/24. Réunions de proximité (Pau, Jurançon) accessibles sans inscription, sans obligation, ni engagement avec anonymat des participants. Réunions en ligne.

Toutes les informations sur les réunions sur le site ou par téléphone. Appel non surtaxé.

09 69 39 40 20  
www.alcooliques-anonymes.fr  
24h/24, 7j/7

### La Maison du Parent

Accueil, écoute et soutien aux parents en difficulté avec un membre de leur entourage.

25 bis rue Louis Barthou  
64000 Pau  
05 59 27 94 94  
lamaisonduparent@ceid-addiction.com

## PORTAILS D'INFORMATION

### Addictoclic

Site internet répertoriant tous les contacts et ressources utiles du territoire pour vous accompagner face aux difficultés rencontrées avec le tabac, l'alcool, le cannabis, les jeux et toute addiction avec ou sans substance.

www.addictoclic.com

## LIGNES D'ÉCOUTE

### Tabac info service

Information, soutien, conseil à l'arrêt du tabac. Service de coaching personnalisé. De 8h à 20h, du lundi au samedi. Appel non surtaxé.

3939  
www.tabac-info-service.fr

### Alcool info service

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'alcool et leurs proches. De 8h à 21h, 7j/7. Appel anonyme et non surtaxé.

0 980 980 930  
www.alcoolinfoservice.fr

### ▣ Drogues info service

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues, et leurs proches. De 8h à 22h, 7j/7. Appel gratuit depuis un poste fixe.

0 800 23 13 13  
[www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)  
[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)

### ▣ Écoute cannabis

7j/7, de 8h à 2h du matin. Appel anonyme et non surtaxé.

0 980 980 940

### ▣ Joueurs info service

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec les jeux et leurs proches. De 8h à 22h, 7j/7. Appel non surtaxé.

09 74 75 13 13  
[www.joueurs-info-service.fr](http://www.joueurs-info-service.fr)

### ▣ SOS Joueurs

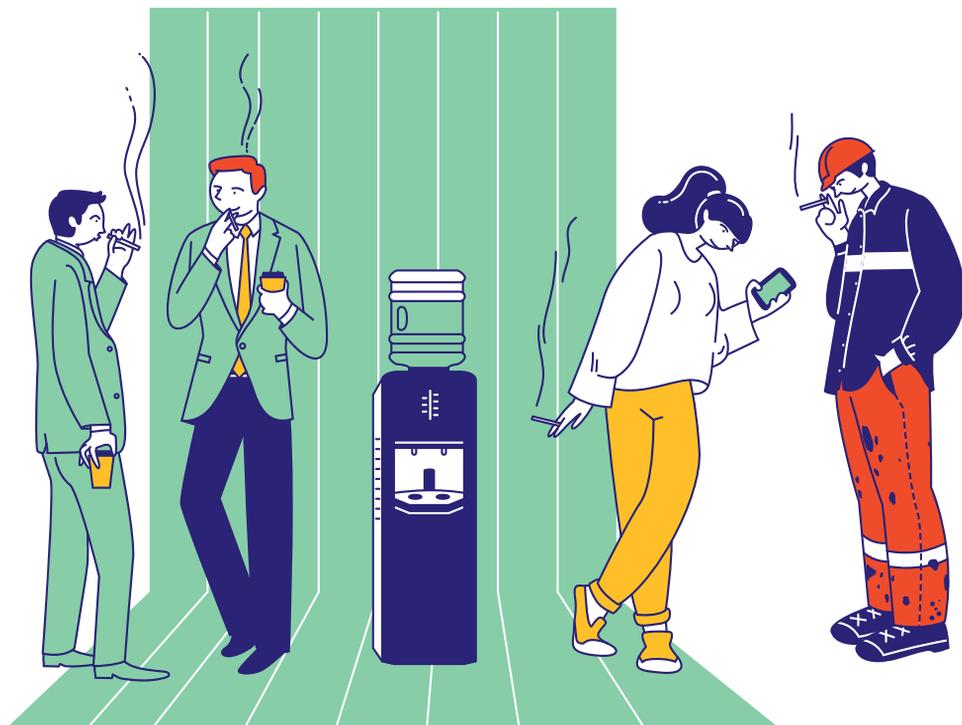
SOS Joueurs vient en aide aux joueurs en état de dépendance au jeu d'argent, au jeu en ligne et au jeu vidéo. Appel non surtaxé.

09 69 39 55 12  
[contact@sosjoueurs.org](mailto:contact@sosjoueurs.org)  
[www.sosjoueurs.org](http://www.sosjoueurs.org)

### ▣ Violences numériques et usages numériques

Du lundi au samedi de 9h à 20h. Par tchat en direct, via Messenger ou WhatsApp. Appel anonyme et non surtaxé.

3018  
[www.3018.fr](http://www.3018.fr)



# AIDE AUX VICTIMES, LUTTE CONTRE LES VIOLENCES INTRAFAMILIALES

## ASSOCIATIONS, STRUCTURES DE SOUTIEN, CONSEILS, INFORMATIONS AUX VICTIMES

### ▣ Association Pyrénéenne d'Aide aux Victimes et Médiation (APAVIM)

Agréée par le ministère de la Justice. Accompagnement psychologique, social et juridique pour les victimes d'infractions pénales, d'atteinte aux personnes (viol, agression sexuelle, violences conjugales, violences familiales, coups et blessures volontaires, blessures involontaires, accidents de la voie publique ...), d'atteinte aux biens (vol, cambriolage, destruction, dégradation, escroquerie, abus de confiance, de faiblesse), d'accident de circulation, d'évènement collectif ou de catastrophe naturelle. Accueil gratuit et confidentiel.

Villa Bois Louis - Stade Tissié  
Avenue Gaston Lacoste - 64000 Pau  
05 59 27 91 23  
[www.apavim.fr](http://www.apavim.fr)

### → Permanences sur rendez-vous Commissariat de Pau

5 rue O'Quin - 64000 Pau  
05 59 98 22 64  
[www.apavim.fr](http://www.apavim.fr)

### Gendarmerie de Pau

Sur rendez-vous.  
4 cours Léon Bérard - 64000 Pau  
05 59 27 91 23

### ▣ Permanences juridiques au Bureau d'Aide aux victimes du Tribunal judiciaire de Pau

Palais de Justice  
Place de la Libération - 64000 Pau  
05 47 05 35 10

### ▣ ALMA 64

Agir contre les maltraitances des personnes âgées et des adultes en situation de handicap. Permanence d'écoute locale le mardi de 9h à 12h.

Plateforme nationale 3977  
BP 90502 - 64010 Pau Cedex  
05 59 02 47 84  
[contact@alma64.fr](mailto:contact@alma64.fr) - [www.3977.fr](http://www.3977.fr)

### ▣ Centre d'Informations sur le Droit des Femmes et des Familles des Pyrénées-Atlantiques (CIDFF)

Accueil, information, orientation, accompagnement, prévention. Accès aux droits, lutte contre les violences sexistes et discriminations, actions de promotion de l'égalité professionnelle, soutien à la vie familiale et parentalité, éducation et citoyenneté (actions de sensibilisation en milieu scolaire).

Villa Bois Louis - Stade Tissié  
Avenue Gaston Lacoste - 64000 Pau  
06 37 95 78 22  
[secretariat@cidff64.fr](mailto:secretariat@cidff64.fr)  
f [CidffPyrénéesAtlantiques](https://www.facebook.com/CidffPyrénéesAtlantiques)  
[www.fncidff.info](http://www.fncidff.info)

### ▣ Permanences juridiques du CIDFF → Centre social du Hameau

23 rue Monseigneur Campo - 64000 Pau  
05 59 11 10 39

### → Du côté des femmes

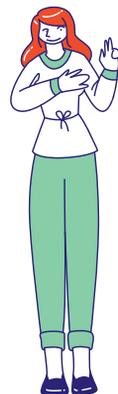
60 rue du 14 Juillet - 64000 Pau  
05 59 06 87 70

### → Maison du Citoyen

Tour du Complexe de la République  
8 rue Carnot - 64000 Pau  
05 59 98 64 27

### → Maison du Citoyen Saragosse

3 Place Laherrère - 64000 Pau  
05 59 98 64 23





### → **Maison du Citoyen d'Ousse-des-Bois**

Pôle 4 coins du monde - Espace Agora  
8 rue du Parc en Ciel - 64000 Pau  
05 59 98 64 24

### ▣ **Du côté des femmes**

Accompagnement, écoute, hébergement des femmes et enfants victimes de violences au sein du couple.

60 rue du 14 Juillet  
64000 Pau  
05 59 06 87 70  
Accueil@ducotedesfemmes64.fr  
Du Côté des Femmes  
www.ducotedesfemmes64.fr

### ▣ **Plateforme de signalement des violences sexuelles et sexistes**

Signalement des violences, assistance et conseils. Anonyme et gratuit, la consultation du site n'apparaît pas dans l'historique du navigateur. 24h/24 et 7j/7.

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

### ▣ **Planning familial des Pyrénées-Atlantiques**

→ Voir rubrique **SANTÉ SEXUELLE** page 47.

### ▣ **Centre de planification et d'éducation familiale (CPEF)**

→ Voir rubrique **SANTÉ SEXUELLE** page 47.

## **PROTECTION DE L'ENFANCE**

### ▣ **Services du Conseil Départemental des Pyrénées-Atlantiques**

#### → **Services Départementaux des Solidarités et de l'Insertion (SDSEI)**

Prévention et protection de l'enfance et de la famille. Accueil, écoute, orientation et accompagnement.

05 59 11 46 64  
[www.le64.fr](http://www.le64.fr)

#### → **Cellule de Recueil d'Informations Préoccupantes**

Pour informer sur une situation de risque ou de danger pour un enfant.

#### **Direction Enfance, Famille et Santé publique Hôtel du Département**

64 avenue Jean Biray - 64058 Pau Cedex 9  
05 59 11 42 45  
[cded@le64.fr](mailto:cded@le64.fr)

## **PRISE EN CHARGE DES AUTEURS DE VIOLENCE**

### ▣ **Centre d'accompagnement et de prise en charge des auteurs de violences conjugales Sud-Ouest (CPCA Sud-Ouest)**

Dispositif d'urgence et/ou d'accompagnement des auteurs de violences au sein du couple. Accueil, écoute, orientation, accompagnement des auteurs de violences conjugales.

**Association Ajir**  
9 rue Justin Blanc - 64000 Pau  
05 59 30 59 08

☐ **Ligne d'écoute dédiée aux auteurs de violences conjugales** gérée par la Fédération Nationale des Associations et des Centres de prise en Charge d'Auteurs de Violences conjugales et Familiales (FNACAV).

08 019 019 11

## PORTAILS D'INFORMATION

[www.jeunesviolencesecoute.fr](http://www.jeunesviolencesecoute.fr)  
[www.nonauharcelement.education.gouv.fr](http://www.nonauharcelement.education.gouv.fr)  
[www.arretonslesviolences.gouv.fr](http://www.arretonslesviolences.gouv.fr)  
[www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)

## LIGNES D'ÉCOUTE

☐ **Allô Enfance En Danger**

Numéro gratuit, anonymat assuré, 24h/24.  
119

☐ **Violence Femmes Infos**

Numéro national, anonyme et gratuit  
24h/24, 7j/7. En cas de danger immédiat :  
17 par téléphone ou 114 par sms.

3919

☐ **Maltraitance personnes âgées, personnes en situation de handicap**

Du lundi au samedi soir.

3977

[www.3977.org](http://www.3977.org)

☐ **Jeunes violence écoute**

119

☐ **Non au harcèlement**

Service et appels gratuits.

3020

☐ **Violences numériques**

Du lundi au samedi de 9h à 20h  
Appel gratuit, anonyme et confidentiel.

3018

[www.3018.fr](http://www.3018.fr) par tchat en direct,  
via Messenger ou WhatsApp.

☐ **SOS Homophobie**

Soutien aux personnes LGBTI  
(Lesbienne, Gay, Bi, Trans, Queers,  
Intersexe) victimes de discriminations  
et d'agressions et accompagnement  
juridique.

01 48 06 42 41

[www.sos-homophobie.org](http://www.sos-homophobie.org)

## « Où est Angela ? »

### Le dispositif de lutte contre le harcèlement de rue

Dans le cadre du plan de lutte contre les violences faites aux femmes et le harcèlement de rue, la Communauté d'Agglomération et ses partenaires lancent un nouveau dispositif intitulé « Où est Angela ? ». Des stickers « Où est Angela ? » sont apposés sur les vitrines des boutiques, bars et restaurants engagés. Toute personne, femme, homme, enfant, majeur ou mineur, concernée, peut se rendre dans ces établissements « refuge » et demander « Où est Angela ? ». Cette question discrète alertera le commerçant qui comprendra immédiatement que la personne se sent en danger. Il pourra ainsi l'isoler, la rassurer et appeler un taxi, voire alerter la Police.

**La lutte contre les violences et le harcèlement sont l'affaire de tous.**

Renseignements sur :  
[www.pau.fr](http://www.pau.fr)

# NUTRITION, PRÉVENTION ET PRISE EN CHARGE DU DIABÈTE, SURPOIDS

## CONSULTATIONS MÉDICALES

▣ **Centre Hospitalier de Pau**  
Service endocrinologie et diabétologie.  
Consultations spécialisées : soins  
externes, hospitalisation de jour,  
hospitalisation conventionnelle.  
Education thérapeutique du patient  
diabétique. Accueil sur rendez-vous.

4 boulevard Hauterive  
64000 Pau  
05 59 72 73 01  
[www.ch-pau.fr](http://www.ch-pau.fr)

### Service de pédiatrie

Troubles du comportement  
alimentaire. Accueil sur rendez-vous.

05 59 92 47 82  
[www.ch-pau.fr](http://www.ch-pau.fr)

## ▣ Centre Spécialisé de l'Obésité-Sud Aquitaine (CSO-SA)

### Clinique Princess

Centre de prise en charge globale  
des diabètes, du surpoids, de l'obésité,  
des troubles de la nutrition et du  
comportement alimentaire, des  
maladies métaboliques. Consultations  
externes, hospitalisation, hospitalisation  
de jour, ateliers. Accueil sur rendez-vous.

6 boulevard Hauterive - 64000 Pau  
05 59 02 55 32 (jour) 05 59 02 13 24 (nuit)  
[www.clinique-princess.com](http://www.clinique-princess.com)

## ▣ Réseau Pour la Prévention et la Prise en Charge de l'Obésité Pédiatrique (RePPOP)

### Clinique Princess

Prévention et prise en charge  
multidisciplinaire (médicale, diététique,  
psychologie, activité physique  
adaptée...) de l'obésité de l'enfant et de  
l'adolescent, sur orientation médicale.

6 boulevard Hauterive - 64000 Pau  
05 59 02 13 11  
[www.reppop-aquitaine.org](http://www.reppop-aquitaine.org)

## ASSOCIATIONS, STRUCTURES DE SOUTIEN, CONSEILS, INFORMATIONS, PRISE EN CHARGE DU SURPOIDS



### ▣ Vivre en Formes

Activités physiques et de bien-être, sorties  
en famille et groupes de parole.

06 77 33 56 05  
06 21 62 95 52  
[Asso.vivreenformes@gmail.com](mailto:Asso.vivreenformes@gmail.com)  
[www.vivreenformes.home.blog](http://www.vivreenformes.home.blog)

➔

# MANGER BOUGER !

Recettes, idées d'activités et  
astuces pour manger mieux  
et bouger plus petit à petit.

Retrouver sur le site de  
nombreuses informations  
nutritionnelles et des outils  
pour bien manger et bouger  
plus.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## Nutri-Score



Petit logo apposé sur les emballages qui note les produits de A, vert foncé, pour les plus favorables sur le plan nutritionnel, à E, orange foncé, pour les moins favorables. Il permet de comparer les produits en un coup d'œil quand on fait ses courses et identifier ceux de meilleure qualité nutritionnelle.

Renseignements au :  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## Les Chemins du Goût à Billère

De véritables cours de cuisine proposés par le centre d'animation le Lacaou, les Chemins du Goût proposent de prendre le temps de travailler des produits sains, cultivés localement et consommés à la bonne saison. Ces ateliers permettent de se retrouver en cuisine pour échanger des recettes et des astuces, connaître les modes de cuisson, savoir marier des saveurs, inventer, essayer...

Centre d'animation le Lacaou  
41 bis avenue Lalanne - Billère  
05 59 92 55 55  
[lacaou@ville-billere.fr](mailto:lacaou@ville-billere.fr)  
[www.billere.fr](http://www.billere.fr)

## PORTAILS D'INFORMATION

 **Manger, bouger**  
**Site du Programme National Nutrition Santé**

Informations, conseils, recommandations, outils...



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

## LIGNE D'ÉCOUTE

 **Anorexie Boulimie, Info Écoute**

Du lundi au vendredi  
de 16h à 18h.



08 10 03 70 37  
[www.ffab.fr](http://www.ffab.fr)



## Parcours Maternité Assurance Maladie

### Atelier Suivi de Grossesse et Alimentation

### de la Femme Enceinte CPAM / Caisse d'Allocations Familiales

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie invite les futures mamans et papas à assister à un atelier Suivi de Grossesse et Alimentation. Cet atelier, animé par visio conférence, permet de faire un point sur les droits à l'Assurance Maladie. Les conseils permettent de faciliter le suivi de grossesse et le respect du calendrier des examens obligatoires. Une diététicienne et une sage-femme expliquent les recommandations nutritionnelles pour la période de la grossesse et donnent des conseils pour préserver la santé de l'enfant et de sa mère.

06 61 24 82 09  
[ips.cpam-pau@assurance-maladie.fr](mailto:ips.cpam-pau@assurance-maladie.fr)

# PRÉVENTION, DÉPISTAGE ET PRISE EN CHARGE DES CANCERS

## CONSULTATIONS MÉDICALES

### ▣ Services du Centre Hospitalier de Pau

4 boulevard Hauterive - 64046 Pau  
05 59 92 48 48  
[www.ch-pau.fr](http://www.ch-pau.fr)

### ▣ Services des polycliniques de Navarre et Marzet

8 boulevard Hauterive - 64075 Pau  
05 59 14 54 54  
[www.polycliniques-pau.fr](http://www.polycliniques-pau.fr)

### ▣ Centre des Pyrénées-Atlantiques pour le Dépistage des Cancers (Centre Régional Coordination Dépistage des Cancers-Nouvelle Aquitaine)

Coordination des dépistages organisés des cancers.

26 bis avenue des Lilas  
64051 Pau cedex 9 - 05 59 90 38 90  
[www.depistagecancer-na.fr](http://www.depistagecancer-na.fr)

## ASSOCIATIONS, STRUCTURES D'ACCUEIL DE SUIVI ET DE SOUTIEN

### ▣ La ligue contre le cancer

Prévention et accompagnement personnalisé, global et gratuit des malades, enfants et adultes et de leurs proches. Ateliers collectifs visant à se ressourcer et à retrouver un bien-être et une confiance en soi souvent mis à mal par la maladie et les traitements.

#### Résidence Lawrance

33 Avenue de la Résistance  
64000 Pau  
05 59 81 03 74  
[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)



## Dépistage du cancer du sein : femmes de 50 à 74 ans

Tous les deux ans, les Centres Régionaux de Coordination des Dépistages des Cancers (CRCDC) envoient une invitation aux femmes âgées de 50 à 74 ans pour bénéficier gratuitement (pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, sans avance de frais) d'une mammographie et d'un examen clinique des seins. Ce dépistage prévoit une double lecture permettant un dépistage encore plus efficace.

### Dépistage du cancer du côlon et du rectum : hommes et femmes de 50 à 74 ans

Le CRCDC envoie tous les 2 ans une invitation aux hommes et aux femmes de 50 à 74 ans pour effectuer un test de détection de sang occulte dans les selles.

### Dépistage du cancer du col de l'utérus : femmes de 25 à 65 ans

Réalisation d'un frottis cervico-utérin tous les 3 ans après 2 frottis normaux réalisés à un an d'intervalle.

Toutes les informations sur [www.depistagecancer-na.fr](http://www.depistagecancer-na.fr)

## PORTAILS D'INFORMATION

### ▣ Cancer Infos

Toute l'information de référence pour les patients et les proches.

<https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Cancer-info>

### ▣ Site de la ville de Pau, Annuaire des Associations

Retrouvez toutes les associations de prévention, d'aide et de soutien aux malades et leurs proches.

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

### ▣ Site du Centre Hospitalier de Pau

Informations sur les associations d'aide et de soutien aux malades et à leurs proches.

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



## L'Examen de Prévention en Santé (EPS) : un bilan gratuit pour tous

D'une durée de 2h30 à 3h, l'examen en prévention en santé est ouvert à toute personne affiliée au régime général. Les jeunes de 16 à 25 ans font l'objet d'une sensibilisation particulière avec des réunions d'informations collectives au sein de structures dédiées (Mission locale, associations...).

La réunion d'information permet d'échanger sur les droits en santé, le parcours de soins et les dispositifs d'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé. Lors de l'Examen de Prévention en Santé, des temps d'échanges avec des professionnels du Centre (personnel administratif, infirmier, dentiste et médecin) facilitent la prise en compte des aspects santé. La réalisation d'exams de santé et d'actions de dépistage participent directement à un retour vers le parcours de soins.

L'EPS est l'occasion de faire un point sur sa santé, de poser des questions à une équipe médicale en toute confidentialité, d'être informé et orienté, en lien avec le médecin traitant, vers les structures de prise en charge, notamment éducatives.

Pour en savoir plus  
[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) ou compte ameli,  
 rubrique « Ma messagerie »  
 36 46 (service gratuit  
 + coût de l'appel).  
 Caisse Primaire d'Assurance  
 Maladie de Pau  
 26 avenue des Lilas  
 64022 Pau

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



La qualité de l'environnement influe sur notre santé à travers l'air, l'eau, le bruit, les produits que nous utilisons au quotidien, nos aliments, etc.

Alors comment limiter notre exposition aux allergisants, aux perturbateurs endocriniens, aux COV (composés organiques volatiles), aux polluants... ?

## Voici quelques conseils :

- ❑ Pour garantir la qualité de l'air intérieur :
  - aérer les pièces de vie au moins 10 minutes tous les jours en fermant les radiateurs,
  - pas de fumée de cigarette à l'intérieur,
  - éviter les bougies parfumées, les désodorisants d'intérieur, les parfums d'ambiance dans les pièces closes,
  - limiter l'utilisation des insecticides.
- ❑ Adopter un nettoyage sain en privilégiant les produits simples (vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate de sodium...) et en limitant leur nombre. Utiliser la microfibre pour l'entretien. Regarder du côté des produits bios ou labellisés et être attentif aux sigles des produits chimiques.
- ❑ Faire attention à son alimentation et laver les fruits et légumes non bios.

Privilégier les contenants alimentaires sans bisphénol, sans phosphates... Opter pour du verre. Éviter de conserver les aliments dans du film étirable transparent et choisir du matériel de cuisine en inox ou verre plutôt qu'en plastique.

- ❑ Pour les travaux d'intérieur, opter pour des matériaux non émissifs (A+) et éviter les phtalates et formaldéhyde pour les revêtements de sols. Faire « dégazer » les meubles neufs à l'extérieur des pièces à vivre. Porter gants et masque pour se protéger.
- ❑ Pour la santé des enfants, laver les vêtements neufs, les préférer simples, sans motifs et imprimés plastifiés. Penser à laver les jouets et peluches avant utilisation. Pour l'hygiène corporelle, préférer des produits simples ou labellisés, éviter ceux sans rinçage. Enfin, limiter les cosmétiques et les parfums.

Plus d'informations sur :  
[www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr](http://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr)  
[www.nouvelle-aquitaine.prse.fr](http://www.nouvelle-aquitaine.prse.fr)  
<http://cartable-sain-durable.fr/>  
[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

## CONSULTATIONS MÉDICALES

### CENTRE HOSPITALIER DES PYRÉNÉES (CHP)

29 avenue du Général Leclerc - 64000 Pau  
05 59 80 90 90  
[www.ch-pyrenees.fr](http://www.ch-pyrenees.fr)

#### Les services du CHP :

#### Service d'Accueil et d'Admission des Urgences (SAUU)

05 59 80 94 60

#### Centre Médico-Psychologique Henri Duchêne (CMP)

Adultes de 18 à 70 ans. Accueil et évaluations cliniques et thérapeutiques. Suivis psychologique et psychothérapeutique. Accueil infirmier du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30. Accueil secrétariat de lundi au vendredi de 8h30 à 18h.

05 59 80 92 71  
05 59 80 92 73  
[cmp.henriduchene@chpyr.fr](mailto:cmp.henriduchene@chpyr.fr)

#### Unité de périnatalité

Prise en charge des problèmes médico-psychologiques de la période périnatale : futurs parents, nourrissons et enfants jusqu'à 2-3 ans. Accueil, entretiens, consultations, visites (à domicile, à la maternité).

05 59 80 94 05

#### Centre Médico-Psychologique des Deux Rives (CMP) - Billère

Immeuble Sarrance  
27 route de Bayonne - 64140 Billère  
05 59 80 75 30  
[cmp.billere@chpyr.fr](mailto:cmp.billere@chpyr.fr)  
[www.ch-pyrenees.fr](http://www.ch-pyrenees.fr)

#### Equipe Mobile Jeunes en Souffrance Psychique (EMJSP)

Dispositif d'accès aux soins et d'accompagnement pour les jeunes de 18 à 25 ans présentant des troubles psychiques. Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

#### Centre Henri Duchêne

29 avenue du Général Leclerc - 64000 Pau  
05 59 80 93 20 - 06 26 82 77 49

#### Ligne d'écoute téléphonique accessible 24h/24, 7 jours sur 7 (Cellule d'Urgence Médico-psychologique / Poste d'Urgence Médico-Psychologique)

Des professionnels du CHP répondent aux personnes victimes de traumatismes psychiques graves dus à des circonstances exceptionnelles (accident, agressions, catastrophes naturelles, etc.) ou en lien avec les confinements, épidémie, crise économique.

05 59 80 95 69

#### Consultation famille sans patient

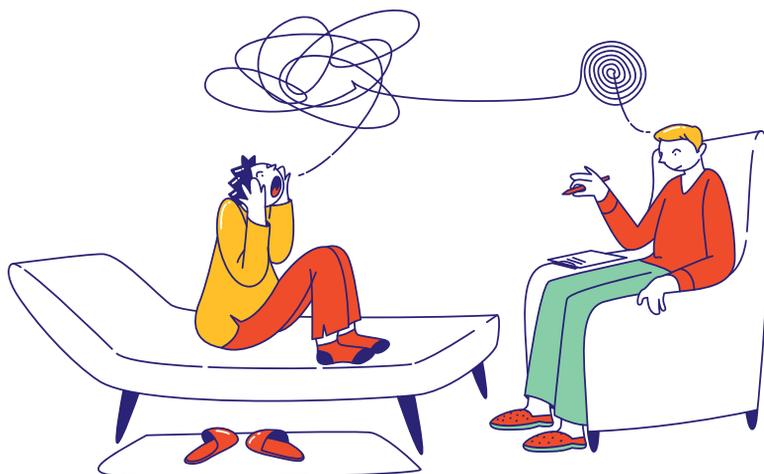
Lieu d'écoute, d'information, de soutien et d'accompagnement des familles et de l'entourage du patient qui est en rupture de soins ou en situation de crise. L'objectif est d'amener le patient vers une première prise en charge ou une reprise de prise en charge.

05 59 80 93 62 - 07 85 56 11 05  
[cfsf@chpyr.fr](mailto:cfsf@chpyr.fr)

#### Permanence d'Accès aux Soins de Santé en Santé mentale (PASS)

Pour les adultes en situation de précarité, de migration, demandeurs d'asile et présentant des troubles ou une souffrance psychique, sortis du parcours de santé classique. Sur rendez-vous, du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et 14h15 à 16h30.

Le Phare - Structure d'accueil de jour  
3 rue de Ségure - 64000 Pau  
05 59 40 58 58



### ■ Equipe Mobile Psychiatrie Précarité (EMPP)

Dispositif d'accueil pour les personnes en grande précarité qui peut se déplacer dans les lieux de vie et d'accueil des personnes en difficulté d'accès ou en rupture de soin. Elle intervient auprès d'usagers adultes, de mineurs non-accompagnés, et des professionnels qui les accueillent.

**Le Phare** - Structure d'accueil de jour  
3 rue de Ségure - 64000 Pau  
05 59 40 58 58 - 06 23 41 41 29

## ASSOCIATIONS, STRUCTURES DE SOUTIEN, CONSEILS, INFORMATIONS

### ■ Bar associatif l'Entre-Temps, Groupe d'Entraide Mutuelle

Bar associatif sans alcool. Lieu de lutte contre l'isolement et de prévention de l'exclusion sociale pour les personnes en grande fragilité (troubles cognitifs) et/ou en souffrance psychique.

**L'Entre-Temps**  
13 rue Duboué - 64000 Pau  
05 59 27 34 97

### ■ SAS Béarn, Groupe d'Entraide Mutuelle

Activités sportives et de loisirs pour aider les personnes en difficulté.

**Bâtiment Arlas**  
14 avenue Federico Garcia Lorca - 64 000 Pau  
05 59 30 58 99  
sasbearn@gmail.com  
<https://sasbearn.jimdo.com/>

### ■ Centre Médico Psycho Pédagogique (CMPP) des PEP64

Accompagnement de l'enfant en le maintenant dans son milieu familial, scolaire ou professionnel et social. Actions de prévention, de diagnostic et de soins dans le cadre de consultations ambulatoires.

22 rue Castetnau - 64000 Pau  
05 59 83 84 06  
cmpp.pau@pep64.org  
www.pep64.org

### ■ Espace Santé Etudiant

Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi.

Pôle Vie Etudiante  
Avenue de l'université - 64000 Pau  
05 59 40 79 01  
espace.sante.etudiant@univ-pau.fr

### ▣ La Maison des Adolescents

→ Voir rubrique **SANTÉ DES JEUNES**  
page 22.

### ▣ Point Écoute Jeunes

→ Voir rubrique **SANTÉ DES JEUNES**  
page 22.

## LIGNES D'ÉCOUTE

### ▣ SOS Amitié

Appel gratuit. Écoute anonyme et confidentielle. 24h/24, 7j/7

05 59 02 02 52

### ▣ SOS Écoute

24h/24 et 7j/7. Service 0.80 euros/min + prix d'un appel local.

0 890 88 80 70  
[www.sos-ecoute.fr](http://www.sos-ecoute.fr)

### ▣ Ligne Azur

Dispositif d'information contre l'homophobie et pour la prévention du comportement suicidaire. Écoute anonyme et confidentielle. 7j/7, de 8h à 23 h (0.06 euros / min + coût d'une communication locale).

0 810 20 30 40  
[www.ligneazur.org](http://www.ligneazur.org)

### ▣ Suicide Écoute

Écoute anonyme et confidentielle de personnes en détresse, qu'elles envisagent un passage à l'acte ou non. Pour les proches de personnes déprimées ou suicidaires qui ont dû subir le suicide d'un être aimé. 7j/7, 24h/24

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

### ▣ Numéro National Souffrance et Prévention du Suicide

Gratuit, accessible 24h/24 et 7J/7. Il permet aux personnes en détresse psychologique d'échanger et de trouver une réponse auprès de professionnels de la psychiatrie et de la santé mentale.

3114

## PORTAILS D'INFORMATION

### ▣ PSYCOM, Santé Info Mentale

Organisme national d'informations sur la santé mentale : informations sur les troubles psychiques, les soins, les traitements, l'accompagnement social, les droits, des dispositifs nationaux proposant du soutien psychologique par téléphone, tchat, internet.

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

### ▣ Santé Mentale 64

Ce site propose un annuaire des établissements, des services et des associations concernant l'ensemble du département des Pyrénées-Atlantiques.

[www.guidesantementale64.fr](http://www.guidesantementale64.fr)

### ▣ Epsykoi

Un webdocumentaire d'information et de prévention en santé mentale. EpsyKoi s'adresse aux parents et aux jeunes et évoque les 4 grands signes de mal-être à l'adolescence : l'angoisse, la déprime, le sentiment de persécution et les addictions. Pour chaque thème, informations et témoignages, sans stigmatisation.

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

## Dispositif MonPsy remboursement des séances de psychologues

Cette mesure doit permettre d'améliorer l'accès aux soins en santé mentale dans un souci de lutte contre les inégalités en santé.

Elle s'adresse à toute la population à partir de l'âge de 3 ans souffrant de troubles psychiques d'intensité légère à modérée.

Ainsi, les enfants, les adolescents et les adultes en souffrance psychique pourront bénéficier de séances (dans la limite de 8) auprès de psychologues conventionnés avec l'Assurance Maladie, après orientation d'un médecin.

[www.monpsy.sante.gouv.fr](http://www.monpsy.sante.gouv.fr)

# SANTÉ SEXUELLE

## ▣ Le Planning Familial 64

Association militante et d'éducation populaire qui lutte pour l'égalité femme/homme et contre toutes formes de violences et de discriminations.

Lieu de prévention, d'écoute, d'échange et d'information sur la vie affective relationnelle et sexuelle (dépistage VIH/IST, contraception, IVG, conseil conjugal, violences conjugales, sexistes et sexuelles). Lieu ouvert à toutes et tous, mineurs et majeurs, et/ou non assurés socialement. Les consultations peuvent être anonymes et gratuites. Accueil du public sur rendez-vous. Prise de rendez-vous par téléphone.

1 rue Lapouble  
64000 Pau  
06 89 66 77 75  
05 59 27 88 43

[planningfamilial64@gmail.com](mailto:planningfamilial64@gmail.com)  
[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)

## ▣ Centre Gratuit de Dépistage et de Diagnostic des Infections Sexuellement Transmissibles (CeGIDD) du Planning Familial

Dépistage des infections sexuellement transmissibles, contraception d'urgence.

1 rue Lapouble  
64000 Pau  
06 89 66 77 75

[planningfamilial64@gmail.com](mailto:planningfamilial64@gmail.com)  
[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)

## ▣ Centre de planification et d'éducation familiale (CPEF)

Informations sur la sexualité, délivrance de contraception et contraception d'urgence, dépistage des infections sexuellement transmissibles, bilan gynécologique, écoute des difficultés et/ou violences conjugales, sexuelles, familiales, entretiens de conseil conjugal et familial.

### Centre hospitalier de Pau

4 boulevard Hauterive  
64000 Pau  
05 59 92 47 34  
[www.ch-pau.fr](http://www.ch-pau.fr)

## PORTAILS D'INFORMATION

[www.questionsexualite.fr](http://www.questionsexualite.fr)  
[www.onsexprime.fr](http://www.onsexprime.fr)  
[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)  
[www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org)  
[www.hepatites-info-service.org](http://www.hepatites-info-service.org)  
[www.ivg.gouv.fr](http://www.ivg.gouv.fr)



## CENTRE D'INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE (IVG)

### Centre Hospitalier de Pau

Espace Olympe  
4 boulevard Hauterive  
64000 Pau  
05 59 92 48 48  
[www.ch-pau.fr](http://www.ch-pau.fr)

### Polyclinique Pau Pyrénées

8 boulevard Hauterive  
64000 Pau  
05 59 14 54 54  
[www.polycliniquepau.pyrenees.fr](http://www.polycliniquepau.pyrenees.fr)

## DÉPISTAGE INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST) - SIDA

### AIDES

Dépistage le mercredi de 18h à 20h.  
Possibilité de dépistage sur rendez-vous les autres jours de la semaine.  
Infos et demande d'envoi postal d'autotest VIH.

4 avenue du 18<sup>ème</sup>  
Régiment d'Infanterie  
64000 Pau  
05 59 83 92 93  
[www.facebook.com/aidesbearn64](http://www.facebook.com/aidesbearn64)

### Centre Gratuit de Dépistage et de Diagnostic des Infections Sexuellement Transmissibles (CeGIDD)

Consultations sur rendez-vous.

#### Planning familial

1 rue Lapouble  
64000 Pau  
06 89 66 77 75  
[planningfamilial64@gmail.com](mailto:planningfamilial64@gmail.com)  
[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)

## LIGNES D'ÉCOUTE

### Sida Info Service

Informations, accompagnement des personnes séropositives.  
Appel confidentiel, anonyme et gratuit.

0 800 840 800

### Hépatites Info Service

Soutien, prévention, orientation, informations sur les hépatites.  
Service et appel gratuit, 7j/7, de 8h à 23h.

0 800 845 800

### Sexualité - Contraception - IVG

Du lundi au samedi de 9h à 20h.  
Numéro vert national, anonyme et gratuit.

0 800 08 11 11



# SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ

## LIEUX D'ÉCOUTE ET DE SOUTIEN

### ▣ La Maison du Parent

Lieu d'accueil et d'écoute, de soutien à la parentalité. Psychologues, assistantes sociales, éducateurs spécialisés proposent des rendez-vous gratuits et confidentiels. Parents, grands-parents, couples, enfants peuvent aborder des problématiques comme les difficultés scolaires, l'isolement, la violence intra famille, la séparation, la fugue, l'automu-tilation, l'autorité et la limite, la consommation de produits psychoactifs licites ou non, le passage à l'acte...  
Accueil sur rendez-vous, en individuel, en couple, ou parfois en famille, thérapies familiales et groupes de parole.

25 bis rue Louis Barthou - 64000 Pau  
05 59 27 77 11  
[bearn@ceid-addiction.com](mailto:bearn@ceid-addiction.com)

### ▣ Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles des Pyrénées-Atlantiques (CIDFF64)

Accueil, information, orientation, accompagnement, prévention.  
Accès aux droits, lutte contre les violences sexistes et discriminations, actions de promotion de l'égalité professionnelle, soutien à la vie familiale et parentalité, éducation et citoyenneté (actions de sensibilisation en milieu scolaire).

Villa Bois Louis - Stade Tissié  
Avenue Gaston Lacoste - 64000 Pau  
06 37 95 78 22  
[secretariat@cidff64.fr](mailto:secretariat@cidff64.fr)  
f CidffPyrénéesAtlantiques  
[www.fncidff.info](http://www.fncidff.info)

→ Voir les lieux de permanences  
rubrique **AIDE AUX VICTIMES, LUTTE  
CONTRE LES VIOLENCES INTRAFAMILIALES**  
pages 36-37

### ▣ Lieu d'Accueil Enfants Parents - LAEP

Lieu accessible gratuitement, sans rendez-vous et anonyme, qui permet aux parents, aux futurs parents, aux grands-parents et aux enfants (de 0 à 6 ans) de passer un moment de détente et de convivialité, de pratiquer des jeux ensemble et d'échanger sur les préoccupations parentales.

#### → La Récré, accueil sur deux sites : Maison de la Petite Enfance

Rue du Puymorens  
64140 Billère  
05 59 62 21 02  
[accueil@maisonenfance64.fr](mailto:accueil@maisonenfance64.fr)  
**Centre d'Animation Le Lacaou-Relais  
Petite Enfance**  
41 bis avenue Lalanne  
64140 Billère  
05 59 92 55 55

#### → Maison de l'enfance Marancy

29 rue Mozart  
64000 Pau  
05 59 90 13 19

#### → Salle Agora Pôle des 4 coins du monde

8 avenue du Parc en Ciel  
64000 Pau  
05 59 11 10 39

#### → Association les Trois Pommes

25 rue Louis Barthou  
64000 Pau  
05 59 27 43 07

#### → Animation Francas de Pau, accueil sur deux sites :

**Maison de l'Enfance Ernest Gabard**  
31 avenue Honoré Baradat  
64000 Pau  
05 59 90 32 50

#### **Maison de l'Enfance Daran**

2 rue de Guiche  
64000 Pau  
05 59 90 32 50



→ **Centre Social la Pépinière**

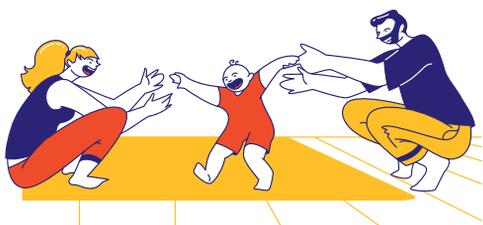
4 avenue Robert Schuman  
64000 Pau  
05 59 92 72 00

→ **Joyeux Béarn**

1 avenue Saragosse  
64000 Pau  
05 59 02 70 89

→ **Relais Petite Enfance de Poey-de-Lescar**

4 rue Principale  
64230 Poey-de-Lescar  
05 59 68 86 37  
rammiey@agglo-pau.fr



## LES INSTITUTIONS

### ▣ Conseil départemental des Pyrénées-Atlantiques

→ Services Départementaux des Solidarités et de l'Insertion (SDSEI)  
→ Service Départemental de Protection Maternelle Infantile (PMI)  
Accompagnement des parents dans leurs rôle éducatif, la valorisation de leurs compétences parentales et le développement d'actions d'accompagnement à la parentalité.  
→ Voir contacts et adresses rubrique **SANTÉ DES ENFANTS** page 20.

### ▣ Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées

Direction des Solidarités et de la Santé  
Pôle Petite Enfance - crèches, Relais Petite Enfance.

**Bâtiment Le Piano**  
26 avenue des Lilas  
64000 Pau  
05 64 64 10 72  
petiteenfance-pau@agglo-pau.fr

### ▣ Direction Vie des Quartiers, Politique de la Ville et Emploi de Territoire

Mission parentalité : permanences d'écoute, informations.

4 rue Henri IV  
64000 Pau  
05 59 27 85 80  
serviceparentalite@ville-pau.fr

### ▣ Caisse d'Allocations Familiales (CAF) et Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) : Parcours Maternité Assurance Maladie

→ Voir encart rubrique **NUTRITION, PRÉVENTION ET PRISE EN CHARGE DU DIABÈTE, SURPOIDS** page 40.

## CONSULTATIONS, SOINS

### ▣ Réseau de Psychiatrie Périnatale du Centre Hospitalier des Pyrénées Unité de Périnatalité

Prise en charge des problèmes médicaux et/ou psychologiques rencontrés au cours de la période périnatale (dès le projet de conception de l'enfant, pendant la grossesse et jusqu'aux deux ans de l'enfant). Diagnostic, accueil, écoute, accompagnement, prévention et soins. Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

**Les Clématites**  
Centre Hospitalier des Pyrénées  
29 avenue du Général Leclerc  
64039 Pau  
05 59 80 94 58

## RÉSEAU PARENTALITÉ

### ▣ Réseau Parentalité 64

Regroupant parents, professionnels, acteurs institutionnels et associations, le Réseau Parentalité 64 propose des actions à destination des parents, pour les accompagner dans leur rôle éducatif auprès de leurs enfants : groupes de paroles, ateliers parents enfants, etc.

📍 @reseauappuiparents64

## LIGNES D'ÉCOUTE

### ▣ Écoute parentalités

Le portail Écoute parentalités offre une voie d'accès aux lignes téléphoniques de onze acteurs du soutien à la parentalité. Il permet aux familles de bénéficier d'une écoute gratuite.

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

### ▣ Le Fil des Parents

Plateforme téléphonique, lieu d'écoute anonyme, de soutien et d'orientation pour les parents, animée par des professionnels de la CAF. Lundi et vendredi de 14h à 19h et mercredi et jeudi de 9h à 11h.

05 59 46 78 85 (coût d'un appel local)  
A suivre sur Instagram

### ▣ Allo Parents bébé

Des professionnels de la petite enfance sont à l'écoute, soutiennent et orientent les femmes enceintes ou les parents de bébés de moins de 3 ans. Du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h.

0 800 00 3456  
[www.enfance-et-partage.org](http://www.enfance-et-partage.org)

## PORTAILS D'INFORMATION ET APPLIS

### ▣ Pau Capitale Humaine

→ **"Être parent à Pau"** Sélection d'informations, de documents et de liens pour apporter un soutien aux parents

→ **"Petite Enfance"** Informations concernant la santé de votre enfant (pédiatres, PMI...), les modes de garde...

### → Rubrique "Handicap : les associations qui vous accompagnent"

De très nombreuses associations de Pau et de l'Agglomération proposent leur aide et leur savoir-faire pour accompagner les personnes en situation de handicap et leurs familles.

→ **Guide "Mon enfant et les écrans"**, pour les parents d'enfants de 0 à 6 ans, téléchargeable sur le site [www.pau.fr](http://www.pau.fr)

### ▣ Je Protège Mon Enfant

Plateforme d'information, de prévention et de protection des mineurs contre l'exposition aux contenus pornographiques en ligne.

[www.je protege mon enfant .gouv](http://www.je protege mon enfant .gouv)

### ▣ Mpedia spécialiste de l'enfant

Site de l'association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) destiné au grand public. Des professionnels de santé spécialisés dans l'enfance répondent en ligne aux questions des parents. Informations, conseils sur les thématiques : alimentation, santé, sommeil, psycho et parentalité.

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

### ▣ Mon enfant.fr vous accompagne dans votre vie de parents

Le site propose des espaces thématiques : devenir parent, élever son enfant, accompagner son adolescent, des changements dans la famille. Information sur les modes d'accueil, des simulations CAF,...

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

### ▣ Réseau Périnatalité Aquitaine

Le Réseau Périnat Nouvelle-Aquitaine est une association de loi 1901 qui regroupe l'ensemble des professionnels de santé pour proposer une prise en charge personnalisée, adaptée à chaque période de la vie des femmes, avant et après la grossesse.

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

### ▣ 1000-premiers-jours

La grossesse et l'arrivée d'un bébé occasionnent de nombreuses questions. Ce site propose des conseils pratiques et des informations pour les parents et les futurs parents.

[www.1000-premiers-jours.fr](http://www.1000-premiers-jours.fr)

### ▣ Grossesse +

Application dans App Store qui permet de personnaliser le suivi de grossesse. Elle comprend de nombreuses documentations, des informations quotidiennes pour voir la progression de votre grossesse. Elle est également conçue pour être utilisée par les papas ou les grands-parents.

# SPORT POUR TOUS

L'activité physique et l'activité sportive sont des déterminants majeurs de la santé. Bénéfiques pour la santé physique et mentale, leur pratique est aussi un vecteur d'estime de soi, de lien social et d'appartenance à un territoire.

Pratiquez ainsi une activité physique à votre rythme et quand vous le souhaitez !

Des équipements sportifs et des dispositifs sont accessibles sur l'ensemble des communes du territoire.

Des programmes d'activités plus spécifiques et adaptés à votre condition physique sont également développés au sein des associations et par les mairies.

Pour connaître les clubs sportifs, les équipements de quartier et les activités sportives et physiques proposées par votre commune, renseignez-vous auprès de votre mairie.

## Sport à Billère Pass'Sport Santé

Un programme d'activités variées et adaptées pour coacher votre forme !

Destiné aux personnes désirant découvrir, continuer ou reprendre une activité physique en douceur, ce programme est aussi adapté aux personnes non sportives, sédentaires ou souffrant de certaines pathologies (diabète, surpoids, problèmes cardiovasculaires...).

Renseignements au 05 59 92 55 55  
Centre d'animation Le Lacaou  
41 bis avenue Lalanne à Billère  
lelacaou@ville-billere.fr

## En forme à Pau

Ce dispositif de la ville de Pau offre aux Palois un large choix d'activités physiques et sportives au sein des différentes infrastructures de la ville. Il permet de lutter contre l'isolement, d'éviter la sédentarisation et de créer du lien social. Les éducateurs sportifs municipaux vous proposent entre autres marche nordique, marche, gymnastique volontaire, badminton, tennis de table, squash, pelote basque et aqagym. Des agrès en accès libre complètent l'offre des activités.

Renseignements et inscriptions :  
05 59 84 83 82  
direction.sports@ville-pau.fr

## En forme à Pau Junior

Pour les jeunes de 10 à 17 ans pendant les vacances scolaires : 50 activités sportives, éducatives, culturelles et artistiques.

05 59 84 83 82  
direction.sports@ville-pau.fr  
+ d'infos sur [www.pau.fr](http://www.pau.fr)

# SPORT SUR ORDONNANCE

## ▣ L'Activité Physique Adaptée (Apa)

Tout médecin peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie dont souffre son patient. Il doit prendre en considération ses capacités physiques et mesurer le risque médical. Le patient doit être porteur de pathologie chronique (en Affection de Longue Durée ou non) et/ou être sédentaire et pour lequel la pratique d'une activité physique et/ou sportive peut améliorer l'état de santé et/ou la qualité de vie.

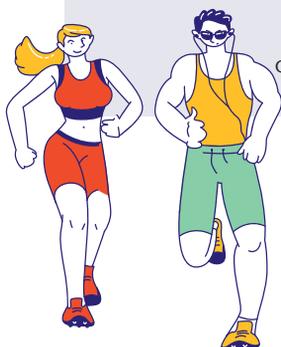


## ▣ Où pratiquer ?

### Dispositif PEPS : Prescription d'Exercice Physique pour la Santé

PEPS (Prescription d'Exercice Physique pour la Santé) est là pour vous accompagner dans le choix et la pratique régulière d'une activité physique adaptée à votre situation et à vos envies.

Pour découvrir les activités du dispositif PEPS sur votre territoire, [www.peps-na.fr](http://www.peps-na.fr) ou se rendre dans une **Maison sport Santé**



## ➔ Maison Sport Santé

Vous n'avez jamais pratiqué de sport ou vous n'en n'avez pas fait depuis longtemps.

Vous souffrez d'une affection de longue durée et avez besoin d'une activité physique adaptée et sécurisée, avec des professionnels formés. Vous souffrez d'une maladie chronique pour laquelle l'activité physique et sportive est recommandée. Les **Maisons Sport Santé** peuvent vous informer et vous accompagner pour la mise en place de cette activité.

### Maison Sport-Santé du Béarn

Clinique Princess  
6 boulevard Hauterive - 64000 Pau  
05 59 02 13 16  
[www.clinique-princess.com](http://www.clinique-princess.com)

### Maison Sport-Santé Nelson Paillou

Programme  
" Vivez Bien, Vivez Sport 64 "  
(seniors 60 ans et +)  
12 rue du Professeur Garrigou  
Lagrange - 64000 Pau  
05 59 14 19 29  
[www.reseausport64.fr](http://www.reseausport64.fr)

### Maison Sport-Santé Léo Lagrange

Prescription d'Exercices Physiques pour la Santé (PEPS)  
Sport sur ordonnance  
41 rue du Colonel Gloxin  
64000 Pau  
05 59 06 89 64  
06 75 92 99 25  
[sportsantebienetre@leo-lagrange-pau.fr](mailto:sportsantebienetre@leo-lagrange-pau.fr)  
[www.leolagrange-pau.fr](http://www.leolagrange-pau.fr)



**NOTES et RENDEZ-VOUS**

Two columns of horizontal blue lines for writing notes and appointments.

Two columns of horizontal lines for writing notes and appointments.



Réseau  
français  
**Villes-Santé**