

UNIVERSITÉ DE GENÈVE

Antenne Santé



UNIVERSITÉ DE GENÈVE

Les prestations sociales de la

## **Division administrative et sociale des étudiants**

sont regroupées au **4, rue de Candolle**.

Ouverture des bureaux de **10h à 13h** et de **14h à 16h** les jours ouvrables.

Détail des diverses prestations de la division sur <http://www.unige.ch/dase/>

**Bureau de placement** : travail temporaire et autorisations de travail.

Tél : 022 379 77 02 / Fax 022 379 11 37 / E-mail : [placement@unige.ch](mailto:placement@unige.ch)

**Centre Uni-emploi** : informations et conseils pour la recherche d'emploi en fin d'études.

Tél : 022 379 75 90 / Fax : 022 379 77 11 / E-mail : [uni-emploi@unige.ch](mailto:uni-emploi@unige.ch)

**Bureau des activités culturelles** : ateliers, cours, manifestations.

Tél : 022 379 77 05 / Fax 022 379 77 07 / E-mail : [activites-culturelles@unige.ch](mailto:activites-culturelles@unige.ch)

**Antenne Santé** : consultations individuelles avec ou sans rendez-vous.

Tél : 022 379 77 09 / E-mail : [antenne-sante@unige.ch](mailto:antenne-sante@unige.ch)

**Centre de Conseil Psychologique** : entretiens individuels, ateliers.

Tél : 022 379 74 41 / E-mail : [CCP@adm.unige.ch](mailto:CCP@adm.unige.ch)

**Bureau des sports universitaires** : activités physiques et sportives.

Tél : 022 379 77 22 / Fax : 022 379 11 09 / E-mail : [sports@unige.ch](mailto:sports@unige.ch)

**Bureau universitaire d'information sociale** : informations, conseils sociaux et aides diverses.

Tél : 022 379 77 79/18 / Fax 022 379 77 47 / E-mail : [info-sociale@adm.unige.ch](mailto:info-sociale@adm.unige.ch)

**Bureau des logements et restaurants universitaires** : informations, conseils et offres de logements.

Tél : 022 379 77 20 / Fax 022 379 77 85 / E-mail : [logements@unige.ch](mailto:logements@unige.ch)

**Accueil et intégration** : programme "réussir ses études" et intégration des nouveaux étudiants

Tél : 022 379 78 96 / 7934

L'arrivée à l'Université ou aux Hautes Ecoles Spécialisées est une période charnière de votre existence marquée par des changements importants dans votre sphère familiale, sociale, affective et professionnelle. Les difficultés pouvant en résulter sont des freins à votre bien-être et à votre succès. Pour réussir, être en bonne santé physique et psychique est primordial.

- Vous avez un souci de santé
- Vous vous demandez si vous devez consulter un médecin
- Vous avez besoin d'une adresse de médecin
- Vous avez une question sur la contraception, le test de grossesse ou la pilule d'urgence
- Vous avez des questions sur le cannabis, sur l'alcool, sur le SIDA
- Vous avez des soucis familiaux, relationnels à partager
- Vous voulez savoir comment manger équilibré, vous voulez un avis sur le dernier régime à la mode
- Vous aimeriez arrêter de fumer

## L'Antenne Santé,

service de santé **gratuit** pour les étudiant-e-s de l'Université et des Hautes Ecoles Spécialisées,

### **vous propose**

- des entretiens individuels, confidentiels et gratuits pour vous écouter, évaluer votre problème de santé, vous proposer une solution immédiate, ou si nécessaire, vous adresser vers des professionnels compétents.
- des informations ponctuelles : adresses de médecins et de services de santé (Hôpitaux Universitaires de Genève, associations), conseils et documentation sur divers thèmes de santé.
- des journées de promotion de la santé et de prévention sur différents sujets : activité physique, alimentation, tabac, alcool, drogues...
- des ateliers: sophrologie, désaccoutumance au tabac

*L'Antenne santé ne délivre ni soins, ni ordonnances, ni certificats médicaux.*



## **Nous contacter**

Une infirmière et un médecin vous reçoivent sans ou sur rendez-vous au :

4 rue de Candolle, 1er étage

Lundi - vendredi : 10h à 13h

Tél. 022 379 77 09

E-Mail : [antenne-sante@unige.ch](mailto:antenne-sante@unige.ch)

Internet : <http://www.unige.ch/sante>

## **Consultations médicales en urgence**

Pour tout problème médical urgent, vous pouvez vous adresser à :

**Centre d'accueil et d'urgences (24h/24)**

**Hôpitaux Universitaires de Genève**

**24, rue Micheli-du-Crest**

**Tél. 022/372 81 20**

**Genève-médecins : consultations à domicile 24h/24h Tél. 022/754 54 54**

**SOS Médecins : consultations à domicile 24h/24h Tél. 022/748 49 50**

Pour les cas graves, appelez le no d'urgence tél 144.

## **Pharmacies**

Après 18h30 généralement, vous devez vous rendre dans une pharmacie de garde. Les adresses des deux pharmacies de garde jusqu'à 23h figurent dans la vitrine de toute pharmacie, dans les quotidiens et sur [www.pharmacies-geneve.ch](http://www.pharmacies-geneve.ch)

En téléphonant au service des renseignements no tél 111, vous pouvez également obtenir ces adresses. De 23h à 8h, une autre pharmacie reste de garde. Son adresse est disponible au 111, au 144, à la police ou auprès des services d'urgences.

## **Assurance maladie et accidents**



En Suisse, les frais médicaux et pharmaceutiques sont très élevés. Vous devez obligatoirement vous affilier à une assurance maladie dès votre arrivée ou vous assurer que votre assurance maladie habituelle couvre ces frais en Suisse.

Un document d'information est à votre disposition sur [www.unige.ch/dase/buis/pdf/Assurance.pdf](http://www.unige.ch/dase/buis/pdf/Assurance.pdf).

Renseignements sur les assurances maladie auprès du [Bureau universitaire d'information sociale BUIS](#) (voir coordonnées en 1ère page).

## **Sida**



Le préservatif est le seul moyen de protection sûr contre une transmission du VIH (virus d'immunodéficience acquise) et contre les MST (maladies sexuellement transmissibles).

Ne pas employer de préservatif ou mal l'utiliser vous expose vous et votre partenaire à un risque.

Se protéger c'est faire preuve de respect pour soi et pour sa/son partenaire.

Sous influence d'alcool ou de drogue, n'oubliez pas le préservatif.

Il est recommandé d'effectuer un test 3 mois après une exposition à risque ou dans le cadre d'une nouvelle relation.

Un test anonyme peut être fait au prix de 50.- CHF aux Hôpitaux Universitaires de Genève.

*L'Antenne Santé répond à vos questions et dispose de bons permettant de faire un test anonyme et gratuit aux Hôpitaux Universitaires de Genève.*

## **Contraception d'urgence (Pilule du lendemain)**

La prendre en cas

- de rupture du préservatif ou mauvaise utilisation.
- de rapport sexuel sans protection.
- d'oubli de minipilule.

- lorsqu'une grossesse ne serait pas acceptée

Prendre la contraception d'urgence le plus tôt possible mais au plus tard dans les 72 heures après le rapport sexuel. Disponible en pharmacie et aux Hôpitaux Universitaires de Genève dans les services suivants :

**Service d'urgence de la Maternité Bd de la Cluse 30 Tél 022 382 68 16**

**Planning Familial Bd de la Cluse 47 Tél 022 372 55 00**

**Lu-Ve 8h30-18h00 de préférence sur rendez-vous**

## **Vaccinations / Voyages**



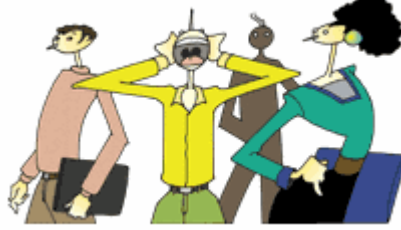
La vaccination est un moyen de se protéger contre des maladies infectieuses potentiellement dangereuses. Le fait d'avoir été vacciné dans votre enfance n'est pas suffisant car des rappels de ces vaccins sont nécessaires. D'autre part, il est probable que vous n'ayez jamais reçu certaines vaccinations telles que l'hépatite B, maladie sexuellement transmissible contre laquelle la vaccination est conseillée pour tout jeune adulte.

Vous allez étudier à l'étranger ? L'université qui vous reçoit peut exiger, pour votre admission, que vous soyez vacciné contre certaines maladies.

Vous partez sous les tropiques ? Selon votre destination, des vaccins sont obligatoires ou recommandés et des médicaments contre le paludisme (malaria) sont nécessaires. Vous pouvez consulter [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch).

*A l'Antenne santé, nous examinons volontiers votre carnet.*

## Problèmes dentaires



Les soins dentaires sont généralement chers et la plupart du temps, non pris en charge par l'assurance-maladie. La Section de médecine dentaire pratique des tarifs proportionnels au revenu et donc particulièrement avantageux pour les étudiants.

### **Ecole de médecine dentaire**

**19, rue Barthélémy-Menn**

**Tél. 022/ 379 40 14/15**

**Téléphoner du Lu-Ve 8h-10h**

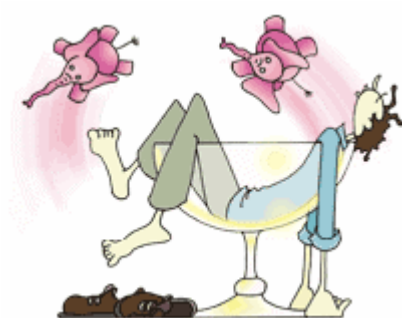
## Tabac



A l'Université de Genève fumer est autorisé uniquement à l'extérieur des bâtiments. Arrêter de fumer est une démarche difficile à entreprendre seul. Des méthodes de désaccoutumance doublant vos chances de réussite sont décrites sur [www.unige.ch/unisansfumees](http://www.unige.ch/unisansfumees).

*Consultation de désaccoutumance à l'Antenne Santé, sur rendez-vous.*

## Alcool



Boire, c'est souvent synonyme de fête, d'un bon moment avec les amis. Mais si on boit trop, on peut aussi casser l'ambiance, déranger, être violent, prendre des risques au volant ou lors de relations sexuelles. Préserver le plaisir de boire sans abuser, ça s'apprend aussi.

*L'Antenne Santé analyse avec vous votre consommation et organise également à plusieurs reprises durant l'année des journées d'information.*

## Drogues

Drogue = toute substance qui perturbe le fonctionnement du système nerveux central (sensations, perceptions, humeurs, sentiments, motricité) ou qui modifie l'état de conscience.

Il n'y a pas de consommation sans risque.

*L'Antenne santé met à votre disposition des informations scientifiques sur toutes les substances, analyse avec vous votre consommation et vous oriente, si nécessaire, vers les services compétents.*

## **Stress / Anxiété / Dépression ...**



Le Centre de Conseil Psychologique de l'Université (CCP) (voir coordonnées en 1ère page) vous propose

- des entretiens individuels pour ceux qui éprouvent le besoin de se confier, de faire le point face à des évènements ou des vécus difficiles
- des prestations collectives sous forme de conférences, ateliers, séminaires

*L'Antenne Santé propose des groupes de sophrologie en novembre et en mars. Renseignements à l'Antenne Santé ou sur le site [www.unige.ch/sante](http://www.unige.ch/sante).*

Quelqu'un à qui parler immédiatement 24 h/ 24 :

**La Main Tendue (Tél. 143)**

**L'Aide téléphonique pour les jeunes Tél. 147**

## **Harcèlement sexuel / Abus / Violences / Viol**



Votre corps vous appartient. Savoir si un geste, une remarque, une pratique vous convient dépend entièrement de ce que vous ressentez. Vous avez le droit de dire non dans toute situation sans vous sentir prude ou culpabilisé-e.

Le harcèlement sexuel n'est pas admis et la première chose à faire est de le signifier à la personne qui vous importune. Les violences sexuelles, les abus sexuels comprennent tout acte à connotation sexuelle qui vous est désagréable ou que vous ne désirez pas. C'est vous qui pouvez dire si vous avez vécu une situation de type abusif ou pas. « L'agresseur » n'est pas forcément un inconnu.

*L'Antenne santé peut vous écouter en toute confidentialité et vous adresser vers la structure d'aide la plus adaptée à votre situation.*

## Alimentation



Attention aux régimes farfelus et aux pilules-miracle dangereux pour la santé. Vous perdez de l'eau, vos muscles et non la graisse et les kilos reviennent.

*L'Antenne Santé peut vous donner des conseils pour une alimentation équilibrée et adaptée à vos besoins.*

## Activité physique



Bouger c'est bon pour la forme physique et aussi pour le moral. C'est un excellent moyen de détente : cela évacue le stress et vous rend plus efficace dans votre travail.

Vous pouvez opter pour une des nombreuses activités sportives du Bureau des Sports Universitaires (voir coordonnées en 1ere page) ou intégrer le mouvement dans votre vie quotidienne: faire vos déplacements à vélo, emprunter les escaliers, descendre du bus deux arrêts plus tôt....

- Objectif : 30 minutes par jour, en une ou plusieurs fois.

Rédaction: T.Farinelli Ebengo

Conception et réalisation: Division administrative et sociale des étudiants, Antenne Santé

Dessins et Graphisme: Simon

2e édition - septembre 2006