



# Guide d'orientation vers le bon soin



**Le guide qui vous oriente  
vers le bon professionnel  
de santé**

## A quoi sert ce guide ?

Ce livret d'information est un outil à destination de la population afin de les sensibiliser et les guider vers le bon soin et le bon professionnel de santé.



## A qui est-il destiné ?

A tous les habitants des communes de la CPTS du Choletais



## 1 Les bons gestes / A savoir en cas d'urgence

- ➔ Les numéros d'urgence 5
- ➔ Les gestes de premier secours 7
- ➔ Réagir en cas de fièvre chez l'enfant 9
- ➔ Réagir en cas d'AVC 10
- ➔ Réagir en cas d'infarctus 11

## 2 Les professionnels de santé

- ➔ Bien préparer ma consultation 12
- ➔ Qui puis-je consulter sans ordonnance ? 13

## 3 Les ressources du Territoire



- ➔ La Téléconsultation 15
- ➔ La Maison Médicale de Garde 15
- ➔ L'Unité de Soins Non Programmés 16
- ➔ Les Centres de Santé Sexuelle 17

## 4 Etre acteur de ma Santé !

- ➔ La prévention en Santé sexuelle 18
- ➔ Mon Espace Santé 19
- ➔ Les bilans de prévention 20
- ➔ L'Examen de Prévention en Santé (EPS) 21
- ➔ Le calendrier vaccinal 22

# Accès aux soins : adoptez les bons réflexes !



**Le jour,  
En semaine de 8h à 20h**



Je contacte en priorité mon **médecin traitant** ou en cas d'absence un autre cabinet médical



**En cas d'urgence  
SEULEMENT, j'appelle le**

**15**



**Le soir à partir de 20h, le week-end,  
les jours fériés, et pendant les ponts**

J'ai un problème de santé qui ne peut pas attendre l'ouverture habituelle des cabinets médicaux

J'appelle le

**116117**

pour le médecin  
de garde

ou

**15**

**en cas  
d'urgence vitale**



Je reçois des  
conseils  
médicaux par  
téléphone



Je suis informé du  
lieu où consulter le  
médecin de garde  
le plus proche



Je reçois la  
visite d'un  
médecin de  
garde



Je suis pris  
en charge à  
l'hôpital

# Les numéros d'urgence



## Urgences vitales

15

SAMU  
24h/24 et 7j/7

112

Numéro européen

114

Numéro pour les  
personnes sourdes  
et malentendantes



Pharmacie de garde

32 37

## Urgence dentaire



Votre dentiste habituel

ou

116117

dimanches matins et jours fériés

## Centre antipoison



En cas d'intoxication ou de suspicion :

- ➔ Ne pas boire
- ➔ Ne pas se faire vomir

Appeler le Centre antipoison (24h/24 et 7j/7)



02 41 48 21 21

# Les numéros d'urgence



## **31 14** Idées suicidaires

**Appel gratuit et confidentiel  
24h/24 et 7j/7  
Un professionnel spécifiquement  
formé à l'écoute**

## **39 19** Violences conjugales

Victime ou témoin de violences  
conjugales

**Appel gratuit et  
confidentiel  
24h/24 et 7j/7**



## **119** Violences contre les enfants

**Appel gratuit et confidentiel  
24h/24 et 7j/7**

Pour les violences directement subies par l'enfant : violences psychologiques, physiques et sexuelles, négligences et fugues

## **39 77** Violences envers les personnes âgées et les adultes en situation de handicap

Du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00  
et le samedi et dimanche de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 19h00.

# Les gestes de premiers secours

## Les 4 étapes pour porter secours



**S** **ECURISEZ** le lieu de l'accident et les personnes impliquées.

*Si la situation est dangereuse et si vous ne pouvez agir sans prendre de risque, alertez les services d'urgence. Etablissez un périmètre de sécurité autour du lieu de l'accident en attendant l'arrivée des secours.*

**A** **PPRECIEZ** l'état de la victime

*Présentez-vous et expliquez à la victime ce que vous allez faire afin de la rassurer. Vérifiez qu'elle est consciente et respire normalement. Ces éléments seront à transmettre aux secours.*

**A** **LERTEZ** les services d'urgence



*Indiquez :*

- *le numéro de téléphone ou la borne d'où vous appelez*
- *la nature du problème*
- *les risques éventuels (incendie, explosion, effondrement, etc.)*
- *la localisation précise de l'évènement*
- *Le nombre de personnes concernées*
- *L'état de la ou des victime(s)*
- *les premières mesures prises*

**E** **FFECTUEZ** les gestes de premiers secours



# Les gestes de premiers secours

## La Position Latérale de Sécurité (PLS)

**1** Si la victime porte des lunettes, ôtez-les lui.



**2** Assurez-vous que ses jambes sont allongées côte à côte.

Si ce n'est pas le cas, rapprochez-les délicatement l'une de l'autre de manière à les placer dans l'axe du corps.

**3** Disposez le bras de la victime le plus proche de vous à angle droit de son corps. Pliez ensuite son coude tout en gardant la paume de sa main tournée vers le haut.



**4** Placez-vous à genoux ou en trépied à côté de la victime.

Saisissez l'autre bras de la victime d'une main, placez le dos de sa main contre son oreille, de votre côté.

**5** Maintenez la main de la victime pressée contre son oreille, paume contre paume.

Attrapez la jambe la plus éloignée de vous avec l'autre main, juste derrière le genou, et relevez-la tout en gardant le pied au sol.



Placez-vous assez loin de la victime, au niveau de son thorax, pour pouvoir **la tourner sur le côté vers vous, sans avoir à reculer.**

**Faites rouler la victime en tirant sur sa jambe** jusqu'à ce que le genou touche le sol.

**6** Dégagez doucement votre main de sous la tête de la victime en maintenant son coude de votre autre main afin de ne pas entraîner sa main et d'éviter ainsi toute mobilisation de sa tête.



Ajustez la jambe située au-dessus de sorte que la hanche et le genou soient à angle droit.

**Ouvrez la bouche de la victime d'une main**, avec le pouce et l'index, sans mobiliser la tête, afin de permettre l'écoulement des liquides vers l'extérieur.



# Réagir en cas de fièvre chez l'enfant

Votre enfant a de la fièvre ?

Qui contacter ?



Selon son âge, que faire ?



Aller sur le site  
[pourlesparents.reso-pedia.fr](http://pourlesparents.reso-pedia.fr)



Cet outil d'aide en ligne guide les parents dans la prise en charge de leur enfant en cas de fièvre, en fonction de leur âge.

**Pour tout autre questionnement sur la santé de votre enfant :**  
Le CHU de Nantes et son équipe de pédiatrie ont développé un outil d'aide pour les parents.



Pour y accéder :



## Infos santé pour les parents, des conseils pour vos enfants

Informations et conseils écrits par l'équipe médicale des urgences pédiatriques à destination des parents.

Comment soigner votre enfant ? Quand consulter ? Quelles alternatives aux urgences ? Quelles consignes après votre passage aux urgences ?



<https://www.chu-nantes.fr/infos-sante-enfants>

# Réagir en cas d'AVC

**AGIR VITE** : Comment identifier un Accident Vasculaire Cérébral



**Visage paralysé**



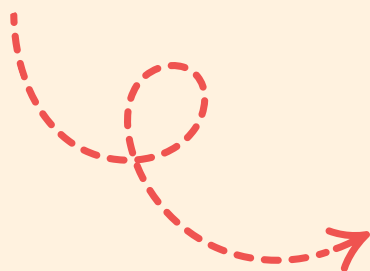
**Impossible de bouger un membre**



**Troubles de la parole**



**Eviter le pire en composant le 15**



**Urgences vitales**

**15**

**SAMU**  
**24h/24 et 7j/7**

# Réagir en cas d'infarctus

1

## Reconnaitre un infarctus



**Douleur thoracique importante**, qui se prolonge dans le temps et peut irradier dans la gorge, les mâchoires, l'épaule ou les bras.

**Chez la femme**, des symptômes peuvent apparaître en amont de la crise cardiaque : grande fatigue, douleurs gastriques, nausées et vomissements.

2

## Urgences vitales



15 ou 112

Donner toutes les informations nécessaires :

- Localisation de la victime
- La situation précise

3

## Garder son calme

- Rester au repos avec la victime en attendant les secours
- Tenter de recueillir un maximum d'information sur la victime
- Mettre la victime au repos et chercher un Défibrillateur automatique en cas d'arrêt cardiaque avant l'arrivée du SAMU



# Les professionnels de santé



## Bien préparer sa consultation

### Avant la consultation

- 1 Je prend rendez-vous et j'indique le nombre de personnes qui doivent consulter.
- 2 Je note mon rendez-vous dans mon agenda papier ou mon téléphone
- 3 Je note mes symptômes, mes questions et les sujets à aborder avec mon professionnel de santé  
**En cas d'empêchement** : je préviens le professionnel et j'annule IMMEDIATEMENT

### Pendant la consultation

- 1 J'arrive à l'heure, je suis ponctuel, car le médecin fait son possible pour ne pas prendre de retard.
- 2 Je prépare ma carte vitale dans la salle d'attente.  
**Pour les professionnels paramédicaux** : j'apporte l'ordonnance, les comptes-rendus, et la carte mutuelle
- 3 Je m'assure d'avoir compris les réponses de mon professionnel de santé
- 4 J'anticipe mes consultations auprès du secrétariat si je bénéficie d'un suivi régulier (RDV non urgent)

**Ne posez pas un lapin à un professionnel de santé !**



Pensez à annuler votre RDV si vous ne pouvez l'honorer, il profitera à un autre patient

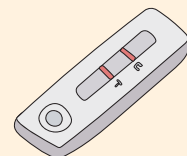
# Les professionnels de santé

## Qui puis-je consulter, SANS ordonnance ?

### ➔ Angine

Les pharmaciens peuvent réaliser un TROD<sup>\*</sup> Angine :

- Pour les patients à partir de 10 ans
- Pour les enfants de 3 à 10 ans avec une ordonnance de prescription conditionnelle



### ➔ Cystite / infection urinaire

Les pharmaciens peuvent réaliser un TROD<sup>\*</sup> Cystite sous certaines conditions :

- Pour les femmes de 16 à 65 ans présentant une pollakiurie (envie fréquente d'uriner) ou des brûlures mictionnelles

### ➔ Suivi gynécologique / grossesse



Les **sages-femmes** peuvent assurer le suivi gynécologique et prescrire une contraception.

Les **pharmaciens et infirmiers** peuvent faire des renouvellements de prescription de pilules à raison de 2 fois 3 mois.

**Prévention femmes enceintes** : le pharmacien peut réaliser un entretien pour évoquer des sujets comme : la vaccination, le bon usage des médicaments, la consommation d'alcool, le tabac, l'allaitement, etc.

### ➔ Soins de podologie

**Certains soins de pédicurie podologie**

- 1 bilan podologique annuel d'évaluation pour tous les **diabétiques** (indépendamment d'une neuropathie)
- La confection d'orthèses plantaires (**semelles**)
- 4 soins par an pour des **verrues plantaires**



# Les professionnels de santé

## Qui je peux consulter, SANS ordonnance ?

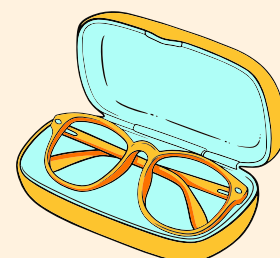


### → Problèmes auditifs

Les **audioprothésistes** réalisent des bilans auditifs permettant de révéler une perte d'audition.

### → L'Opticien

- Réalise un **bilan visuel simple** et met à jour la correction
- Fait un **dépistage** des troubles visuels
- Donne des **renseignements** sur la vue



### → L'Orthoptiste

- Peut réaliser une première prescription de corrections optiques
- Réalise les **dépistages** d'amblyopie (enfant de 9 à 15 mois) et de troubles de la réfraction (enfant de 30 mois à 5 ans)
- Peut renouveler **des verres correcteurs** datant de moins de
  - 1 an pour les patients de moins de 16 ans
  - 5 ans pour les patients âgés de 16 à 42 ans
  - 3 ans pour les patients de plus de 42 ans

### → Vaccination des plus de 11 ans

Les infirmiers et pharmaciens formés peuvent :



- **Prescrire et administrer les vaccins mentionnés dans le calendrier vaccinal** aux personnes âgées de plus de 11 ans (à l'exception des vaccins vivants atténués chez les personnes immunodéprimées)
- **Prescrire et administrer les vaccins contre la grippe saisonnière**

# Les ressources du territoire

## La téléconsultation

Plusieurs pharmacies du territoire disposent de cabines de téléconsultation.

- Pour y accéder, il est indispensable **de prendre RDV sur DoctoLib ou de contacter votre pharmacie** au préalable.



### Les actes incompatibles avec la téléconsultation :

- Les arrêts de travail ou renouvellements de plus de 3 jours
- La délivrance de certificat d'aptitude au sport ou en crèche
- La téléconsultation n'est pas adaptée aux enfants de moins de 3 ans.



**En fonction du prestataire de téléconsultation, d'autres actes peuvent être refusés.**

**Pour plus d'informations, vous devez vous renseigner directement auprès de votre pharmacie.**

## La Maison Médicale de Garde

### ➔ Pour quoi ?

En cas d'urgence non vitale, hors ouverture des cabinets médicaux

### ➔ Pour qui ?

Tous les habitants



**116117**

### ➔ Quand ?

**Sur orientation du 116 117**

**Du lundi au vendredi après 20h00**

**Le week-end à partir de 12h00 et les jours fériés**

# Les ressources du territoire

## L'Unité de Soins Non Programmés

La Polyclinique du Parc, à Cholet, propose un service de soins et de consultations **SANS RDV**.

 Polyclinique du Parc,  
Avenue des Sables, CHOLET

 **02 41 63 42 67**



**Du lundi au vendredi  
de 8h à 19h**

### Quand se déplacer à l'Unité de Soins Non Programmés ?

**Si vous êtes blessé et avez besoin de soins dans un délai rapide :**

- ➔ En cas de **plaie** nécessitant des soins de suture, de désinfection ou de pansement complexe
- ➔ En cas de traumatisme comme une **entorse**, une fracture ou une luxation
- ➔ En cas de **douleur abdominale aiguë** (appendicite, vésicule biliaire, hernie abdominale, occlusion intestinale, calculs dans les voies urinaires, etc. relevant de la chirurgie digestive)
- ➔ En cas de problème de **proctologie** (hémorroïdes, abcès anal, etc.)
- ➔ En cas de pathologies liées aux organes **urinaires** (vessie, reins, etc.)
- ➔ En cas de pathologies **ophtalmologiques** (brûlure ou projection oculaire, corps étranger dans l'œil)
- ➔ En cas de pathologie **cutanée** (abcès, collection, kyste, etc.)
- ➔ En cas d'urgence de la main, du poignet et du coude (section de doigts, plaies profondes, etc.) → N° spécial : 07 56 85 11 44

 **L'Unité de Soins Non Programmés NE prend PAS en charge :** les urgences vitales, les douleurs thoraciques, troubles respiratoires, troubles neurologiques, un traumatisme crânien ou des soucis dentaires.

 **15 ou 112**

 **L'Unité de Soins Non Programmés NE prend PAS en charge les renouvellements d'ordonnances.**

## Le CeGIDD

### Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic

- ➔ Dépistage du VIH, hépatites et Infections Sexuellement Transmissibles (IST) gratuit
- ➔ Traitements des IST gratuits
- ➔ Contraception d'urgence
- ➔ Vaccination : Hépatites, HPV, Mpox

**Sur RDV uniquement**



cegidd-secretariat@ch-cholet.fr

Lundi/mardi et vendredi : 9h - 17h,

Mercredi de 9h - 18h, Jeudi de 9h - 16h



02 41 49 68 81



Rez de chaussée Pavillon Femmes Parents Enfants  
CH de Cholet - rue Marengo



## Le Centre de Santé Sexuelle

- ➔ Information et écoute sur la vie affective et sexuelle, les relations familiales, les violences, la contraception, les IST
- ➔ Prescription de contraception, contraception d'urgence et test de grossesse
- ➔ Entretien préalable à l'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG)
- ➔ Suivi gynécologique
- ➔ Dépistage des IST



02 41 46 20 30

**Sur RDV**



Pôle Santé, 26 avenue Maudet, Cholet

Mardi/Mercredi : 9h - 12h30 / 13h30 - 17h30, Vendredi : 13h30 - 17h30

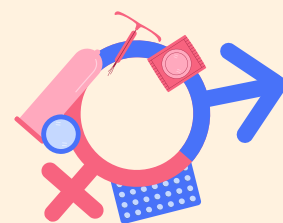


CH de Cholet, 1 rue Marengo :

Lundi/Mardi/Jeudi/vendredi : 9h - 17h / Mercredi : 10h - 18h



## SANTÉ SEXUELLE



### → La contraception “mécanique”



Pour les femmes et pour les hommes de **moins de 26 ans**, certains préservatifs sont délivrés gratuitement en pharmacie.

Les **préservatifs masculins** sont gratuits dans les centres de santé sexuelle et dans les centres de dépistage anonyme et gratuit (CeGGID).

### → La contraception hormonale d’urgence

Elle peut être délivrée **gratuitement, sans ordonnance dans une pharmacie, au CeGGID et Centre de Santé Sexuelle.**

Présentez-vous le plus tôt possible : dans les heures qui suivent le rapport non ou mal protégé, et pas au-delà de 3 à 5 jours.

### → Le dépistage d’Infections Sexuellement Transmissibles (IST)

**VIH** : dépistage gratuit en laboratoires de biologie médicale, sans ordonnance ni rendez-vous.

**Autres IST** : dépistage possible en laboratoire sur simple demande, sans ordonnance ni rendez-vous ; gratuit pour les moins de 26 ans et pris en charge à 60 % pour les autres (le reste est pris en charge par la complémentaire santé).








Vous pouvez toujours vous faire dépister gratuitement du VIH et des autres IST en vous rendant dans un **CeGIDD** ou dans certains **centres de santé sexuelle.**

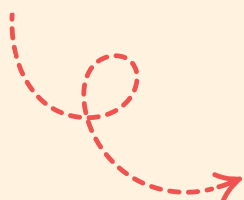
## L'application Mon Espace Santé

Mon espace santé est un **espace numérique personnel et sécurisé**, proposé par l'Assurance Maladie et le ministère de la Santé, qui a vocation à devenir le **carnet de santé numérique** de tous les assurés.

Grâce à ce service, chacun peut participer activement au suivi et à la préservation de sa santé.



-  Des informations sur votre profil médical
-  Une messagerie sécurisée
-  Un catalogue d'application de santé de confiance
-  Un espace de stockage des documents de santé
-  Un agenda médical avec les rendez-vous prévisionnels importants



<https://www.monespacesante.fr>

Service de :



## Bilans de prévention

Un temps d'échange avec un professionnel de santé (médecin, sage-femme, pharmacien ou infirmier) autour de la prévention.

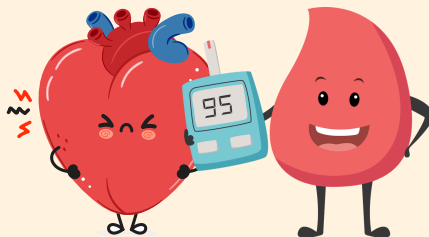


L'examen est pris en charge à 100%, sans avancer les frais.

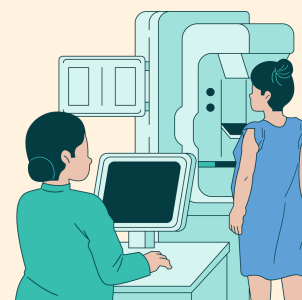
**Mon bilan prévention** est un rendez-vous permettant aux patients et aux professionnels de santé :



**d'aborder les habitudes de vie** (alimentation, activité sportive, tabac, etc.)



**d'identifier les facteurs de risques des maladies chroniques** (diabète, etc.)



**de faire le point sur les dépistages** (IST, cancers, etc.) **et les vaccinations**

**Les populations concernées :**

18-25 ans

60-65 ans



45-50 ans

70-75 ans

## Examens de Prévention en Santé

L'Examen de Prévention en Santé (EPS) se réalise avec des professionnels de santé (médecins, infirmiers, dentistes, etc.) dans un **Centre d'Examens de Santé** (établissement de l'Assurance maladie).

Il est destiné en priorité aux **personnes de plus de 16 ans** éloignées du système de santé et en situation de précarité, qui ne bénéficient pas d'un suivi médical régulier par un médecin traitant, et aux personnes qui recourent moins aux dispositifs de prévention.



L'EPS est un moment privilégié pour :

- ➔ Faire le point sur votre santé et échanger avec une équipe de professionnels de santé ;
- ➔ Parler de vos préoccupations en toute confidentialité et obtenir des conseils personnalisés
- ➔ Bénéficier d'actions de dépistage
- ➔ Découvrir l'accompagnement des maladies chroniques : diabète, asthme, hypertension...
- ➔ Connaître les aides proposées par l'Assurance Maladie pour accéder aux soins.

En pratique, l'examen dure environ 2 heures. Il est nécessaire de venir à jeun, c'est-à-dire qu'il ne faut pas avoir mangé plusieurs heures avant cet examen. Une collation vous sera offerte sur place



**Les centres d'examens de santé ne sont pas des centres de soins et n'assurent pas la prise en charge médicale de patients.**

## Le calendrier vaccinal

La vaccination contre une maladie infectieuse permet **d'éviter** ou de **diminuer le risque** de la développer et donc de la transmettre aux autres.



2025

Calendrier simplifié  
des vaccinations

  
**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
 Liberté  
 Égalité  
 Fraternité

  
**Santé publique**  
 France

### Vaccinations obligatoires pour les nourrissons

| Âge approprié      | 1 mois | 2 mois | 3 mois | 4 mois | 5 mois | 6 mois | 11 mois | 12 mois | 16-18 mois | 6 ans | 11-13 ans | 14 ans | 25 ans          | 65 ans et +     |
|--------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|------------|-------|-----------|--------|-----------------|-----------------|
| BCG                |        |        |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |                 |                 |
| DTP et Coqueluche  |        |        |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        | Tous les 20 ans | Tous les 10 ans |
| Hib                |        |        |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |                 |                 |
| Hépatite B         |        |        |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |                 |                 |
| Pneumocoque        |        |        |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |                 |                 |
| ROR                |        |        |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |                 |                 |
| Méningocoques ACWY |        |        |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |                 |                 |
| Méningocoque B     |        |        |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |                 |                 |
| Rotavirus          |        |        |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |                 |                 |
| HPV                |        |        |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |                 |                 |
| Grippe             |        |        |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |                 | Tous les ans    |
| Covid-19           |        |        |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |                 | Tous les ans    |
| Zona               |        |        |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |                 |                 |
| VRS                |        |        |        |        |        |        |         |         |            |       |           |        |                 | 75 ans et +     |

Pour télécharger le calendrier vaccinal :

<https://vaccination-info-service.fr/>



# Infos complémentaires

Ce document a pour vocation d'être complété en fonction des offres du territoire et des avancées réglementaires.

Pour vous assurer que vous disposez de la dernière version, vous pouvez scanner le QR Code ci-dessous :





*Ce guide a été élaboré sur la base du guide du “bon usage du soin” de la CPTS des Mauges : <https://cptsdesmauges.fr/>*



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

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

