

LES ESSENTIELS

À VOS SOINS



MONTROUGE
HAUTS-DE-SEINE

LES CHIFFRES CLÉS DE LA SANTÉ À MONTROUGE

4 services

Le Centre municipal de santé
comprend :

- des consultations médicales
- un service dentaire
- des soins infirmiers
- des soins de kinésithérapie



Le Centre municipal de santé

12 spécialités médicales

1 service dentaire

8 professions paramédicales

500 heures de consultations par semaine

9 500 patients par an

Conventionnement secteur **1**



*Étienne Lengereau, Maire de Montrouge
Vice-président Vallée Sud - Grand Paris*

*Stéphanie Bujon, Maire-adjointe à la
Santé, à la Prévention et au Maintien
à domicile*

“ **Vous permettre
de vous soigner
dans le cadre
d’un parcours de
soins accessible
et cohérent est
notre priorité.** ”

Un suivi médical pour tous

« Un des enjeux majeurs de notre action en matière de santé est de permettre à toutes les Montrougiennes et tous les Montrougiens de **se soigner dans le cadre d’un parcours de soins accessible et cohérent**. Cette exigence passe par une offre de soins qui est riche à Montrouge, tant en nombre de médecins et de professionnels de santé paramédicaux qu’en nombre de spécialités.

Nous sommes donc particulièrement fiers de vous proposer **les services de notre Centre municipal de santé qui est une référence en Île-de-France avec 12 spécialités médicales et des tarifs conventionnés secteur 1 sans dépassement d’honoraires**. Chacun pourra y trouver un praticien et une écoute adaptés à ses besoins.

Parce que la santé passe par de bonnes habitudes de vie, nous menons également **des actions de prévention, de sensibilisation et de dépistage** dans des domaines variés, pour tous publics, comme dans nos écoles : diabète, santé du cerveau, santé bucco-dentaire, santé féminine...

Nous travaillons en coordination avec les professionnels de santé en ville pour assurer des parcours de soins cohérents et nous accompagnons l’installation des nouveaux professionnels.

Ce guide recense les renseignements nécessaires pour prendre soin de votre santé et celle de vos proches : liste des structures municipales et des partenaires, coordonnées, aides possibles, démarches...

Prenez-soin de vous ! »



SOMMAIRE

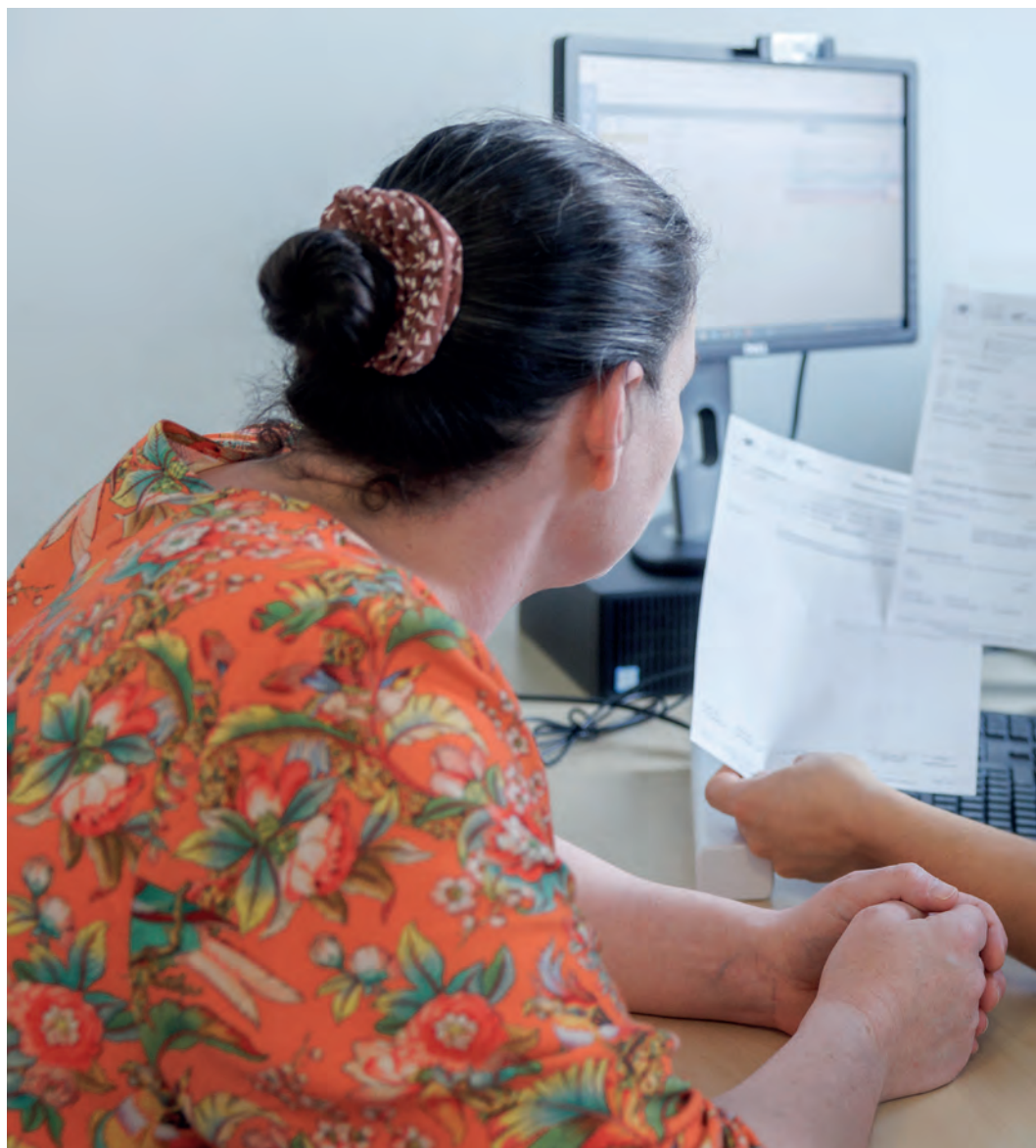
1.	LA VILLE DE MONTROUGE ET LA SANTÉ	p.6
-----------	--	------------

2.	DÉCOUVRIR L'OFFRE DE SOINS	p.20
-----------	-----------------------------------	-------------

3.	VEILLER SUR SA SANTÉ AFFECTIVE ET SEXUELLE	p.40
-----------	---	-------------

4.	PRÉSERVER SA SANTÉ MENTALE	p.46
-----------	-----------------------------------	-------------

5.	MA SANTÉ EN PRATIQUE	p.54
-----------	-----------------------------	-------------





LA VILLE DE MONTROUGE ET LA SANTÉ

LES 6 MISSIONS PRINCIPALES DE LA VILLE DE MONTROUGE EN MATIÈRE DE SANTÉ

**Mettre en place un plan
d'actions global pour la
santé à l'échelle de la ville**

**Proposer une offre de soins
au Centre municipal de santé**



**Favoriser l'installation
de nouveaux médecins
pour augmenter l'offre de
santé en ville**

**Favoriser le lien entre
les habitants et les
acteurs de la santé
pour des parcours de
soins complets**

**Soutenir les grandes
causes de santé publique
(La Ville en Rose, Téléthon...)**

**Mener des actions de
prévention de santé
envers tous les publics**

LES MISSIONS ET LES COMPÉTENCES DE LA VILLE DE MONTROUGE

La Municipalité joue un rôle fort dans la sensibilisation et l'accès aux soins, mais aussi dans l'articulation entre les différents acteurs de santé locaux, régionaux et nationaux. **Le Centre municipal de santé (CMS) est le bras armé de l'action de la Mairie en matière de santé : il est accessible à tous, que vous soyez Montrougien ou pas.**

Être un observateur et un animateur de l'offre médicale de proximité

La Municipalité met en place un plan d'actions global pour développer un projet de santé cohérent avec les besoins du territoire et maintenir un accès aux soins pour tous. Ce plan d'actions se traduit en plusieurs objectifs et moyens :

◆ Soutenir la démographie médicale

C'est-à-dire ? : Soutenir l'offre de soins et de professionnels de santé en ville pour répondre aux besoins des Montrougiens et promouvoir l'attractivité de la ville.

Comment ? : En mettant en place un guichet d'accueil et d'accompagnement des projets d'installation des médecins.

◆ Faciliter l'exercice médical

C'est-à-dire ? : Faire du territoire local un terreau dynamique facilitant les liens entre les professionnels de santé.

Comment ? :

- En encourageant et en soutenant les projets innovants de santé
- En renforçant les dispositifs de repérage, de prévention et d'éducation des patients en situation médicale complexe
- En participant à la simplification des parcours de soins
- En garantissant des collaborations réactives

◆ Structurer les besoins liés au vieillissement et aux maladies chroniques

C'est-à-dire ? : Faire face à la perte d'autonomie.

Comment ?

- En fortifiant les dispositifs de repérage et de prise en charge de la perte d'autonomie par la coordination gériatologique
- En renforçant les dispositifs de prévention centrés sur le maintien en bonne santé après 60 ans

◆ Mettre en place un Observatoire de la Santé

C'est-à-dire ? : Être réactif et suivre au plus près les attentes et les besoins en santé des Montrougiens.

Comment ? En anticipant et en suivant l'évolution de l'offre de soins en ville.

Montrouge n'est pas un désert médical



Le nombre limité de médecins en raison du numerus clausus et l'évolution des pratiques professionnelles créent une tension dans la réponse au besoin de médecins en France.

Si l'offre de praticiens est également sous tension à Montrouge du fait de cette conjoncture nationale, on ne peut cependant pas parler de désert médical. En effet, la Municipalité est active pour favoriser l'installation de nouveaux médecins généralistes ou spécialistes et surveille de près son territoire.

Nouer des partenariats solides avec tous les acteurs de la santé

À elle seule, la Mairie ne peut pas proposer une offre de soins complète. Elle s'appuie donc sur tous les acteurs de la santé du territoire. Elle veille à tisser des liens avec tous les acteurs du territoire (médecins libéraux, autres Centres municipaux de santé et Centres de santé sexuelle, hôpitaux de proximité - Saint-Joseph, Bicêtre, Georges Pompidou -) et participe activement au développement de la Communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS).

La Ville assure également la coordination gériatrique qui consiste à **mettre en place les conditions de repérage des personnes âgées isolées, en difficulté et qui ont besoin d'aide, de la téléassistance aux soins infirmiers à domicile**. Elle bénéficie pour cette action de l'aide financière du Conseil départemental des Hauts-de-Seine. Les associations de quartier, les bailleurs sociaux, les résidences autonomes et les EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) font partie des partenaires avec lesquels la Mairie réfléchit et agit pour que les personnes âgées puissent continuer de vivre là où elles résident, que ce soit à domicile ou en établissement spécialisé.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Un centre de radiologie et d'imagerie médicale (IRM, Scanner...) près de chez vous

En 2022, le Maire de Montrouge a pris contact avec l'Agence Régionale de Santé (ARS) afin d'exprimer les besoins en équipements de santé pour les habitants de la ville. Un centre d'imagerie médicale avec IRM et scanner s'est depuis installé au 143, avenue de la République.

Voir coordonnées page 65



Des défibrillateurs pour sauver des vies



Plus de 70 défibrillateurs automatisés externes (DAE) sont répartis dans tous les équipements municipaux de Montrouge : crèches, jardins d'enfants, écoles, clubs 8/13 ans, espace jeune, gymnases, centres sportifs municipaux et lieux culturels (Beffroi, Conservatoire, Médiathèque, Distillerie). L'enjeu est de taille car en France,

entre 40 000 et 50 000 personnes décèdent chaque année d'un arrêt cardiaque. Or, l'utilisation d'un DAE lors d'un incident cardiaque

augmente de 40 % les chances de survie. Les nouveaux défibrillateurs ont la particularité d'être à assistance électrique. Pas besoin d'appuyer sur un bouton pour les allumer : il suffit de les récupérer dans leur boîtier et de les utiliser sur un adulte comme sur un enfant.

Voir la cartographie des DAE sur 92120.fr ou flashez ce QR Code



Favoriser l'accès aux soins pour tous

Le Centre municipal de santé (CMS) de Montrouge exerce à la fois des missions de soins, d'actions de santé publique, de prévention et d'éducation à la santé. 12 spécialités médicales, 1 service dentaire et 8 spécialités paramédicales y sont regroupés pour permettre à tous d'avoir accès à des soins diversifiés et de qualité. Il organise également des journées de dépistage, de prévention et d'éducation à la santé auprès des Montrougiens de tout âge.

Afin de faciliter l'accès aux soins à tous les Montrougiens, le Centre municipal de santé pratique les tarifs du secteur conventionné (secteur 1) et applique le tiers payant. Il n'y a pas de dépassements d'honoraires et pas d'avance de frais, sous réserve que votre mutuelle soit conventionnée avec le Centre municipal de santé.

La Municipalité fait de l'accès aux soins pour tous une priorité : son action est notamment tournée vers la réduction du renoncement aux soins.

Ce renoncement aux soins touche avant tout les personnes disposant des revenus les plus faibles ou qui ont un pouvoir d'achat en baisse. Les soins qui font l'objet de renoncements sont les soins dentaires (61 %), le changement de montures de lunettes (55 %), les bilans de santé complets (34 %) et les consultations en cardiologie (22 %). À ces facteurs économiques s'ajoutent des raisons liées à l'absence de complémentaire santé, aux dépassements d'honoraires, à l'augmentation de la participation financière des patients, à l'organisation territoriale de l'offre...

Le Centre municipal de santé peut devenir votre médecin traitant.

6 millions de Français n'ont pas de médecin traitant.

LIRE PAGE 24



LE SAVIEZ-VOUS ?

59% des Français affirment avoir déjà renoncé à des soins médicaux dont 29% pour des raisons financières.

Mettre en oeuvre des actions de prévention

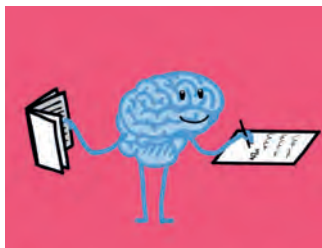
La prévention santé a pour but d'éviter ou de réduire l'apparition, le développement et la gravité des accidents, maladies et handicaps, pouvant toucher tout ou une partie de la population.

Les professionnels de santé du Centre municipal de santé vous accompagnent dans votre vie quotidienne. **Chacun peut ainsi participer régulièrement à des dépistages** (pathologies rénales, diabète, audition) ou des journées d'information (endométriose...). Des ateliers sont également organisés pour aborder des thématiques complexes comme la perte d'autonomie ou l'obésité.

Les élèves des écoles primaires, collèges et lycées ne sont pas oubliés : la prévention bucco-dentaire, la sexualité, l'alimentation, la bonne santé du cerveau...



Mais qui est My Brain Robbie ?



À Montrouge, la santé du cerveau concerne toutes les classes du CE1 au CM2 (soit 65 classes).

Conformément aux programmes scolaires, les ateliers My Brain Robbie ont pour objectif d'expliquer **comment préserver son cerveau et augmenter la réserve cognitive par l'activité intellectuelle, le sommeil et l'alimentation.**

Ces ateliers sont animés par des étudiants en santé de Sorbonne Nouvelle, dans le cadre de leur service sanitaire.

À travers un court film, My Brain Robbie s'adresse aux enfants de 6 à 12 ans de façon ludique pour leur faire comprendre comment fonctionne le cerveau et surtout comment le protéger, le renforcer, le nourrir et le préserver. Ce projet est soutenu par l'Alzheimer's Association et le Global Brain Health Institute Centre. (<https://www.gbhi.org>)

Dans le cadre de ses missions d'éducation à la santé, des opérations de sensibilisation sont aussi régulièrement organisées avec le Centre de santé sexuelle. Ainsi, 1 200 collégiens et lycéens bénéficient de la visite dans leur établissement scolaire de la conseillère conjugale et familiale et de la psychologue du Centre de santé sexuelle. Cette dernière leur permet de s'informer et de lever les appréhensions qui peuvent exister autour du corps et de la sexualité : physiologie femme/homme, méthodes de contraception, droit au consentement, prévention des maladies sexuellement transmissibles...

Les jeunes de 13 à 18 ans ont leur site internet : codeoups.fr. Ils peuvent y trouver des informations pratiques, des témoignages, des quizz ou encore des fiches thématiques.

Un groupe de parole à destination des adultes animé par le Centre de santé sexuelle est également mis en place à l'Espace Michel Colucci.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Une prise en charge gratuite et anonyme est assurée aux patients de moins de 18 ans qui consultent en gynécologie dans le cadre du Centre de santé sexuelle.



“ Quel que soit votre âge, le Centre de santé sexuelle répond à toutes vos questions. ”

Soutenir les grandes causes

Les causes nationales autour de la santé sont multiples et la Ville de Montrouge s'engage, par exemple, dans trois domaines suivants :

La lutte contre le cancer du sein

Chaque année, en octobre, la campagne nationale de lutte contre le cancer du sein « Octobre rose » permet d'informer et de sensibiliser les femmes au dépistage régulier. En effet, le cancer du sein demeure le cancer le plus fréquent et le plus meurtrier chez la femme en France. Pourtant, plus tôt il est détecté, plus les chances de guérison sont importantes. **Le dépistage précoce est donc essentiel : il est important d'être suivie régulièrement par un médecin traitant, un gynécologue ou une sage-femme.**

À Montrouge, l'opération est menée avec l'association montrougienne Le Papillon pendant tout le mois d'octobre. Des ateliers de prévention, des animations et des événements ont lieu dans toute la ville, en partenariat avec les commerçants et les professionnels de santé, pour sensibiliser la population et récolter des fonds. Ils sont reversés à l'Institut Curie pour soutenir la recherche contre le cancer.

Le cancer en chiffres :

1 femme sur 8 risque de développer un cancer du sein

12 000 décès par an en France



1^{er} cancer chez la femme

- Près de 58 000 nouveaux cas dépistés en France chaque année
- Touche essentiellement des femmes âgées de 50 ans et plus
- 5 à 10% seulement des cancers sont d'origine génétique, 85% sont isolés



Le Téléthon

Le Téléthon est organisé chaque année par l'Association Française contre les Myopathies (AFM) afin de récolter des dons au bénéfice de la recherche sur les maladies génétiques neuromusculaires et rares. Depuis 25 ans, la Ville de Montrouge, en partenariat avec les associations montrougiennes et les commerçants, se mobilise pour organiser des manifestations au profit du Téléthon : tangothon, loto, concerts, expo-vente, village Téléthon... autant d'occasions de se retrouver et de se divertir tout en faisant preuve de générosité et participer à la collecte de fonds. Chaque année, les Montrougiens répondent à l'appel de la solidarité permettant de récolter en moyenne entre 30 000 et 35 000 €. Ce qui fait de Montrouge une des villes du Département des Hauts-de-Seine qui collecte le plus pour le Téléthon.

LE CENTRE MUNICIPAL DE SANTÉ

Le Centre municipal de santé de Montrouge est une structure médico-sociale de proximité du secteur ambulatoire qui propose un large panel de spécialités médicales.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si vous êtes bénéficiaire de la Couverture Médicale Universelle (CMU) ou de l'Aide Médicale de l'État (AME), vous serez intégralement pris en charge.

En effet, grâce au tiers-payant, le patient s'acquitte uniquement du ticket modérateur. Dans le cas de figure où il est adhérent d'une mutuelle avec laquelle le Centre est conventionné, il n'avance aucun frais. Il suffit simplement de présenter sa carte vitale et/ou une attestation de la sécurité sociale et/ou son attestation CMU ou AME et attestation ou carte mutuelle de l'année en cours.



Des soins de qualité pour tous

Tout un chacun peut se faire soigner au Centre municipal de santé. Il a pour objectif de favoriser un égal accès à des soins de qualité pour tous les patients. Il suffit de présenter sa carte vitale ou une attestation de la sécurité sociale, son attestation CMU ou AME, ainsi qu'une carte de mutuelle ou une attestation de l'année en cours.

Il offre en effet des prestations médicales diversifiées : médicales, dentaires et para-médicales (soins infirmiers et de kinésithérapie). Il héberge un centre de prélèvement rattaché à l'Hôpital Privé Saint-Joseph.

Le Centre municipal de santé propose ainsi un éventail de services de premier recours assez large, et l'accès à des professionnels de spécialités diverses.

Sa spécificité tient à son mode de travail en équipe pluridisciplinaire, à la prise en charge globale du patient dans un même endroit et au développement d'actions de santé publique, dans le cadre d'une dispense d'avance de frais (tiers-payant...)

Un acteur territorial

Sur le plan médical, le Centre municipal de santé est partie prenante des réseaux de soins locaux, en association avec les médecins de ville et les hôpitaux. Il travaille également en étroite liaison avec les services sociaux municipaux (Centre communal d'action sociale) et départementaux.

Un service dédié à l'accueil des patients et la coordination des soins





23 – L'OFFRE DE SOINS AU CENTRE
MUNICIPAL DE SANTÉ

35 – L'OFFRE DE SOINS DU SMAD ET SSIAD

39 – L'OFFRE DE SANTÉ LIBÉRALE



**DÉCOUVRIR L'OFFRE
DE SOINS**

4 BONNES RAISONS DE CONSULTER AU CMS

1. Parce que c'est près
de chez vous !

2. Parce que vous avez accès à de
nombreuses spécialités sans
dépassement d'honoraires



3. Parce que vous n'avez pas de frais
à **avancer** : le Centre municipal de santé
vous permet de bénéficier du tiers payant,
à condition d'avoir déclaré un médecin
traitant et d'avoir une carte Vitale
(ou un justificatif CMU, CSS ou AME) à jour.
Il prend en charge également le ticket
modérateur sur présentation d'une carte de
mutuelle.

4. Parce qu'au Centre
municipal de santé,
vous pouvez bénéficier
du **parcours de soins**
coordonnés.

L'OFFRE DE SOINS AU CENTRE MUNICIPAL DE SANTÉ

Au Centre municipal de santé (CMS) de Montrouge vous avez accès à près de 12 spécialités médicales, 1 service dentaire et 8 spécialités paramédicales. Il s'agit d'une offre de soin du territoire complémentaire des médecins libéraux.

Qui peut prendre rendez-vous au Centre municipal de santé ?

Toutes les personnes dont les droits sont ouverts auprès d'un organisme de Sécurité sociale, qu'elles habitent ou non Montrouge, peuvent se rendre au Centre municipal de santé. Il est également accessible aux bénéficiaires de la Couverture Maladie Universelle (CMU), de la Complémentaire Santé Solidaire (ex CMU-C) et de l'Aide Médicale d'État (AME).

Pour bien préparer son rendez-vous au Centre municipal de santé

Il est important de se présenter un quart d'heure avant le rendez-vous afin de remplir un dossier ou vérifier qu'il est bien complet et à jour mais aussi pour que le médecin ou le professionnel de santé puisse assurer les rendez-vous à l'heure.

Un rendez-vous annulé dans les temps permet à un autre patient d'accéder à des soins ! Un rendez-vous non annulé dans un délai de moins de 24h peut faire l'objet d'une facturation.

La médecine générale

La médecine générale assure une prise en charge globale du patient par la continuité et la coordination de ses soins. **C'est avant tout une médecine de proximité qui joue un rôle essentiel dans le suivi des patients de tout âge.**

Le médecin généraliste, qualifié aussi de médecin omnipraticien, reçoit tous les patients sans distinction de pathologies. Il est en mesure de diagnostiquer un large éventail de pathologies, que ce soit chez l'enfant, l'adulte ou les personnes âgées. Son champ d'intervention est donc large : il aide le patient à préciser ses maux, procède à un examen clinique général (tension, réflexes, auscultation cardiaque...) ou spécifique, pose un diagnostic, prescrit des médicaments et suit les maladies chroniques.

Si nécessaire, le médecin généraliste fait réaliser des examens complémentaires (analyse de sang, imagerie médicale) et adresse son patient à des médecins spécialistes ou à des professionnels paramédicaux.

Pour consulter un médecin généraliste au Centre municipal de santé :



- Connectez-vous sur www.doctolib.fr
- Téléphonez au 01 46 12 74 09 du lundi au vendredi de 8h à 13h et 14h à 18h30.
- Rendez-vous directement au secrétariat du lundi au vendredi de 8h à 13h et 14h à 18h30.

Liste des médecins généralistes du Centre municipal de santé :

- ▶ **D^r Sarah AIT ABDESSELAM** : soins non programmés le lundi toute la journée
- ▶ **D^r Philippe BARREYRE** : du lundi au jeudi toute la journée, sauf le mercredi (1 après-midi 1 semaine sur 2)
- ▶ **D^r Florence DARDENNE-THOMAS** : lundi, mercredi toute la journée et à domicile le mercredi après-midi 1 semaine sur 2
- ▶ **D^r Laetitia LEPAINGARD** : jeudi matin et vendredi toute la journée
- ▶ **D^r Serge MARCHAND** : mercredi, jeudi et vendredi toute la journée
- ▶ **D^r Mélanie MARTINO** : lundi matin et jeudi matin
- ▶ **D^r Hélène PONDAVEN** : mercredi matin

La liste des médecins évolue.
Consultez régulièrement
92120.fr



Pour plus
d'informations

LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous pouvez déclarer le Centre municipal de santé comme médecin traitant. Pour ce faire, rien de plus simple, demandez-le à votre praticien lors de votre prochaine visite.



La médecine spécialisée

Le médecin spécialiste est un praticien qui, à la fin de son cursus en médecine, a poursuivi sa formation et l'a orientée sur un organe (foie, cœur...) ou une population spécifique (enfants, personnes âgées) ou une technique médicale spécifique.

Pour consulter un médecin spécialiste du Centre municipal de santé, il faut être orienté par un médecin généraliste dans le cadre du parcours de soins coordonnés.

Le Centre municipal de santé vous propose 12 spécialités :

◆ Cardiologue :

Médecin spécialiste qui étudie le cœur et traite les affections qui lui sont relatives.

► D^r GRANCHER

Vendredi matin

◆ Dermatologue :

Médecin spécialiste de la peau, des ongles, du cuir chevelu mais aussi des muqueuses de la bouche et des organes génitaux.

► D^r BRION

Lundi toute la journée et mardi matin

► P^r DUONG

(en lien avec le dispositif Telderm de l'université Paris-Saclay)

1 mardi après-midi toutes les 8 semaines

◆ Échographiste :

Médecin spécialiste de l'échographie c'est-à-dire de la méthode d'exploration médicale, au moyen d'ultrasons, de divers organes du corps.

► D^r GRANCHER > Echo cardiaque

Vendredi après-midi

► D^r THAUNIER > Echo-doppler

Mercredi matin

► D^r BIDAULT > Echo générale et tendino-articulaire

Lundi, mardi et mercredi (l'après-midi)

◆ Endocrinologue/diabétologue :

Médecin spécialiste qui soigne les maladies hormonales, le diabète, l'obésité et les maladies du métabolisme.

► D^r MARTIN

(en lien avec l'hôpital georges Pompidou)

Lundi, mardi et vendredi toute la journée

◆ Gynécologue obstétricien :

Médecin spécialisé dans l'étude du fonctionnement de la femme, de son appareil génital, de la grossesse, de l'accouchement et de ses suites. Il intervient dans plusieurs domaines que sont la sexualité, la contraception et le dépistage du cancer.

► D^r GOURJON

Lundi toute la journée

Mardi matin

Jeudi toute la journée

Vendredi matin

► DR TRYLESINSKI

Mardi toute la journée

Vendredi matin

◆ Gériatre :

Médecin spécialisé dans l'étude et le traitement des maladies liées au vieillissement : maladie de l'œil (cataracte), troubles sensoriels (malvoyance, surdité), troubles neurologiques et cognitifs (maladie d'Alzheimer, démences...), malnutrition...

► D^r DRAPIER

Lundi après-midi

◆ Mésothérapeute :

Professionnel de santé qui pratique la technique médicale qui consiste à injecter sous la peau des petites doses de médicaments pour soigner la douleur.

► D^r DARDENNE-THOMAS

Lundi matin et mercredi après-midi

◆ **Ostéopathe :**

Praticien dont la spécialité est la méthode par laquelle il manipule manuellement les vertèbres ou les muscles afin de les remettre en place.

▶ **D^r NGUEN**

Lundi et jeudi matin

◆ **Pédiatre :**

Médecin généraliste de l'enfant. Il veille à sa santé, au bon déroulement de sa croissance et à son développement, physique et mental.

▶ **D^r BRETON**

Lundi matin et mercredi après-midi

▶ **D^r MARTINO**

Mardi après-midi

▶ **D^r LEPAINGARD**

Jeudi après-midi

◆ **Phlébologue :**

Médecin spécialisé dans les problèmes veineux qui traite les pathologies liées aux vaisseaux sanguins comme lymphatiques.

▶ **D^r THAUNIER**

Mardi après-midi

◆ **Sage-femme :**

Personne dont le métier est de surveiller la grossesse et d'assister les femmes lors de l'accouchement.

▶ **M^{me} DRUET - M^{me} FARINET**

Mardi, mercredi et vendredi toute la journée

▶ **M^{me} FARINET**

Mercredi toute la journée, vendredi matin

◆ **Urologue :**

Médecin spécialiste de l'appareil urinaire (en lien avec le Groupe Hospitalier Paris Saint Joseph).

▶ **D^r MICHEL**

Vendredi après-midi

Autres professionnels de santé

◆ Chirurgiens-dentistes :

Spécialité médicale qui étudie et traite les affections des dents et de la mâchoire.

► D^r PEYLE-TROUBAIEWITCH

Lundi, mardi, mercredi, jeudi toute la journée

► D^r AUFFRAY

Mardi, mercredi, jeudi, vendredi toute la journée

Tél. : 01 46 12 75 07

◆ Conseillère conjugale (Centre de Santé Sexuelle) :

► M^{me} BALLET

Lundi après-midi, mardi matin,
mercredi toute la journée, jeudi matin

◆ Masseurs-kinésithérapeutes :

Professionnel de santé chargé de rééduquer différentes parties du corps grâce à des mouvements adaptés et à des massages.

► M^r HEMERY

Lundi toute la journée, mardi après-midi, mercredi matin,
jeudi matin, vendredi toute la journée
et à domicile le mardi matin et jeudi après-midi

► M^r MALEOMBHO

Lundi, mardi, mercredi et vendredi toute la journée
Jeudi après-midi

► M^r NGUEN

Mardi et jeudi toute la journée

◆ Psychologue :

Médecin expert du comportement, des émotions et de la santé mentale.

► M^{me} MEULNOTTE

Dispositif MON PSY, MA SANTÉ : lundi et jeudi matin

Centre de Santé Sexuelle : mardi et vendredi matin

◆ Soins infirmiers :

À domicile ou sur place, sur rendez-vous

- ▶ M^{me} BOUZIDI
- ▶ M^{me} JACQUET
- ▶ M^{me} LENGAGNE
- ▶ M^{me} LOBRE



Pour plus
d'informations

La liste des médecins évolue.
**Consultez régulièrement
92120.fr**

Pour consulter un médecin spécialiste au Centre municipal de santé :



- **Connectez-vous** sur www.doctolib.fr
- **Téléphonez** au 01 46 12 74 09, du lundi au vendredi de 8h à 13h et de 14h à 18h30.
- **Rendez-vous directement au secrétariat**, du lundi au vendredi de 8h à 13h et de 14h à 18h30.

La téléconsultation

Qui est concerné ?

La téléconsultation permet de consulter un médecin du Centre municipal de santé sans avoir à se déplacer sur place. Tous les bénéficiaires du Centre municipal de santé peuvent bénéficier d'une téléconsultation.

Comment ça marche ?

1. Créez un compte sur Doctolib.fr ou installez l'application Doctolib



2. Recherchez « Centre municipal de santé de Montrouge »
3. Prenez rendez-vous en indiquant « médecin généraliste » ou la spécialité
4. Choisissez le mode « vidéo »

Pour plus
d'informations

**Tél. : 01 46 12 74 09
et sur Doctolib.fr**

La maternité

Afin de vous permettre de vivre sereinement ce moment important de votre vie, la **Ville de Montrouge vous propose un accompagnement grâce aux multi-compétences du Centre municipal de santé**. Cette transversalité permet au médecin spécialisé en gynécologie ou à la sage-femme de vous orienter vers d'autres spécialistes du Centre municipal de santé, comme le dentiste, le phlébologue, l'homéopathe ou le nutritionniste, en fonction de vos besoins.

Les horaires de consultations :

◆ Gynécologie :

Lundi : 9h à 13h et 14h à 19h

Mardi : 9h à 13h

Mercredi : 9h30 à 13h30

et 14h30 à 19h

Judi : 8h30 à 13h et 14h à 18h30

Vendredi : 8h30 à 13h30 et 14h à 18h

◆ Sage femme :

Mardi : 10h30 à 12h et 13h à 18h

Mercredi : 9h à 13h

Vendredi : 10h30 à 12h et 14h à 19h

◆ Ateliers de préparation à l'accouchement ou à la parentalité ou sophrologie avec une sage femme :

Vendredi de 14h à 19h

Pour consulter une gynécologue ou une sage-femme au Centre municipal de santé :



■ **Connectez-vous**
sur www.doctolib.fr

■ **Téléphonez** au 01 46 12 74 09,
du lundi au vendredi de 8h à 13h
et de 14h à 18h30.

■ **Rendez-vous directement au**
secrétariat,
du lundi au vendredi de 8h à 13h
et de 14h à 18h30.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Centre municipal de santé vous permet d'effectuer des examens prénataux prescrits par le gynécologue, des analyses biologiques ainsi que de l'imagerie (avec une orientation vers des hôpitaux ou cliniques extérieurs).





Des séances d'aquamaternité

Encadrées par une sage-femme, sous la surveillance des maîtres-nageurs sauveteurs, des séances d'aquamaternité se déroulent à l'Aquapol dans une eau du petit bassin chauffée pour l'occasion à 32° C. Toutes les femmes enceintes peuvent suivre ces cours à n'importe quel stade de leur grossesse. Chaque séance comprend des exercices physiques très doux et agréables pour les futures mamans et se termine par un temps de relaxation.

Les effets bénéfiques de l'aquamaternité :

- ▶ Soulager les douleurs dorsales et ligamentaires du bassin
- ▶ Améliorer les qualités circulatoires au niveau des jambes, du transit intestinal et du sommeil
- ▶ Maintenir la posture, assurer la tonicité musculaire (abdomen, périnée...)
- ▶ Augmenter l'autonomie respiratoire

Séances d'aquamaternité à l'Aquapol (91, avenue Henri Ginoux) :

- Mardi et vendredi de 10h30 à 12h
- **Tarif : 15,80 € par séance** (non remboursé par la Sécurité sociale)
- **Première inscription** auprès du Centre municipal de santé au 01 46 12 74 09.



Des soins infirmiers pour tous

Dans le cadre d'un accord avec la Caisse Primaire d'Assurance maladie, et à travers un partenariat avec les hôpitaux de proximité et les médecins traitants, le service infirmier du Centre Municipal de Santé assure pour ses patients le suivi et la coordination des soins infirmiers.

Soins infirmiers au Centre municipal de santé sur prescription médicale

Il peut s'agir d'injections, de pansements, de vaccinations, de perfusions...

- Du lundi au vendredi (hors jours fériés) de 8h à 13h et de 14h à 18h30.

**Sans
rendez-
vous**

Soins infirmiers à domicile sur prescription médicale

Il peut s'agir d'injections, de pansements, de perfusions, observance de traitement, suivi de patients diabétiques (insuline...).

- 7 jours sur 7 de 8h à 13h et de 14h à 18h30
- Rendez-vous directement à l'accueil du CMS ou prenez RDV par téléphone au 01 46 12 74 09.

**Sur
rendez-
vous**

Le laboratoire de biologie médicale

Le Centre municipal de santé accueille un Centre de prélèvement rattaché à l'hôpital Paris Saint-Joseph). Il est ouvert du lundi au vendredi de 7h30 à 16h au Centre municipal de santé de Montrouge.

Prélèvements sanguins

Prélèvements sur prescription médicale (avec ou sans rendez-vous)

Il s'agit du prélèvement d'échantillons de sang, d'urine... pour analyse (suivi médical, dépistage, examens approfondis souhaités par le médecin) en partenariat avec l'hôpital Saint Joseph. L'Hôpital transmet les résultats au patient.

- Du lundi au vendredi de 7h30 à 13h et de 14h à 15h30.
- Vous pouvez aussi prendre rendez-vous sur Doctolib' ou au 01 46 12 72 64.



Prélèvements sur prescription médicale à domicile (sur rendez-vous)

Prélèvements sur prescription médicale à domicile sur rendez-vous pour les personnes à mobilité réduite en matinée à partir de 8h.

- Vous pouvez prendre rendez-vous par téléphone au 01 46 12 74 09.

Dépistages PCR Covid (recherche directe du virus)

De 13h30 à 15h30, sur rendez-vous exclusivement via Doctolib'.



Laboratoire Montrouge - Hôpital St Joseph Paris

ou par téléphone au 01 46 12 72 64.

- **Renseignements** au 01 46 12 72 64.
- **Résultats** disponibles en ligne.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Saviez-vous que votre médecin au Centre municipal de santé peut vous prescrire la pratique sportive dans certaines situations ? Avec votre ordonnance, vous pouvez vous rendre au Stade Multisports de Montrouge (SMM). L'association a lancé en septembre 2022 une section « sport santé » qui propose des séances de sport prescrites sur ordonnance.

Le sport santé

Le sport santé au SMM, comment ça marche ?

1

Les cours de sport santé sont accessibles sur prescription médicale uniquement. Après une consultation chez votre médecin (généraliste ou spécialiste), ce dernier vous délivre une ordonnance sur laquelle est prescrite une activité physique pour lutter contre une pathologie ou prévenir un risque de perte d'autonomie.

2

Une fois l'ordonnance obtenue, il faut vous rapprocher de votre mutuelle pour savoir si elle peut rembourser tout ou partie de l'inscription aux séances de sport santé.

3

L'inscription à un cours de sport santé se fait ensuite au SMM. Les petits groupes de remise en forme se réunissent les mardis et jeudis de 12h30 à 13h30 et les mardis et vendredis de 18h à 19h.



Stade Multisports de Montrouge

105, rue Maurice Arnoux

92120 Montrouge

Tél. : 01 42 53 70 88

VOIR PLAN
PAGE 68

L'OFFRE DE SOINS DU SMAD ET SSIAD

Le Centre municipal de santé rassemble deux autres services municipaux, le Service de maintien à domicile (SMAD) et le Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD).

Le guichet Autonomie

Perte d'autonomie, difficultés d'accès aux droits et aux soins, dématérialisation des services publics, précarité financière et énergétique, inadaptation du logement liée au vieillissement ou au handicap, isolement social, vulnérabilité, épuisement psychique des aidants..... Autant de problématiques médico-sociales pour lesquelles il est difficile de trouver une solution et le bon interlocuteur.

Pour simplifier votre parcours, **le Centre communal d'action sociale de Montrouge a mis en place un point d'entrée unique clairement identifié pour les personnes en perte d'autonomie : le guichet Autonomie.** Il a pour but d'assurer la continuité de l'accompagnement de la personne en perte d'autonomie et de leurs aidants dans une démarche de concertation avec tous les acteurs engagés : Service de maintien à domicile, Service de soins infirmiers à domicile, Centre municipal de santé, Conseil départemental, hôpitaux...



Guichet autonomie

Pôle Santé Solidarité

5, rue Amaury Duval

92 120 Montrouge

Accueil sur rendez-vous

par téléphone au 01 46 12 74 26



Le Service de Maintien À Domicile (SMAD)

Qui est concerné ?

Le Service de maintien à domicile vous concerne si vous êtes retraité et que vous avez 60 ans et plus. Il vous accompagne 7 jours sur 7, de 8h30 à 19h, pour les actes de la vie courante. Il propose des prestations de confort dans les limites d'un maintien à domicile. Cette aide est adaptée et réévaluée tout au long de l'accompagnement.

Pour quel accompagnement ?

Les prestations s'inscrivent dans un projet d'aide et d'accompagnement personnalisé élaboré selon une évaluation des besoins de la personne. Cette évaluation est opérée en lien avec les organismes contributeurs : Conseil départemental, caisses de retraites et mutuelles. Elle tient compte des souhaits de la personne mais aussi de son cadre de vie.

Les auxiliaires de vie de la Ville de Montrouge, qualifié(e)s et formé(e)s tout au long de leur carrière, vous apportent une aide régulière dans les actes quotidiens pour le maintien de votre autonomie :

- Aide pour les gestes de la vie courante : toilette, habillage, lever, coucher...
- Aide à l'entretien de votre logement, du linge, déplacements à la laverie...
- Accompagnement pour vos repas : courses, préparation des menus choisis, stimulation pour l'alimentation
- Surveillance de la prise de traitements sur prescription médicale
- Après évaluation de la psychologue du Service, stimulation cognitive avec exercices de mémoire, jeux de mots, lecture...
- Maintien de la vie sociale avec compagnie : promenades, sorties...
- Aide aux démarches y compris administratives

Combien ça coûte ?

Au 1^{er} janvier 2023, le tarif horaire des prestations est le suivant :

- ▶ 24,50 € / heure
- ▶ 22 € / heure pour les personnes bénéficiant de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA)



Service de maintien à domicile

5, rue Amaury Duval
92 120 Montrouge

Accueil administratif :

du lundi au vendredi de 9h à 16h

Tél. : 01 46 12 75 30

Mail : maintien_domicile@ville-montrouge.fr

VOIR PLAN
PAGE 68

Le Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD)

Qui est concerné ?

Le Service de soins infirmiers à domicile peut vous accompagner si êtes domicilié à Montrouge, que vous avez 60 ans ou plus, que vous êtes bien affilié à la Sécurité Sociale (Carte Vitale) et que vous disposez d'une prescription médicale.

Pour quel accompagnement ?

Sur prescription médicale, le service assure tous les jours, de 8h à 20h, des prestations de soins infirmiers techniques ou de base, d'hygiène et de confort (à l'exclusion de travaux ménagers, des courses, de préparation et de services de repas), et d'accompagnement psychologique pour des personnes âgées dépendantes.

Au-delà de ses prestations de soins, et en lien avec les services médico-sociaux, **les équipes du Service de soins infirmiers à domicile vous accompagnent de manière globale dans votre parcours de soins** : surveillance médicale générale, éducation aux soins, prévention de la perte d'autonomie. Il est également particulièrement attentif à votre environnement social et familial.

Les missions du Service de soins infirmiers à domicile :

- prévenir ou retarder la dégradation de l'état de santé des personnes ;
- éviter ou écourter une hospitalisation ;
- faciliter le retour au domicile après une hospitalisation ;
- prévenir ou retarder l'admission en institution ;
- accompagner jusqu'au terme de leur vie les personnes souhaitant rester à leur domicile dans le cadre d'un réseau de coordination de soins (dans la mesure du possible) ;
- faire connaître les bonnes pratiques gériatriques ;
- soutenir les aidants.

Combien ça coûte ?

Les soins délivrés par le Service de soins infirmiers à domicile sont intégralement pris en charge par la Caisse Régionale d'Assurance Maladie.



Service de soins infirmiers à domicile

5, rue Amaury Duval - 92 120 Montrouge

Accueil administratif sur place :

du lundi au vendredi de 8h30 à 15h30 - Tél. : 01 41 17 04 98



LE SAVIEZ-VOUS ?**Le Service de soins infirmiers à domicile intervient aussi dans le cadre de l'Hospitalisation À Domicile (HAD).**

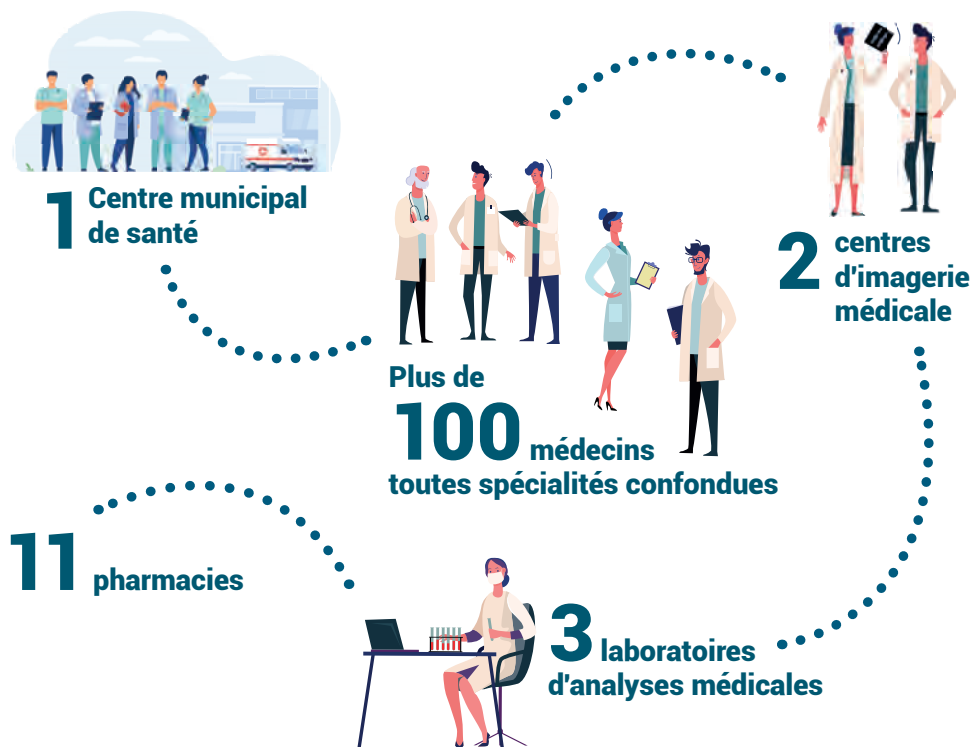
Des conventions de partenariat ont été conclues avec la fondation Santé Service, la fondation Œuvre de la Croix Saint Simon et l'Assistance Publique-Hôpitaux de Paris.



L'OFFRE DE SANTÉ LIBÉRALE

En France, vous avez toute la liberté de consulter le médecin généraliste ou le spécialiste de votre choix. Pour consulter un médecin, vous devez prendre rendez-vous : vous trouverez les médecins généralistes ou spécialistes sur l'annuaire santé de la Sécurité Sociale ou en demandant à votre pharmacien (voir liste pages 60 et 61).

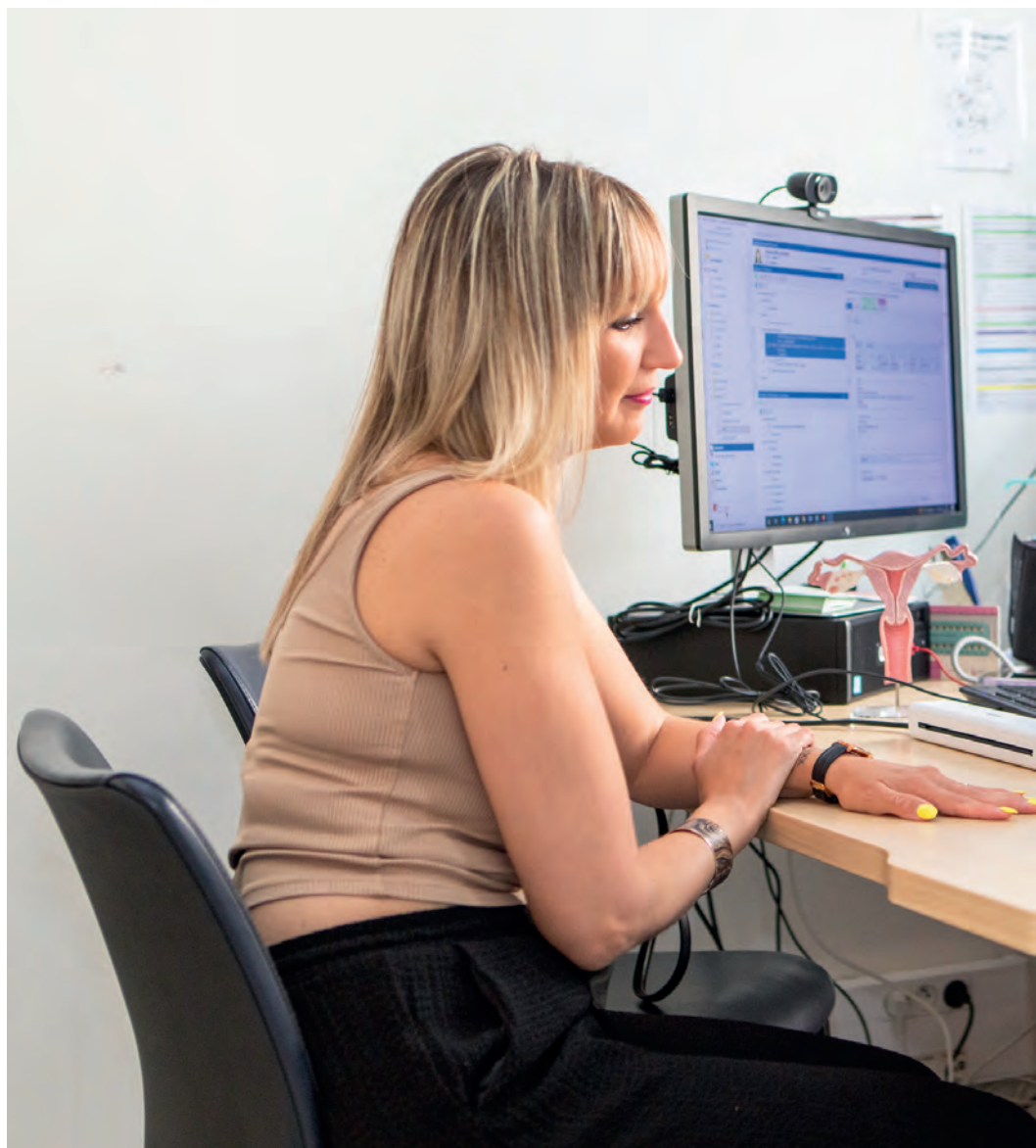
Les chiffres-clés de la médecine à Montrouge



Vous pouvez également consulter le site doctolib.fr pour trouver un médecin et prendre rendez-vous en ligne.



Plus
d'informations
sur ameli.fr





**VEILLER SUR SA SANTÉ
AFFECTIVE ET SEXUELLE**



**Le Centre de santé sexuelle assure
la confidentialité des consultations et des
entretiens pour tous.**

LE CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE

Anciennement appelé Centre de planification et d'éducation familiale, **le Centre de santé sexuelle est un lieu d'écoute, d'information et de suivi médical dédié à l'éducation à la vie sexuelle et à la vie affective.** Tout à chacun peut ainsi accéder à des soins anonymes et gratuits, mais aussi à l'intervention volontaire de grossesse (IVG) médicamenteuse, également gratuite. Il accueille des adolescents, des jeunes adultes et des adultes habitant les Hauts-de-Seine et les communes limitrophes de Montrouge. avec ou sans couverture sociale.

Vous pouvez consulter auprès d'infirmières ou de conseillères conjugales et familiales notamment pour :

- Entretiens individuels, en couple ou en famille sur les difficultés relationnelles, les problèmes de couples, les difficultés familiales...
- Aide à la parentalité
- Accueil de personnes victimes de violences physiques, psychologiques, sexuelles...
- Information des collégiens et des lycéens
- Information et prévention sur la sexualité et la contraception
- Information sur la grossesse
- Distribution de préservatifs féminins et masculins
- Dépistage des infections et maladies sexuellement transmissibles (IST) dont le sida et proposition d'accompagnement
- Prescription d'une contraception à récupérer en pharmacie sans avance de frais (pilules hormonales de 1^{ère} ou de 2^e génération, implant contraceptif hormonal, stérilet, contraception d'urgence hormonale)
- Test de grossesse et contraception d'urgence
- Orientation et entretien pré et post interruption volontaire de grossesse (IVG)

Combien ça coûte ?

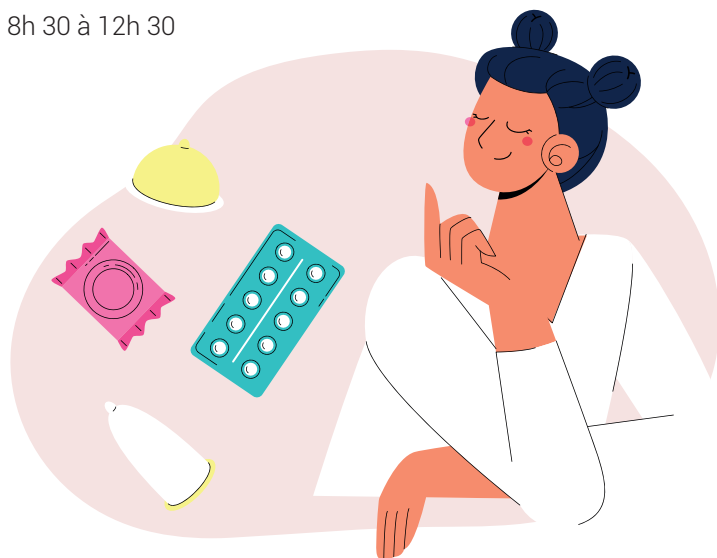
Les entretiens sont gratuits et anonymes. Toutes les consultations sont couvertes par le secret médical. Les consultations en gynécologie sont gratuites si vous êtes mineure. Il en est de même pour certains examens.

Pour les entretiens de conseil conjugal et familial,
prendre rendez-vous, aux horaires suivants :

- Lundi de 8h30 à 12h30
- Mardi de 8h 30 à 12h30
- Mardi de 10h30 à 12h30 (entretiens au Centre Culturel à l'Espace Colucci)
- Jeudi de 8h30 à 12h30 et de 14h à 18h
- Vendredi de 14h à 18h

Pour les consultations en gynécologie,
prendre rendez-vous, aux horaires suivants :

- Lundi et vendredi de 8h 30 à 12h 30
- Jeudi de 14h à 18h



➔ Centre de santé sexuelle

5, rue Amaury Duval
92 120 Montrouge

Prendre rendez-vous sur place
ou par téléphone au : 01 46 12 74 09

VOIR PLAN
PAGE 68

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si vous avez moins de 26 ans, vous pouvez retirer une boîte de préservatifs gratuitement en pharmacie. Pour cela, il vous suffit de présenter votre carte Vitale ou une attestation de droits (téléchargeable sur ameli.fr) ou à défaut, votre pièce d'identité.

La majorité médicale a été fixée à 16 ans. À partir de cet âge, le mineur a sa propre carte Vitale. Il peut donc librement consulter un médecin qui lui assure la confidentialité du secret médical.



Donne le code OUPS !



Tu as entre 13 et 18 ans et des questions plein la tête ?

Passes au Centre municipal de santé, donne le code OUPS à l'accueil et tu seras reçu anonymement par une infirmière. Tu trouveras également des réponses sur code-oups.fr

La contraception d'urgence

Depuis le 1^{er} janvier 2023, la contraception d'urgence est gratuite et accessible sans ordonnance en pharmacie pour les mineurs. Pour les personnes majeures, elle est disponible en pharmacie sans ordonnance et prise en charge à 100% sur présentation de la carte Vitale (ou d'une attestation de droits) ou de la carte de l'Aide médicale d'État (AME). Les pharmaciens sont donc dans l'obligation de fournir cette contraception d'urgence, qu'on appelle aussi la « pilule du lendemain ».



49 – LE DISPOSITIF MONPSY, MA SANTÉ

50 – LE CENTRE MÉDICO-
PSYCHOLOGIQUE DE MONTRouGE (CMP)

53 – LES PROCHES AIDANTS



**PRÉSERVER SA SANTÉ
MENTALE**

LES CHIFFRES-CLÉS DE LA SANTÉ MENTALE EN FRANCE

des français

**déclarent avoir déjà ressenti un trouble
ou de la souffrance psychique**



13

**millions de personnes
sont touchées chaque année
par un trouble psychique**

LE DISPOSITIF MONPSY, MA SANTÉ

Le Centre municipal de santé a adopté le dispositif national Mon Psy, ma Santé qui prévoit des consultations chez le psychologue prises en charge par l'Assurance maladie sous conditions *.

La mise en œuvre de cette mesure améliore l'accès aux soins en santé mentale. Elle permet aux psychologues de ville de s'inscrire dans le parcours de soins des patients en souffrance psychique d'intensité légère à modérée.

Comment en bénéficier ?

- 1.** **Rencontrez un médecin** : il échangera avec vous pour s'assurer que le dispositif est adapté à votre situation. Vous pouvez consulter différents types de médecins (généraliste, gynécologue, médecin scolaire, protection maternelle et infantile...)
- 2.** **Prenez rendez-vous avec un psychologue partenaire** (obligatoirement en présentiel pour la première séance). Annuaire des médecins partenaires : <https://monparcourspsy.sante.gouv.fr/annuaire>

Combien ça coûte ?

Le nombre de séances réalisées est adapté aux besoins du patient, dans la limite de huit séances par an. Les tarifs sont de :

- 40 euros pour une première séance permettant la réalisation de l'entretien initial
- 30 euros pour les séances de suivi (sept au maximum)

* Seules les séances réalisées dans le cadre du dispositif national c'est-à-dire, sur adressage d'un médecin et réalisées par un psychologue conventionné avec l'Assurance maladie feront l'objet d'un remboursement. Ces séances ne peuvent pas faire l'objet de dépassement d'honoraires.

LES CENTRES MÉDICO-PSYCHOLOGIQUES DE MONTROUGE (CMP)

Le Centre médico-psychologique est une unité d'accueil et de coordination pour des soins psychiatriques en milieu ouvert, offrant prévention, diagnostic, soins ambulatoires et interventions à domicile dans le strict respect du secret médical.

Il s'agit d'une antenne du groupement hospitalier psychiatrique Paul Guiraud de Villejuif. Les consultations sont gratuites car les professionnels de santé dépendent de l'établissement Public de Santé Erasme qui est financé par l'Assurance Maladie.

À l'issue d'une ou plusieurs consultations, les patients peuvent se voir proposer différents types de prise en charge selon les indications : entretiens, psychothérapie, orthophonie, psychomotricité...

↳ Centre médico-psychologique pour les adultes



7, rue Amaury Duval

92 120 Montrouge

Tél. : 01 46 57 27 29

Du lundi au vendredi de 10h à 17h

VOIR PLAN
PAGE 68

L'équipe soignante assure également les missions de dépistage, de prévention et de soins des troubles psychologiques **pour les enfants de moins de 16 ans**. Parents et enfants peuvent être reçus ensemble ou séparément.

↳ Centre médico-psychologique pour les enfants

De la naissance jusqu'à 16 ans

18, rue Camille Pelletan

92 120 Montrouge

Tél. : 01 42 11 78 86

VOIR PLAN
PAGE 68

Le Centre Médico-Psychologique abrite également un centre de dépistage précoce **pour les enfants de moins de 6 ans** : les parents peuvent notamment y faire dépister les troubles précoces du comportement. Le Centre d'action médico-social (CAMSP) peut ensuite accueillir les enfants présentant des déficits sensoriels, moteurs ou mentaux pour les aider à développer leur autonomie.

↳ Centre d'action médico-social de Châtillon Montrouge

Bât C - Le Quatuor

20-22, boulevard de Stalingrad

92 320 Châtillon

Tél. : 01 55 58 10 40

<https://www.cesap.asso.fr/etablissement/2013-04-12-13-05-18/actuetablissement>

VOIR PLAN
PAGE 68





LES PROCHES AIDANTS

Un aidant apporte un soutien à un proche fragilisé par le vieillissement, la maladie ou un handicap. Il peut être un conjoint, un parent, un frère, un enfant, une tante, un voisin, une amie... L'aide apportée peut être multiple. Cependant, elle se caractérise par sa régularité et sa fréquence.

Être proche aidant ouvre droit à des aides comme des congés pour le salarié aidant ou des droits au chômage mais surtout il permet d'accéder au droit au répit.

En effet, dans le cadre de la loi d'adaptation de la société au vieillissement de décembre 2015 dite loi ASV, les proches aidants bénéficient d'un droit au répit pour prendre du recul et prendre soin d'eux. Cette aide peut permettre de financer l'accueil de votre proche en hébergement temporaire en établissement ou en accueil familial. Le répit englobe l'ensemble des solutions qui permettront au couple aidant/aidé ou à l'aidant seul de se reposer, moralement et physiquement. Le Centre communal d'action sociale et la mission Bien Vieillir de la Mairie sont à votre écoute ainsi que la Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants.

↳ Centre communal d'action sociale

5-7, rue Amaury Duval
92 120 Montrouge
Tél. : 01 46 12 74 10



↳ Mission Bien Vieillir

Tél. : 01 46 12 72 21
Mail : seniors@ville-montrouge.fr

↳ Plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants Sud des Hauts-de-Seine

Fondation Odilon Lannelongue. 29, rue Diderot - 92 170 Vanves
Tél. : 01 46 42 31 51 - Mail : para@fondation-odilon-lannelongue.fr

Des conférences et des groupes de parole pour les proches aidants

La Ville de Montrouge organise des **conférences d'information à destinations des aidants**, animées par Laure Vezin, responsable de la plateforme d'accompagnement et de répit des aidants sur le secteur sud des Hauts-de-Seine, par France Alzheimer et l'Association nationale d'information des aidants. Elle a également mis en place des groupes de parole qui se réunissent régulièrement. Ils offrent un espace de soutien et d'écoute à l'intérieur duquel les aidants familiaux vont se rencontrer et échanger sur les problématiques vécues au cours de l'accompagnement d'un proche. Renseignements au 01 46 12 72 21.





MA SANTÉ EN PRATIQUE

LE FONCTIONNEMENT DU TIERS PAYANT

Carte Vitale + Complémentaire Santé

ou

**Carte Vitale + Complémentaire santé
solidaire (ex CMU/C)**

= Pas d'avance de frais

= L'assuré ne paye rien et n'a pas de document
à transmettre



Carte Vitale uniquement

- L'assuré paye au praticien la part non prise en charge
- L'assuré adresse la facture acquittée à sa Complémentaire santé pour remboursement

Pas de carte Vitale et pas de Complémentaire santé

- L'assuré paye l'intégralité des soins au praticien
- Émission d'une feuille de soins à adresser à l'Assurance maladie.

MA SANTÉ EN QUESTIONS

Que signifie avoir des droits à la santé ?

En France, chaque personne a droit à la prise en charge de ses frais de santé. Selon le Haut-Commissariat des Droits de l'Homme des Nations Unies, « *les personnes ont notamment droit à la possibilité de bénéficier du meilleur état de santé possible, droit à la prévention et au traitement ainsi qu'à la lutte contre les maladies, droit à l'accès aux médicaments essentiels, et droit à la santé maternelle, infantile et procréative.* »

Qu'est-ce que le tiers payant ?

Le tiers payant consiste pour l'Assurance maladie à payer directement le professionnel de santé.

Que faire si je n'ai pas de droits ouverts à l'Assurance maladie ?

Contactez le Centre communal d'action sociale. Il peut subventionner vos dépenses de santé (optique, dentaire, prothèses auditives...) ou vous faire profiter d'un prêt à taux 0. Ce prêt d'un montant maximal de 3 000 € remboursable sur 2 ans maximum est octroyé après évaluation de la situation par un travailleur social. (Tél. : 01 46 12 74 10).

Que faire si je n'ai pas de mutuelle ou de complémentaire santé ?

Vous pouvez être accompagné par le Centre communal d'action sociale pour trouver la meilleure couverture santé possible, la moins chère et la plus protectrice.

Une permanence spécifique et spécialisée nommée « Ma commune, ma santé » animée par l'association ACTIOM vous aidera et vous guidera pour trouver la mutuelle qui correspond le mieux à vos besoins. Un courtier en assurance bénévole vient à votre rencontre tous les premiers jeudis du mois de 13h30 à 17h30.

Vous pouvez prendre rendez-vous au Centre communal d'action sociale.

Tél. : 01 46 12 74 10.

J'ai besoin de soins infirmiers. Où aller ?

Vous pouvez prendre rendez-vous sur Doctolib.fr avec une infirmière libérale ou vous pouvez également vous rapprocher du Centre municipal de santé pour :

- **des soins infirmiers sur prescription médicale (sans rendez-vous)** : injections, pansements, vaccinations, perfusions...

Du lundi au vendredi (hors jours fériés) de 8h à 13h et de 14h à 18h30.

- **des soins infirmiers à domicile sur prescription médicale (sur rendez-vous)** : injections, pansements, perfusions, observance de traitement, suivi de patients diabétiques (insuline...).

7 jours sur 7 de 8h à 13h et de 14h à 18h30.

Rendez-vous directement à l'accueil du Centre municipal de santé ou prenez rendez-vous par téléphone au **01 46 12 74 09**.

Les soins au Centre municipal de santé sont-ils gratuits ?

Les soins ne sont pas gratuits au Centre municipal de santé mais celui-ci prend en charge le ticket modérateur pour que vous n'ayez pas d'argent à avancer.

Où consulter pour mon enfant ?

Pour une consultation enfant, vous pouvez prendre un rendez-vous auprès d'un pédiatre libéral ou au Centre municipal de santé qui assure des consultations pédiatriques.

Centre municipal de santé

5-7, rue Amaury Duval

92 120 Montrouge

Tél. : 01 46 12 74 09

Je suis enceinte, puis-je me faire suivre au Centre municipal de santé ?

Oui, vous pouvez consulter des gynécologues et des sages-femmes.

Un parcours d'aquamaternité est également proposé

LIRE PAGE 30 à 31

Qu'est-ce que Mon espace santé ?

Le site internet monespacesante.fr vous permet de stocker vos informations médicales et de les partager avec les professionnels de santé qui vous soignent en respectant votre consentement. Vous y retrouvez le contenu de votre dossier médical partagé (DMP). Le service comprend aussi une messagerie sécurisée pour échanger en toute confidentialité avec les professionnels de santé.

Il comprend notamment :

- un « **coffre-fort** » sécurisé pour stocker et partager tous vos documents de santé : ordonnances, résultats de biologie, dossier d'hospitalisation, vaccination... ;
- un **profil médical** que vous pouvez renseigner avec vos informations personnelles : allergies et antécédents familiaux par exemple ;
- une **messagerie sécurisée** pour les échanges entre patients et professionnels de santé ;
- un **catalogue d'applications** référencées par l'État pour être mieux guidé dans le choix des outils numériques utilisés pour le suivi de votre santé.

ANNUAIRE

Trouver un professionnel de santé à Montrouge :

annuaire.sante.ameli.fr



Centre municipal de santé

5-7, rue Amaury Duval
92 120 Montrouge
Tél. : 01 46 12 74 09



Les services publics

Caisse d'allocations familiales

3, avenue Léon Gambetta
92 120 Montrouge

Centre d'action médico-social de Châtillon Montrouge

Bât C - Le Quatuor
20-22, boulevard de Stalingrad
92 320 Châtillon
Tél. : 01 55 58 10 40

Centre de santé sexuelle

5, rue Amaury Duval
92 120 Montrouge
Tél. : 01 46 12 74 09

Centre communal d'action sociale

5-7, rue Amaury Duval
92 120 Montrouge
Tél. : 01 46 12 74 10

Centre de protection maternelle et infantile

43-47, avenue Henri Ginoux
92 120 Montrouge
Tél. : 08 06 00 00 92

Centres médico-psychologiques

Pour les adultes

7, rue Amaury Duval
92 120 Montrouge
Tél. : 01 46 57 27 29
Du lundi au vendredi de 10 h à 17 h.

Pour les enfants

18, rue Camille Pelletan
92 120 Montrouge
Tél. : 01 42 11 78 86

Plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants Sud des Hauts-de-Seine

Fondation Odilon Lannelongue
29, rue Diderot
92 170 Vanves
Tél. : 01 46 42 31 51
Mail : para@fondation-odilon-lannelongue.fr

Service de maintien à domicile (SMAD)

5-7, rue Amaury Duval
92 120 Montrouge
Tél. : 01 46 12 75 30

Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD)

5-7, rue Amaury Duval
92 120 Montrouge
Tél. : 01 41 17 04 98

Les centres d'imagerie médicale**Imagerie Paris Centre**

143, avenue de la République
92 120 Montrouge
RDV sur www.doctolib.fr

Réseau d'imagerie médicale parisien Montrouge

41, avenue Henri Ginoux
92 120 Montrouge
Tél. : 01 46 55 23 80
www.mip.fr

Les laboratoires d'analyses médicales**Bio Ethernalys**

46, avenue Henri Ginoux
92 120 Montrouge
Tél. : 01 47 35 61 61

BIOGROUP

81, avenue de la République
92 120 Montrouge
Tél. : 01 46 56 86 06

207, avenue Pierre Brossolette
92 120 Montrouge
Tél. : 01 42 53 43 70

Les pharmaciens**Trouver une pharmacie de garde à Montrouge :**

monpharmacien-idf.fr

**Pharmacie du Rond-point**

62, avenue de la République
92 120 Montrouge
Tél. : 01 42 53 01 53
Mail : pharmaciedurondpoint@wanadoo.fr

Pharmacie de Paris

52, avenue Henri Ginoux
92 120 Montrouge
Tél. : 01 42 53 01 26
Mail : phie.de.paris.montrouge@orange.fr

Pharmacie Molière

20, rue Molière
 92 120 Montrouge
 Tél. : 01 46 56 60 59
 Mail : pharmaciemolier92@gmail.com

Pharmacie du Parc

128, avenue de la République
 92 120 Montrouge
 Tél. : 01 42 53 01 08
 Mail : montrougepharma@gmail.com

Grande Pharmacie du Marché

72, avenue Henri Ginoux
 92 120 Montrouge
 Tél. : 01 42 53 02 41
 Mail : grandepharmaciedumarche@gmail.com

Pharmacie Prevost

104, avenue Henri Ginoux
 92 120 Montrouge
 Tél. : 01 46 57 89 29
 Mail : pharmacie.prevost92@gmail.com

Pharmacie Dupain

6, place Jean Jaurès
 92 120 Montrouge
 Tél. : 01 47 35 29 93
 Mail : pharmaciedupain@wanadoo.fr

Pharmacie du Square

131, avenue Jean Jaurès
 92 120 Montrouge
 Tél. : 01 42 53 04 88
 Mail : pharmacie1292@gmail.com

Pharmacie de l'Eglise

46, avenue de la République
 92 120 Montrouge
 Tél. : 01 42 53 00 46
 Mail : phie.eglise92@gmail.com

Pharmacie Renard

11, avenue Verdier
 92 120 Montrouge
 Tél. : 01 42 83 21 93
 Mail : pharmacierenard@yahoo.com

Pharmacie du Fort

31, rue Carvès
 92 120 Montrouge
 Tél. : 01 46 56 91 71
 Mail : pharmacie.du.fort.chantry@wanadoo.fr

Les urgences

Pompiers : 18

SAMU : 15

SOS Médecin : 01 43 37 77 77

Centre antipoison de Paris : 01 40 05 48 48

Urgences dentaires : 01 41 09 79 33

SOS Suicide : 01 40 44 46 45

Violences Info Femmes : 3919

Violences Enfants : 119

Vous pouvez en cas de besoin vous rendre aux urgences des hôpitaux les plus proches de Montrouge :

Hôpital Antoine-Béclère (urgences adultes et pédiatriques)

157, rue de la Porte de Trivaux - 92 140 Clamart

Tél. : 01 45 37 44 44

www.hopital-antoine-beclere.aphp.fr

Bus : 189, 390, 395 - Tram : T6

Hôpital Bicêtre (urgences adultes et pédiatriques)

78, rue du Général Leclerc - 94 270 Le Kremlin-Bicêtre

Tél. : 01 45 21 21 24

www.hopital-bicetre.aphp.fr

Bus : 125, 186, 323, 47, 131 - Métro : 7

Hôpital Saint-Joseph (urgences adultes et neurovasculaires)

185, rue Raymond Losserand - 75 014 Paris

Tél. : 01 44 12 33 33

www.hpsj.fr

Métro : 13 - Bus : 187, 38, 59, 62, 95 - Tram : T3A

Ophtalmopôle de Paris AP-HP (urgences ophtalmologiques)

8, rue Méchain - 75 014 Paris

Tél. : 01 58 41 23 00



CONTACTS UTILES

Ville de Montrouge

- 
Hôtel de Ville - 43, avenue de la République - 92 121 Montrouge Cedex
 Tél. : 01 46 12 76 76
 Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h

- 
Centre Administratif - 4, square Edmond Champeaud
 Du lundi au vendredi de 8h à 11h45 et de 13h30 à 17h15
 et le jeudi jusqu'à 19h15

- 
Pôle Santé Solidarité - 5-7, rue Amaury Duval
 - 
CCAS (Centre communal d'action sociale) - Tél. : 01 46 12 74 10
 Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h15
 (fermé le jeudi après-midi)
 - 
SMAD (Service de maintien à domicile) - Tél. : 01 46 12 75 30
 - 
SSIAD (Service de soins infirmiers à domicile) - Tél. : 01 41 17 04 98
 - 
CMS (Centre municipal de santé) : 01 46 12 74 09.
 Du lundi au vendredi de 8h à 13h et de 14h à 18h30.
 - 
CSS (Centre de santé sexuelle) : 01 46 12 74 09.

ADRESSES UTILES

Ville de Montrouge

- 1 Hôtel de Ville**
43, avenue de la République
- 2 Centre Administratif**
4, square Edmond Champeaud
- 3 Pôle Santé Solidarité**
5-7, rue Amaury Duval

Solidarité

- 4 Caisse d'Allocations Familiales (CAF)**
3, avenue Léon Gambetta
- 5 Caisse Primaire d'Assurance maladie (CPAM)**
1, rue d'Arcueil
- 6 Protection Maternelle et Infantile (PMI)**
43, avenue Henri Ginoux

Santé

- 7 Centre médico-psychologique pour les adultes**
7, rue Amaury Duval
- 8 Centre médico-psychologique pour les enfants**
18, rue Camille Pelletan



Suivez-nous...

92120.fr



Ville de Montrouge



@Montrouge92



ville_de_montrouge



Ville de Montrouge



ville de montrouge



*Application mobile :
Montrouge Direct
en téléchargement sur*



“ Accueillir, écouter, prévenir et soigner tous les Montrougiens sont les principales missions du Centre municipal de santé. Il regroupe plus d'une trentaine de spécialités médicales et paramédicales pour une prise en charge globale dans le cadre du parcours de soins coordonnés. Ce guide a été conçu pour que chacun puisse trouver un praticien et une écoute adaptés à ses besoins. ”

Procurez-vous toutes les publications pour en savoir plus sur la Ville de Montrouge :

Montroug'Mag • Hors série Culture • Place aux tout-petits
• Cap sur la rentrée • Cours d'adultes • Bouffées d'oxygène
• Médiathèque • Conservatoire • Plan de la ville • Plan des
espaces verts et de l'agriculture urbaine • Palette végétale...

