CPTS Cerebellum
PAYS DES SORGUES ET LUBERON

Livret Santé

Numéros d'urgence et conseils pratiques

LES BONS RÉFLEXES, LES BONS NUMÉROS, AU BON MOMENT



Édition octobre 2026

SOMMAIRE

01 Les numéros utiles ..... Page 3

02 Quand appeler le 15 ? ..... Page 4

03 Besoin de consulter un médecin ? Quelle solution ? ..... Page 5

04 Qui peut me prendre en charge sans ordonnance ..... Page 6

05 Les services de garde ..... Page 8

06 Faciliter mon parcours de santé ..... Page 9

07 Je fais connaître mes choix et je me fais accompagner ..... Page 10

08 J'agis pour ma santé ..... Page 11

09 Avant de partir : les bons réflexes ..... Page 12

Les numéros utiles

À garder à portée de main



Besoin d'aide immédiate

Des professionnels à votre écoute 24h/24 et 7j/7

15
SAMU

Urgence médicale

18
Sapeurs-pompiers

Incendie, accident, secours

17
Police Gendarmerie

Danger ou agression

112
Numéro d'urgence européen

Accessible partout en Europe

114
Urgences par SMS ou visiophonie

Accessibilité sourds et malentendants

Besoin d'écoute, de conseil ou d'orientation

3133
Maltraitance des adultes vulnérables

Victime ou témoin : écoute, orientation et signalement

Gratuit • 7j/7 • 9h-20h

3114
Prévention du suicide

Pour vous ou un proche en souffrance

Écoute professionnelle 24h/24 et 7j/7

116 006
France Victimes

Aide et orientation des victimes d'infractions : violences, escroquerie, vol, abus...

Gratuit • 7j/7 • 9h-20h

Quand appeler le 15 ?



Le 15 est le numéro du SAMU (Service d'Aide Médicale Urgente)

Il permet d'obtenir rapidement une réponse médicale adaptée à votre situation.

UN DOUTE ?
UN SIGNE GRAVE ?

Composez le

15

Des professionnels de santé vous répondent 24h/24 et 7j/7.

Appelez le 15 immédiatement en cas de :

- douleur thoracique importante ;
- difficultés à respirer ;
- perte de connaissance ;
- suspicion d'AVC (visage déformé, faiblesse d'un bras, difficultés à parler);
- hémorragie importante ;
- accident grave ;
- brûlure sévère ;
- malaise grave ou état inquiétant.

Urgence

Une prise en charge rapide en cas de situation grave.

Évaluation médicale

Un professionnel de santé vous conseille sur la suite à donner.

Orientation adaptée

Vous êtes dirigé vers la solution adaptée à votre situation.

En cas de doute sur la gravité de la situation, il est préférable d'appeler le 15.

Besoin de consulter un médecin ?

Quelles solutions ?



EN JOURNÉE

TOUS LES JOURS

Centre de soins de premiers recours L'Isle-sur-la-Sorgue

Uniquement sur rendez-vous sur Doctolib : « CMA PACA ».
Créneaux disponibles dès 19 h la veille pour le lendemain.

9 h à 18 h

CMA de L'Isle-sur-la-Sorgue
5 quai Lices Berthelot
84800 L'Isle-sur-la-Sorgue

Centre médical Le Thor

Consultations sans rendez-vous, 7 jours sur 7.

9 h à 22 h

Centre Médical 7/7
106 rue Cavalerie
84250 Le Thor

LE SOIR – DU LUNDI AU VENDREDI

Maison médicale de garde – Cavaillon
Hôpital de Cavaillon, du lundi au vendredi.

20 h à 22 h



Présentez-vous à l'accueil des urgences de l'hôpital.
Une infirmière vous examine et vous attribue un créneau avec le médecin de garde.

WEEK-END ET JOURS FÉRIÉS

Secteur Cavaillon

Maison médicale de garde
Présentez-vous à l'accueil des urgences de l'hôpital de Cavaillon.

Samedi : 15 h – 18 h / 20 h – 22 h

Dimanche et jours fériés :
10 h – 12 h / 15 h – 18 h / 20 h – 22 h

Hors secteur Cavaillon

Appelez le 15 :
le médecin régulateur vous indiquera le médecin de garde proche de votre domicile.

Qui peut me prendre en charge sans ordonnance ?



Dans certaines situations, vous pouvez **consulter directement un professionnel de santé**, sans passer d'abord par **votre médecin traitant**. Selon le professionnel et le soin concerné, certaines conditions peuvent s'appliquer.

Pharmacien

Votre pharmacien peut vous conseiller et réaliser certains actes sans ordonnance :

- Vaccination
- Dépistage
- Prévention
- Certaines infections simples

Exemple concret

Mal à la gorge ? Votre pharmacien peut évaluer vos symptômes et, si besoin, réaliser un test rapide.

Sage-femme

La sage-femme accompagne les femmes de tous âges, y compris après la ménopause. Elle peut notamment effectuer :

- Suivi gynécologique
- Dépistage
- Examens ou traitements

Exemple concret

Besoin d'un suivi gynécologique après la ménopause ?
Vous pouvez prendre directement rendez-vous avec une sage-femme.

Psychologue

Vous pouvez prendre directement rendez-vous avec un psychologue.

Mon soutien psy

Jusqu'à **12 séances** par année civile peuvent être prises en charge par l'Assurance Maladie si vous consultez un psychologue partenaire du dispositif.

Trouvez un psychologue partenaire de "Mon soutien psy"

Pédicure-podologue

Le pédicure-podologue peut prendre directement en charge certains problèmes du pied. Il peut notamment :

- Prendre en charge certaines affections du pied
- Prescrire ou renouveler des orthèses plantaires
- Évaluer le risque podologique

Exemple concret

Vous êtes diabétique ? Vous pouvez faire évaluer l'état de vos pieds et votre risque de complication directement auprès d'un pédicure-podologue.

L'accès direct ne remplace pas votre médecin traitant.

Les services de garde



Pharmacie ou dentiste fermé ?
Voici comment trouver le professionnel de garde.

Pharmacie de garde

Besoin d'un médicament lorsque votre pharmacie est fermée ?
Une pharmacie de garde assure l'accès aux médicaments en dehors des horaires habituels d'ouverture.

CPTS Cerebellum

Consultez le planning des pharmaciens de garde de votre territoire.

cpts-cerebellum.fr/gardes/

Recherchez la pharmacie de garde la plus proche.

3237

Le 3237 est un service national accessible 24h/24 et 7j/7 (prix d'un appel local)

Dentiste de garde

Une permanence des soins dentaires est organisée pour les soins urgents.

Un **dimanche** ou un **jour férié**, contactez le :

04 90 31 43 43

En cas d'urgence dentaire

15

pour être orienté selon l'organisation locale.

Faciliter mon parcours de santé



Quelques démarches simples facilitent votre prise en charge et permettent de respecter vos choix, notamment en cas d'urgence.

Mon espace santé et mon Dossier Médical Partagé

Mon espace santé est votre espace numérique personnel et sécurisé. Il comprend votre Dossier Médical Partagé (DMP), qui permet de conserver et de partager les informations utiles à votre prise en charge.

Vous pouvez notamment y retrouver :

- Vos ordonnances, résultats d'examens et comptes rendus
- Vos informations de santé
- Une messagerie sécurisée pour échanger avec les professionnels de santé

Connectez-vous sur **monespacesante.fr**

ou demandez de l'aide à un professionnel de santé.

Pensez à compléter votre profil médical et à vérifier régulièrement les informations qui y figurent.

Ma Trousse Santé : les informations essentielles avec moi



En consultation, lors d'une hospitalisation ou en cas d'urgence, quelques informations peuvent faire gagner un temps précieux.

Complétez votre Trousse Santé et conservez-la avec :

- **Vos traitements et leurs dosages**
- **Vos allergies**
- **Les personnes à prévenir**
- **Les coordonnées de vos professionnels de santé**

Je fais connaître mes choix et je me fais accompagner

Ma personne de confiance

Vous pouvez désigner une personne de confiance :
conjoint, proche, ami ou toute autre personne majeure de votre choix.



- Elle peut vous accompagner lors de vos rendez-vous et vous aider dans vos décisions.
- Si vous ne pouvez plus exprimer votre volonté, elle pourra témoigner auprès de l'équipe médicale de ce que vous auriez souhaité.
- La désignation se fait par écrit et peut être modifiée ou annulée à tout moment.

Mes directives anticipées

Les directives anticipées permettent d'indiquer par écrit vos volontés concernant votre fin de vie, dans le cas où vous ne seriez plus en mesure de vous exprimer.



- Elles peuvent notamment concerner la poursuite, la limitation ou l'arrêt de certains traitements ou actes médicaux.
- Elles sont sans limite de durée et peuvent être modifiées ou annulées à tout moment.

Vous pouvez les rédiger sur papier libre ou utiliser le modèle officiel sur santé.gouv.fr.
Pensez à informer votre personne de confiance, vos proches et votre médecin de leur existence et de l'endroit où elles sont conservées.

Besoin d'aide pour mes démarches numériques ?

À l'Isle-sur-la-Sorgue

150 avenue Marius Jouveau

04 86 34 82 53

À Cavaillon

445 avenue Raoul Follereau

04 90 78 02 00

Démarches proposées par France Services.

J'agis pour ma santé



Les dépistages organisés des cancers

Des examens simples, pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

Cancer colorectal

Femmes et hommes de 50 à 74 ans

Un test à réaliser chez soi tous les 2 ans

Cancer du sein

Femmes de 50 à 74 ans

Une mammographie de dépistage tous les 2 ans

Cancer du col de l'utérus

Femmes jusqu'à 65 ans

Il est recommandé de faire un test tous les 5 ans.

Mon bilan prévention

Un temps d'échange avec un professionnel de santé pour faire le point sur ma santé.

Un bilan pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

À 60–65 ans puis à 70–75 ans

Mes vaccinations

Je vérifie avec un professionnel de santé que mes vaccins et mes rappels sont à jour,
en fonction de mon âge et de ma situation.

Un doute ?

Parlez-en à votre médecin, pharmacien ou tout autre professionnel de santé.

À tout âge, la prévention continue !

Les examens et dépistages à réaliser dépendent de votre situation, de vos antécédents et de vos facteurs de risque. Faites régulièrement le point avec un professionnel de santé.

Avant de partir : les bons réflexes



Si vous devez consulter en urgence ou vous rendre à l'hôpital, pensez à emporter :

Une pièce d'identité
Carte d'identité, passeport ou titre de séjour.

Votre carte Vitale
À jour si possible.

Votre carte de mutuelle
Ou attestation de droits.

Vos ordonnances récentes
Si vous souhaitez échanger avec un professionnel de santé.

Un carnet et un stylo
Pour noter les informations qui vous intéressent.

Vos lunettes
Pour plus de confort lors des échanges et des lectures.

Quelques conseils pratiques :

- ✓ Prévoyez un sac ou une pochette pour conserver vos documents et les supports d'information.
- ✓ Portez des chaussures confortables.
- ✓ Si votre état et les examens prévus le permettent : Pensez à prendre une bouteille d'eau.
- ✓ N'hésitez pas à venir accompagné d'un proche si vous le souhaitez.

Pensez à votre fiche "Ma trousse santé"

Remise avec ce livret, elle récapitule vos informations importantes et complète vos documents de santé.

Bloc-notes

Mes notes, mes rendez-vous, mes questions...



Mes rendez-vous

Mes questions

Mes idées / À penser

Autres notes

PAYS DES SORGUES ET LUBERON
CPTS Cerebellum

Retrouvez toutes les infos utiles sur
le site de la CPTS Cerebellum
Rubrique “Patients”

NOUS
contacter

TÉLÉPHONE
07 86 95 17 28

SITE INTERNET
cpts-cerebellum.fr

E-MAIL
contact@cpts-cerebellum.fr