



• Guide santé & bien-être •



VILLE DE
Grigny

Edito



La santé des grignoises et grignois et la participation des habitants ont toujours été des priorités majeures pour la municipalité. Je suis heureux aujourd'hui de vous présenter la première version du Guide de Santé Bien-

Etre 2012 de Grigny.

Sa particularité est de se démarquer du

catalogue des offres habituelles des ressources sanitaires : généralistes, spécialistes, urgences etc.

Son originalité, c'est sa conception innovante : en effet, ce Guide a été construit par les grignois avec l'appui de l'équipe de la Maison de quartier Marie-Curie au sein du Centre de la Vie Sociale. Il fait suite au diagnostic relatif au projet social et a pour objectif de permettre à chaque grignois d'accéder facilement aux soins, d'avoir les

informations nécessaires pour rester en bonne santé et d'améliorer son bien-être. Aussi à partir de questions simples posées par les habitants, comme :

« Je viens d'emménager et j'ai des problèmes de santé » « Je suis malade, à qui m'adresser ? », des réponses ont été construites pour satisfaire les besoins de santé de chacun.

Ce guide pratique est aussi l'aboutissement d'une longue démarche d'investissement de la Ville, en partenariat avec l'Atelier Santé Ville animé par le GIP de Grigny et Viry-Chatillon, qui œuvrent

pour que les habitants soient au cœur de la démarche locale de santé.

Cette première version va pouvoir évoluer grâce à vos remarques et vos suggestions que vous pouvez formuler à la fin de ce guide et faire parvenir aux structures municipales.

Ainsi le Guide s'adaptera au plus juste aux besoins de tous les grignois.

Le Maire,
Philippe RIO

Numéros d'urgences

Pompiers : 18

SAMU: 15

Police Secours : 17

Numéro d'urgence européen : 112

Enfance en danger : 119

SOMMAIRE

5 Je viens d'emménager à Grigny, quelles démarches dois-je effectuer pour ma santé ?

11 Comment me soigner en fonction de mes moyens ?

15 Je suis malade ! à qui m'adresser ?

23 Quelques questions courantes sur ma santé au quotidien.

33 Mes conditions de vie se dégradent et ma santé aussi. Que faire ?

39 Je tiens à rester en bonne santé, alors je n'oublie pas...

47 En cas d'urgence, quels secours solliciter ?





Illustration : **Ryhan DERADJ**

Je viens d’emménager à Grigny,
quelles démarches dois-je
effectuer pour ma santé ?

La sécurité sociale page 6
Le CCAS page 7

La sécurité sociale

En cas de déménagement, vous devez obligatoirement effectuer les démarches de changement de domicile auprès de votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie.

Prenez contact avec la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) à Grigny et laissez-vous guider en y allant, en téléphonant ou par Internet.

Pour connaître les dispositifs généraux concernant l'accès aux soins, il vous suffit de contacter le 36 46.

Avant de composer le numéro, préparer votre numéro de Sécurité Sociale et le numéro du département où vous habitez (Se référer au guide Assurance Maladie Essonne sur Ameli.fr : cap santé 91).

Adresse :

Caisse Primaire
d'Assurance Maladie :
9-11 rue Gabriel Péri
91350 Grigny

Horaires :

Du lundi au vendredi de
8h30 à 12h45 et de 14h à 17h30

Sites internet :

www.ameli.fr
www.ameli-sante.fr
www.ameli-direct.fr

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Le Centre Communal d'Action Sociale est un des outils privilégiés pour la mise en œuvre de la politique sociale de la commune. Il a pour missions principales :

- d'accueillir toute personne en difficulté
- de répondre à l'urgence sociale
- de préserver la proximité avec l'usager
- de faciliter l'insertion

Les démarches liées au CCAS ?

« J'ai un handicap ou une personne de ma famille a un handicap ». Le CCAS assure un accueil, une orientation vers les démarches les plus adaptées à la situation. Les dossiers de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) sont disponibles au C.C.A.S.

Vous avez un seul formulaire à remplir quelque soit votre demande :

- l'Allocation Education de l'Enfant Handicapé,
- Un parcours de scolarisation et/ou de formation avec ou sans accompagnement par un établissement ou service médico-social,
- les cartes : invalidité, priorité ou européenne de stationnement,

... suite CCAS



Mairie de Grigny

- la Prestation de Compensation du Handicap (PCH),
- l'Allocation Adulte Handicapé (AAH)
- la reconnaissance de la qualité de Travailleur Handicapé,
- La prime de reclassement,
- L'orientation ou reclassement en formation, milieu ordinaire de travail ou en milieu protégé,
- L'orientation vers un établissement ou service médico-social pour adultes.

Si vous avez besoin de vous déplacer

Les cartes de transport : Le C.C.A.S instruit également les dossiers de cartes Améthyste et les cartes Rubis pour les personnes bénéficiaires de l'Allocation Adulte Handicapé ou percevant, de la CRAMIF, une pension d'invalidité complétée par l'Allocation Spécifique d'Invalidité.

Je suis sans situation administrative

En France, il existe l'Aide Médicale d'Etat (L'AME). Le CCAS instruit sur rendez-vous les dossiers d'Aide Médicale d'Etat. L'AME donne droit à la prise en charge à 100 % des soins médicaux et d'hospitalisation en cas de maladie ou de maternité, dans la limite des tarifs de la sécurité sociale, sans avoir à avancer les frais. L'AME est désormais accessible aux demandeurs après règlement d'un timbre fiscal dont le montant est fixé par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie. Pour les enfants mineurs, les frais médicaux restent pris en charge à 100 % dans tous les cas.

Présentez vous au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) en mairie.

Mairie de Grigny :

19, Route de Corbeil
91350 Grigny
Tél : 01 69 02 53 53

Horaires :

- Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h,
- Le mardi nocturne jusqu'à 19h,
- Le samedi de 8h30 à 12h.

En fonction de votre demande et de votre situation, des documents pourront vous être réclamés.





Illustration : **Imane LAHLIMI**

Comment me soigner en fonction de mes moyens ?

La MDS	page 12
La CRAMIF	page 12
La CAF	page 13
Le Pass Juvisy	page 13

Pour contacter une assistante sociale

La Maison Des Solidarités

Vous devez vous adresser à la Maison Départementale des Solidarités (MDS) pour toutes les questions concernant les prestations familiales (allocations familiales, logement, Aide Personnalisée au Logement (APL), etc.), sur rendez-vous :

Maison Départementale des Solidarités

6, Ter, avenue des Tuileries
Tél. 01 69 02 11 50

Permanences des agents de la MDS dans les maisons de quartier sur rendez-vous :
Tél. 01 69 02 11 50

- À la Maison de Quartier Marie-Curie
Au Centre de la Vie Sociale (CVS)
1, rue de la Plaine
Lundi de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h,
Mardi et mercredi de 9h à 12h30,
Jeudi de 13h30 à 16h.

- À la Maison de Quartier Pablo-Picasso
Face au 7, Avenue des sablons
Mercredi et le vendredi de 9h00 à 12h00.

La Caisse Régional d'Assurance Maladie d'Ile-de-France

Le Service Social de la CRAMIF, Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Ile de France, accompagne les assurés sociaux du Régime Général dans 3 domaines :

- Accès aux soins des personnes en difficulté,
- Prévention de la désinsertion professionnelle des assurés en arrêt maladie,
- Maintien à domicile des personnes malades, handicapées ou âgées.

L'assistante sociale CRAMIF peut être contactée au 3646 afin d'obtenir un rendez-vous.

La Caisse d'Allocations Familiales

CAF

2 impasse du Télégraphe
91013 Evry Cedex
Tél. 0810 25 91 10
www.caf.fr

Permanences des assistantes sociales de la Caisse d'Allocations Familiales sur rendez-vous : Tél. 0810 25 91 10

- À la Maison de quartier Marie-Curie
Au Centre de la Vie Sociale (CVS)
1, Rue de la Plaine
91350 Grigny
Mardi de 13h30 à 16h30
Jeudi de 9h00 à 12h30
- À la Maison de quartier Pablo-Picasso
Face au 7, Avenue des Sablons
91350 Grigny 2
Lundi et mardi de 14h à 16h
Jeudi de 9h à 12h.

Le PASS Juvisy

Vous êtes sans couverture sociale ? Une permanence d'accès aux soins est à votre disposition (PASS).

Centre hospitalier de Juvisy

9 Rue Camille Flammarion
91260 Juvisy sur Orge
Tél : 01 80 79 10 15



Site internet de la CAF : www.caf.fr



Illustration : **Nancy POTICO GEOFFROY**

Je suis malade ! à qui m'adresser ?

Les médecins généralistes.....	page 16
Les médecins spécialistes	page 18
Gynécologie	page 18
Ophtalmologie	page 18
Pédiatrie.....	page 19
Rhumatologie	page 19
Endocrinologie-diabétologie	page 19
Dermatologie et vénéréologie	page 20
Cardiologie.....	page 20
Angiologie.....	page 20
Médecine appliquée au sport.....	page 20
Médecine Esthétique	page 20
Médecine manuelle ostéopathie non conventionné	page 20
Psychiatrie	page 21

Les médecins généralistes

Vous avez plusieurs solutions pour vous faire soigner :

- **Contactez d'abord votre médecin traitant (vous devez déclarer un médecin traitant pour être mieux remboursé)**
- **Vous pouvez prendre rendez-vous avec un médecin généraliste de la ville.**

*Voici la liste des professionnels de santé que propose le site
ameli-direct.fr*

A la Grande-Borne

Dr Fatiha TITOUCHE	2, Place du Quinconce	01 69 21 75 95
Dr Tran DUC HUNG	5, Place de la Treille	01 69 45 70 16

A Grigny 2

Dr Hélène BOUTELOUP	4, Square Surcouf	01 69 43 20 71
Dr Sékou-Oumar BARRY	10, rue Lavoisier	01 69 06 09 83
Dr Robert COHEN	5, rue Lavoisier	01 69 43 35 10
Dr Philippe MOREL	4, Square Surcouf	01 69 43 20 71
Dr Bounthuon SALY	13, avenue des Sablons	01 69 43 39 57
DR Jean-Yves YVRANDE	38, route de Corbeil et 5 chemin du Plessis	01 69 06 45 72

Au Village

Dr Marie-Anne GELARD	109, rue Pierre Brossolette	01 69 25 88 14
----------------------	-----------------------------	----------------

Au Pôle Santé St Exupéry

Dr Catherine DEFOSSEZ		
Dr Gilles LEPAPE		01 80 79 10 00
Dr Colette JOSWIAK	12, Place Henri Barbusse	(sur RDV)
Dr Nathalie REHBINDER		

A Viry-Chatillon

Dr Paul ALAMEL	35, Rue Duparchy	01 69 24 30 20
Dr Marc DOMERGUE	20, Avenue République	01 69 24 44 44 09 75 83 57 91
Dr Eric GOTTELAND	8, Avenue Jean Mermoz	01 69 96 91 94
Dr Jules FINELTAIN	8, Avenue Jean Mermoz	01 69 96 91 94
Dr Gérard GATTI	8 Avenue Jean Mermoz	01 69 96 91 94
Dr Francine LE TRUNG		
Dr Jean-Louis GUILLEMAIN	Centre Médical 3 Square Brasserie	01 69 05 38 90
Dr Brigitte GAUTEREAU		
Dr Thi Thanh NGUYEN	32 bis, Avenue LNT Foucault	01 69 24 27 49
Dr Martine GENERO		
Dr Catherine PERNY	70, Avenue Général de Gaulle	01 69 05 52 40
Dr Mamy RATOVOHERIZO	88, Avenue Général de Gaulle	01 69 44 25 10
Dr Guy Paul ROBERT	74, rue Francoeur	01 69 05 87 00

DR Laurent MAGNIER	10, Rue Alexandre Dumas	01 69 24 80 84
Dr Sin Rong HOR	51, rue Francoeur	01 69 45 06 55 09 79 72 67 01
Dr Pascal GUYARD	45, Avenue P Brossolette	01 69 96 00 58
Dr Muriel DREYER GHADDAB	45 Avenue P Brossolette	01 69 96 00 58
Dr Philippe GUYENNOT	155, Route Fleury	01 69 21 35 51
Dr Jean Pascal BERTHON	145 Avenue du Général De Gaulle	01 69 05 55 03
Dr Elisabeth HAMARD	17 Avenue du Général Leclerc	01 69 05 50 59
Dr Ngoc Dung O CONNEL	155 route de Fleury	01 69 21 35 52

Les médecins spécialistes

Gynécologie

Dr Annie AUDOUARD GENTIL	12 Avenue JB Le Bas 91170 Viry-Chatillon	01 69 21 54 85
Dr Christiane SCHALLER	7, Place de la République 91170 Viry-Chatillon	01 69 05 36 33

Ophtalmologie

Dr J Luc CADET	70 Avenue du Général De Gaulle route Nationale 7 91170 Viry Châtillon	01 69 44 20 16 01 81 79 31 65
----------------	-----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------

Dr Ginette RADJI CIMIGNANI	8, AV Jean Mermoz 91170 Viry-Chatillon	01 69 05 37 37
Dr Martine KAHAN	11 Rue Alexandre Dumas 91170 Viry-Chatillon	01 69 05 62 41
Hôpital Villeneuve St Georges	40, allée Source 94190 Villeneuve St Georges	01 43 86 20 17 RDV de 8h30 à 17h

Pédiatrie

Dr Jean-François NICOLAS	1, rue des Mûriers 91350 Grigny	01 69 43 37 11
Dr Philippe PIVERD	7, Place de la République 91170 Viry-Chatillon	01 69 05 83 57

Rhumatologie

Dr Joëlle OHAYON	2, rue Gabriel Péri 91350 Grigny	01 69 06 40 41
Dr André CHEROT	11, rue Alexandre Dumas 91170 Viry-Chatillon	
Dr Karim SEBAA	2 Rue Horace de Choiseul 91170 Viry-Chatillon	01 69 54 56 03

Endocrinologie -Diabétologie

Dr Dured DARDARI	Pôle Santé St Exupéry 12, Place Henri Barbusse 91350 Grigny	01 80 79 10 00 sur Rdv
------------------	-------------------------------------------------------------------	---------------------------

Dermatologie et vénéréologie

Dr Philippe ROMAN	8 Rue Alexandre Dumas 91170 Viry-Chatillon	01 69 44 59 11
Dr Marie Edith BOSCHER	39bis Bd Husson 91170 Viry Chatillon	01 69 44 20 91

Cardiologie

Dr Paul GHASSIBI	14, avenue Gondrecourt 91170 Viry-Chatillon	01 69 05 43 40
------------------	------------------------------------------------	----------------

Angiologie

Dr Marie Elisabeth HAMARD	17, Avenue G Leclerc 91170 Viry-Chatillon	01 69 05 50 59
Dr Philippe ROTH	39, Av du Général de Gaulle 91170 Viry-Chatillon	01 69 21 68 02

Médecine appliquée au sport

Dr J Pascal BERTHON	145, Av du Général de Gaulle 91170 Viry-Chatillon	01 69 05 55 03 sur Rendez-vous
Dr Laurent MAGNIER	10B, rue A Dumas 91170 Viry Chatillon	01 69 24 80 84

Médecine Esthétique

Dr Alain BURY	21 Allée du Potager	01 69 05 94 01
---------------	---------------------	----------------

Médecine Manuelle Ostéopathie « non conventionné »

Dr Philippe ROTH	39, Av du Général de Gaulle 91170 Viry-Chatillon	01 69 21 68 02 06 33 92 92 89
------------------	-----------------------------------------------------	----------------------------------

Psychiatrie

Dr Mohamed BENISSAD	Pôle santé St Exupéry 12 Place Henri Barbusse 91350 Grigny	01 80 79 10 00
---------------------	------------------------------------------------------------------	----------------





Illustration : **Sivadanou BAGAVANE**

Quelques questions courantes sur ma santé au quotidien.

Le cabinet d'infirmiers le plus proche ?	page 24
Prendre rendez-vous avec l'orthophoniste	page 25
Un kinésithérapeute, comment faire ?.....	page 26
Où trouver un orthoptiste ?	page 26
Où faire un examen radiologique ?	page 27
Où trouver un pédicure-podologue ?	page 27
Où trouver une pharmacie ?.....	page 29
Où trouver un dentiste ?.....	page 30
Où trouver un laboratoire d'analyses médicales.....	page 31

• Je sors de l'hôpital, je dois changer mon pansement 1 fois tous les 2 jours, où se trouve le cabinet d'infirmiers le plus proche ?

Voici la liste des professionnels de santé que propose le site : ameli-direct.fr

Infirmiers - Infirmières

Nadila BELILI	20, rue des Petits pas	06 11 86 00 42
Nadia LEKKAM	91350 Grigny	
Dorine JOUANNEAU	2, rue Gabriel-Péri	01 69 43 57 54
José VEGA	91350 Grigny	06 87 20 37 56
Saroul FRANCE	2, place Henri-Barbusse	01 69 06 08 58
Marc RADY	91350 Grigny	(appel transféré vers un portable)
Bruno LACROIX	10 bis, rue Jean-Jacques	06 89 38 29 77
Christophe PARDO	Rousseau, 91350 Grigny	06 78 87 45 94
Omar SAUD	Fixe : 01 69 43 49 52	06 21 65 53 91
Denis BOLEIS	Secrétariat : 01 69 44 92 62	06 31 93 05 92
Richardson SOLIMAN		06 64 85 23 82
Laurent SABITI	66 rue des Mûriers	06 69 20 04 06
Soraya BENMANSSOUR	91350 Grigny	06 51 88 02 03
HADJ- SAID		
Annabelle COUTANT		01 80 79 10 00
Brenda EDWIGE	12, place Henri Barbusse	sur RDV
Véronique LAGNEAU	91350 Grigny	Brenda Edwige
Françoise LAMY		06 86 80 05 31

Nouba MECHERET	12 allée des Glycines	06 50 52 02 57
	91350 Grigny	
Yvonne AMICI		01 69 24 31 27

• Le pédiatre me demande de prendre rendez-vous avec l'orthophoniste pour ma fille !

Orthophoniste

	Pôle Santé Saint Exupéry	
Anne Sophie TOUSSAINT	12 place Henri Barbusse	01 80 79 10 00
	91350 Grigny	
Virginie MARION	14 Avenue Jean Mermoz	01 69 24 03 34
TRULLARD	91 170 Viry Châtillon	
Sylvie DHORME	3 Square de la Brasserie	01 69 25 05 94
ANTOINET	91170 Viry Châtillon	
Catherine CEVASCO	14 Avenue J Mermoz	01 69 24 03 34
	91170 Viry Châtillon	
Alexandra SCIORTINO	3 Square de la Brasserie	01 69 05 87 20
	91170 Viry Châtillon	
Corinne REMY	38 pl Martyrs de	01 69 21 08 98
	Chateaubriant	
	91170 Viry Châtillon	

J'ai besoin de prendre rendez-vous avec un kinésithérapeute, comment faire ?

Masseurs - kinésithérapeutes à Grigny

Yvon BERTHAUD	29 rue de la Grande Borne	01 69 45 19 36
Jean-Marc FISCHER	12 avenue des Sablons	01 69 43 17 78
Véronique FRANCOIS		
Annie LE-HIR	4 Chemin du Plessis	01 69 06 56 80
Didier SOURY		
Etienne KIRY	Pôle Santé Saint Exupery 12 place Henri Barbusse	01 80 79 10 00
Abdelkader KAID	13 Avenue des Sablons 91350 Grigny	06 83 65 55 72
Michel EMORINE	10bis rue Jean Jacques Rousseau 91350 Grigny	06 74 88 65 55
Rachel MARKWITZ	12 place Henri Barbusse 91350 Grigny	01 80 79 10 00

Je dois faire de la rééducation des yeux, mon ophtalmologiste m'oriente vers un orthoptiste

Orthoptiste

Adel ABDOUN	37 Bis Eugène Lefebvre 91170 Viry-Chatillon	01 69 24 61 68
-------------	------------------------------------------------	----------------

• J'ai besoin de l'adresse d'un cabinet de radiologie, où puis-je m'adresser ?

Cabinets de radiologie

Pierre CHESNAIS		
Françoise GAUTRON	34 route de Corbeil 91350 Grigny	01 69 06 42 31
Radiologie / Radiodiagnostic et Imagerie médicale(SCM) Échographie / Doppler / Radio panoramique Scanner		
Cabinet de Radiologie et d'Échographie	34, Avenue du commandant Barré 91170 Viry-Chatillon	01 69 24 07 28
Albert COHEN		
Emmanuel SAYAG	19, Avenue République 91170 Viry-Chatillon	01 69 45 83 83 01 69 24 07 28
Centre de Radiologie-Échographie / Scanner / Mammographie / Doppler / IRM / Radiologie dentaire		

• Pour traiter un ongle incarné, mon médecin m'oriente vers un pédicure-podologue.

Pédicure-podologue

Ganesh DJEARAMINH	Pôle Santé Saint Exupery 12 place Henri Barbusse- 91350 Grigny	01 80 79 10 00 Sur Rendez-vous, mardi et mercredi après-midi
-------------------	----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

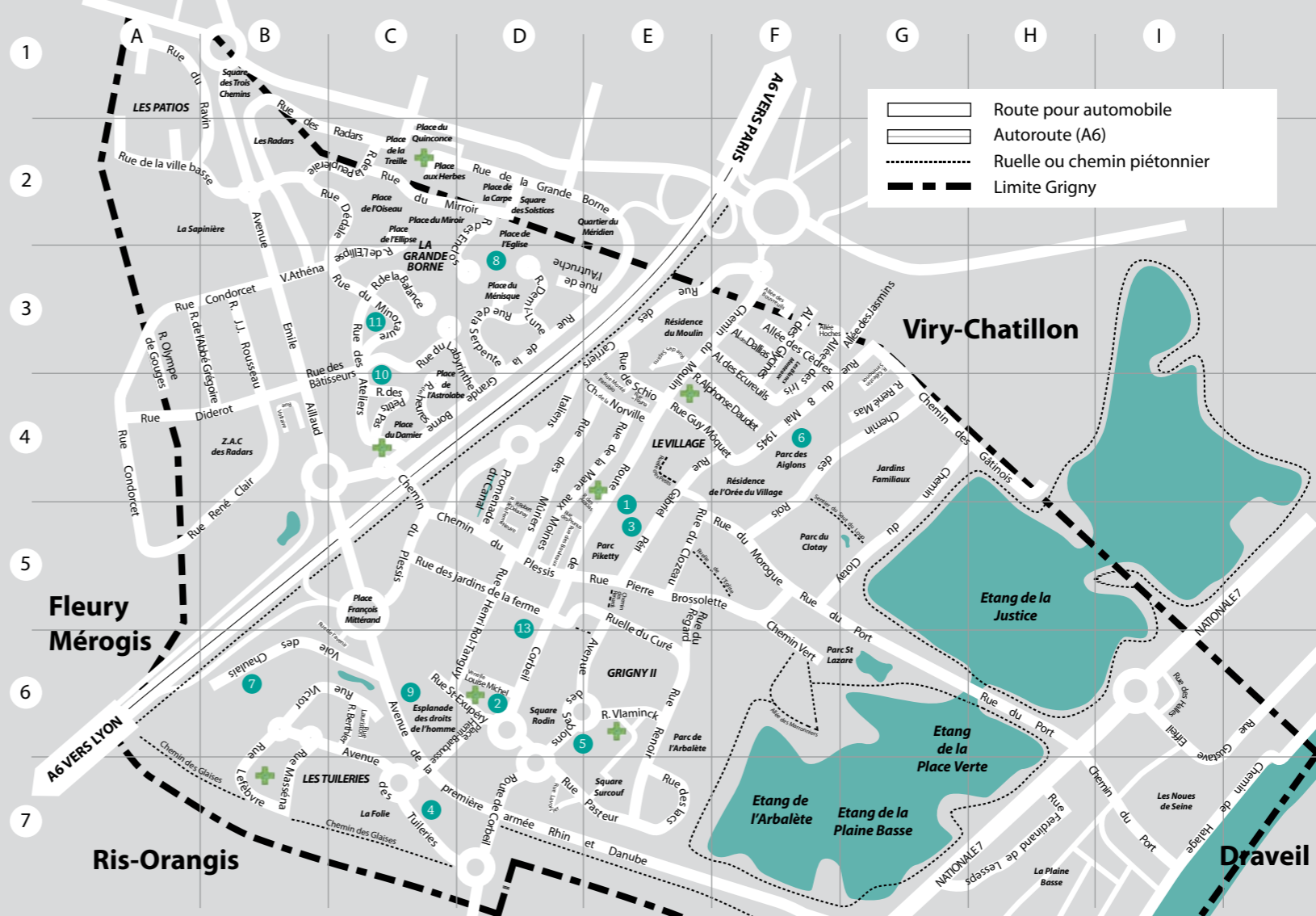
Plan de la ville de Grigny

PLACES ET RUES

B3 Abbé Grégoire, rue de l'
E4 Acacias, rue des
E4 Alphonse-Daudet, rue
C4 Astrolabe, place de l'
C4 Ateliers, rue des
B3 Athéna, voie
D3 Autruche, rue de l'
C3 Bâtisseurs, rue des
C3 Balance, rue de la
C6 Berthier, rue
D5 Bouleaux, rue des
F3 Bouvreuils, allée des
D4 Canal, Promenade du
D2 Carpe, place de la
E3 Carriers Italiens, rue des
F3 Cèdres, allée des
G4 Célestin-Simonnot, rue
B6 Chaulais, Voie des
D5 Clotay, chemin du
G5 Clozeau, rue du
B3 Condorcet, rue
D5 Corbeil, route de
F3 Dahlias, allée des
C4 Damier, place du
C2 Dédale, rue
D3 Demi-lune, rue de la
B4 Diderot, rue
E4 Dix-neuf Mars 1962, place du
C6 Droits de l'homme, Esplanade des
C3 Ellipse, rue de l'
D2 Eglise, place de l'
B3 Emile-Aillaud, avenue
D2 Enclos, rue des
H7 Ferdinand de Lesseps, rue

D5 Ferme neuve, rue de la
C5 François-Mitterrand, place
E4 Gabriel-Péri, rue
G4 Gâtinois, chemin des
F3 Glycines, allée des
D3 Grande Borne, rue de la
I6 Gustave-Eiffel, rue
E4 Guy-Môquet, rue
I7 Halage, chemin de
I6 Halles, rue des
C6 Henri-Barbusse, place
D5 Henri Rol-Tanguy, rue
C2 Herbes, place aux
C4 Heures, rue des
F3 Hoche, allée
F4 Huit Mai 1945, rue du
F3 Iris, allée des
G3 Jasmins, allée des
D5 Jardins de la ferme, rue des
B3 Jean-Jacques-Rousseau, rue
C3 Labyrinthe, rue du
E7 Lacs, rue des
B3 Condorcet, rue
D5 Corbeil, route de
F3 Dahlias, allée des
C4 Damier, place du
C2 Dédale, rue
D3 Demi-lune, rue de la
D3 Ménisque, place du
C3 Minotaure, rue du
C2 Miroir, place du
C6 Droits de l'homme, Esplanade des
E4 Monté Pasubio, rue
F5 Morogue, rue du
E3 Moulin, chemin du
D4 Mûriers, rue des
E3 Emile-Aillaud, avenue
D2 Enclos, rue des
C3 OEuf, place de l'
C2 Oiseau, place de l'

A3 Olympe de Gouges, rue
E7 Pasteur, rue
C4 Petit pas, rue des
C2 Peupleraie, rue de la
E5 Pierre-Brossolette, rue
D5 Plessis, chemin du
I7 Port, chemin du
F5 Port, rue du
E4 Posina, rue de
D7 Première Armée Rhin et Danube, avenue de la
D5 Prunus, rue des
C2 Quinconce, place du
C2 Radars, rue des
A1 Ravin, rue du
E5 Regard, rue du
B5 René-Clair, rue
G4 René-Mas, rue
E6 Renoir, rue
D5 Robert Delaunay, rue
D6 Rodin, square
F4 Rois, chemin des
G7 Route Nationale n°7
D6 Sablons, avenue des
D6 Saint-Exupéry, rue
E3 Sapins, rue des
E4 Schio, rue de
D3 Serpente, rue de la
D2 Solstices, square des
E7 Surcouf, square
C2 Treille, place de la
B1 Trois chemins, square des
C7 Tuileries, avenue des
F6 Vert, chemin
B6 Victor, rue
A2 Ville basse, rue de la
E6 Vlaminck, rue
B4 Voltaire, allée



Equipements liés à la santé, au bien-être et à l'hygiène :

- 1 CCAS en mairie
- 2 Pôle Santé St Exupéry
- 3 Sécurité Sociale
- 4 Maison Départementale des Solidarités
- 5 Maison de quartier Pablo-Picasso
- 6 Maison de quartier les Aiglons
- 7 Maison de quartier les Tuileries
- 8 Maison de quartier Marie-Curie
- 9 Service des sports
- 10 Conservatoire municipal
- 11 Vie associative
- 12 La Ferme neuve
- 13 GIP

- Où me procurer une canne qui m'a été prescrite sur ordonnance ?

Vous pouvez l'acheter ou la louer dans une des pharmacies ci-dessous. Renseignez-vous parcequ'il est peut être préférable de l'acheter. En effet, la Sécurité sociale les rembourse souvent à 100%, ce qui n'est pas forcément le cas pour une location !

Pharmacies à la Grande Borne

Claude Amiel	9 place du Damier	01 69 45 44 07
Ines MARSZELEK	6 place aux Herbes	01 69 45 43 44

Pharmacies à Grigny 2

Emmanuel NGANO	2 rue Vlamincq	01 69 06 56 00
Ines MARSZELEK	6 place aux Herbes	01 69 45 43 44
Jacques BESNIER et CHEREAU	2 rue Saint Exupéry	01 69 06 52 06
Françoise PERONNE	3 rue Masséna	01 69 06 48 40

Pharmacies au village

Florence GUESNAY	10 chemin du Moulin	01 69 43 20 06
LAFFOUED	46 route de Corbeil	01 69 06 24 96

- J'ai mal aux dents depuis 2 jours, qui pourrait me soigner ?

Chirurgiens-Dentistes et centres de santé dentaire

Pôle Santé Saint Exupery Vasiu RADU Mario RODRIGUES	12 place Henri Barbusse	01 80 79 10 00 sur RDV
Centre dentaire d'Evry	Av des Champs -Elysées	01 60 78 31 72
Centre dentaire de Juvisy	Rue Condorcet	01 69 05 57 58
Centre dentaire de Corbeil	18 rue du Général Leclerc	01 60 88 86 96

Cabinets de chirurgie dentaire à Viry-chatillon

Catherine CRON PARONNEAU	35 rue Duparchy	01 69 24 24 91
Marina BRUHIERE KOUROVSKY	8 rue A Dumas	01 69 24 64 36
Malika KHELIL HINI	14, bd Meder	01 60 47 18 24
Yseult DI MARCO SALHIEN	4 rue Bougainville	01 69 24 27 40
Philippe PARONNEAU	35 rue Duparchy	01 69 05 92 72
Jean DE SCHRYNMAKERS DE DORMAE	68, avenue du Général de Gaulle	01 69 05 28 47
Sacha BERREBI	68, avenue du Général de Gaulle	01 69 44 20 75
Vramsabuh ARMAGAN	31 rue d Casanova	01 69 24 27 40
Salomon TOLEDANO	155 route de Fleury	01 69 21 21 29

- Je cherche l'adresse d'un laboratoire pour effectuer une prise de sang.

Laboratoires d'analyses médicales

Jean-François Cuer Thierry Allard	103/107 rue P Brossolette 91350 Grigny	01 69 06 45 45
Laboratoire Grigny2	2 rue Saint-Exupéry 91350 Grigny	01 69 06 11 91
MEDI 7	93 Boulevard Gabriel Péri 91170 Viry Châtillon	01 69 05 19 98
SELAS MEDI7	57 rue du Commandant Barre 91170 Viry Châtillon	01 69 45 31 18



Illustration : **Moktar NIAKATE**

Mes conditions de vie se dégradent et ma santé aussi.
Que faire ?

Des solutions adaptées

Tout d'abord, vous pouvez en parler à votre médecin traitant. En effet, vous devez déclarer un médecin traitant pour être mieux remboursé.

Vous pouvez aussi

• **bénéficier d'une consultation infirmière** de prévention avec une des infirmières du centre départemental de prévention et de santé de Juvisy-sur Orge dont voici les différentes permanences infirmières (Consultations gratuites) :

A la Maison de quartier Marie-Curie

Au Centre de la Vie Sociale
1, rue de la plaine
Tél. 01 69 45 42 41

Le mercredi en semaine impaire
De 13h30 à 16h30 sur Rendez-vous

A la Maison de quartier Pablo Picasso

A Grigny 2
Face au 7, avenue des Sablons
Tél. 01 69 06 77 78

Le mercredi en semaine paire
De 13h30 à 17h sur Rendez-vous

• **en parler à une personne à l'écoute,**

• **prendre rendez-vous au Centre Médico Psychologique Adultes**

3 Place du Quinconce 91350 Grigny
Tel : 01 69 45 06 00

• **Permanences du Point Accueil Ecoute Jeunes (PAEJ)**

À la mission locale de Grigny

le jeudi de 9h à 12h30
6 Ter rue des Tuileries
Tél : 01 69 06 80 26

À la ferme Neuve

Le mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h
Le 2ème et 4ème jeudi du mois de 14h à 17h

Le vendredi de 14h à 17h

À la Maison Rouge de Viry-Châtillon

14 rue de Flandre
Tél : 01 69 25 26 86
Le jeudi de 14h à 17h

• **Permanence Addictologie :**

Association Nationale de Prévention en Alcoologie et en Addictologie (A.N.P.A.A.91). Tous les 2^e jeudis du mois, de 14h à 17h, sans rendez-vous, gratuitement et de manière anonyme,

dans les locaux de la mairie de quartier du Plateau : 12 avenue Jean-Baptiste Lebas, 91170 Viry-Châtillon.

Un éducateur ou un psychologue de l'A.N.P.A.A.91 reçoit en entretien confidentiel.

Vous pouvez aussi sortir de chez vous et marcher avec un(e) ami(e). Faites un tour dans les Maisons municipales de Quartier (MMQ) ou à la Maison des Associations qui proposent des activités susceptibles de pouvoir vous aider et surtout n'hésitez pas à vous y inscrire !

Maison municipale de quartier Marie-Curie agréée Centre Social

1, rue de la plaine (CVS)
Tél. 01 69 45 42 41

• Atelier RELAXATION, le lundi de 14h15 à 15h15,
• Espace Jeux parents-enfants, le mercredi et vacances scolaires de 14h à 17h,
• Atelier GI GONG le jeudi de 14h à 15h,
• Atelier RECUP' ART le jeudi de 14h à 16h,
• Atelier ARTS PLASTIQUES le vendredi de 14h à 16h,

• Atelier RELOOK ME le jeudi de 10h à 12h et de 14h à 16h (à la mini laverie),
• Atelier COUTURE le lundi de 14h à 16h (à la mini laverie),
• Atelier CUISINE le mardi une fois par mois (à la mini laverie)
• Atelier BIEN ETRE le mardi de 14h à 16h (à la mini laverie),
• Atelier Estime de soi et gestion du stress le lundi de 10h à 12h et de 13h30 à 16h
• Mais aussi : débats, rencontres, préventions, informations, échanges sur la pré-occupation de la vie quotidienne...

Service des sports

Place des Droits de l'Homme
Tél. 01 69 02 46 75/46 77

Maison municipale de quartier Les Aiglons

Parc des aiglons / Tél. 01 69 02 41 20

- Cours Country le lundi de 19h à 22h,
- Atelier « les dangers de la malnutrition »,
- Atelier «Estime de soi&gestion du stress»
Mercredi de 18h à 20h.

Maison municipale de quartier Pablo-Picasso agréée Centre Social

Face au 7, avenue des Sablons
Tél. 01 69 06 77 78

- Gymnastique douce,
- Ateliers Parents/enfants 0 à 3 ans le mardi de 14h à 15h30 et 3 à 10 ans le mercredi de 10h à 12h
- Atelier Tricot le jeudi de 14h à 16h
- Groupe de Paroles

Maison municipale de quartier Les Tuileries

Chemin des Chaulais
Tél. 01 69 02 21 91

- Cours Gym-tonique
Le lundi de 18h30 à 19h30

Conservatoire municipal

Musique, Danses et Arts plastiques
7-9 rue des petits pas 91350 Grigny
Tél. 01 69 45 03 27 (musique)
A la Ferme Neuve, Chemin du Plessis
Tél. 01 69 02 67 48 (arts plastiques)

Service vie associative

Maison des associations
1, rue du Minotaure 91350 Grigny
Tél. 01 69 45 30 10



Maison municipale de quartier
« **Marie-Curie** »



Maison municipale de quartier
« **Les Aiglons** »



Maison municipale de quartier
« **Pablo-Picasso** »



Maison municipale de quartier
« **Les Tuileries** »



Illustration : **Abdessalem MEHDAOUI**

Je tiens à rester en bonne santé,
alors je n'oublie pas...

Mise à jour du carnet de vaccination	page 40
Faire suivre ma grossesse.....	page 41
Conseils pour une bonne hygiène de vie.....	page 42
Dépistages du cancer.....	page 43
Protéger son enfant (vaccination, soins...)	page 44
Avoir un cadre de vie agréable	page 45

Mise à jour du carnet de vaccinations et dépistages des infections sexuellement transmissibles

Les Centres Départementaux de Prévention et de Santé (CDPS) du Conseil Général peuvent lire vos carnets de vaccinations, vous renseigner sur les éventuels vaccins à réaliser. La plupart des vaccins sont disponibles dans ces centres et peuvent être administrés sur rendez-vous et gratuitement. Il propose également un dépistage des infections sexuellement transmissibles gratuitement.

CDPS de Juvisy

Allée Jean Moulin
Place du Maréchal Leclerc
91260 Juvisy-sur-Orge
Tél. 01.69.21.49.22

CDPS d'Evry

5, Boulevard de l'Écoute s'il pleut
91035 Evry
Tél. 01 60 77 73 52

Faire suivre ma grossesse

Sages femmes sur Grigny

• Centre de Planification et d'Éducation Familiale (CPEF) et Protection maternelle (PM) de Grigny : 10 rue Rol Tanguy, Tél. 01 69 02 11 40

Consultation de sage femme sur rendez-vous.

• PMI de la Grande Borne : 11 place aux herbes, Tél. 01 69 45 03 73

Consultation de sages femmes sur rendez-vous

Sages femmes sur Viry-Chatillon

• PMI, 2 avenue de Bretagne,
Tél. 01 69 12 38 50

Mouvement du Planning Familial

Le planning Familial de Grigny :
Tél. 01 69 45 06 09

Questions sur ma vie relationnelle et affective

Centre de Planification et de l'Éducation Familiale(CPEF):

• Accueil de la puberté à la maternité avec l'accompagnement de l'enfant jusqu'à l'âge de 6 ans

• Concernant ma vie relationnelle et affective, les infections sexuellement transmissibles, les moyens de contraception, la contraception d'urgence, l'IVG, la protection maternelle, je veux parler, être écouté, m'informer, consulter un médecin,

rencontrer une conseillère conjugale et familiale, une sage femme, une infirmière ou une puéricultrice.

CPEF de Grigny :

10 rue Rol Tanguy, 01 69 02 11 40

CPEF de Viry Chatillon :

2 avenue de Bretagne, 01 69 12 38 50

Autres CPEF sur le département :

adresses sur le site du conseil Général de l'Essonne : www.essonne.fr

Quelques conseils pour avoir une bonne hygiène de vie

Respecter les 3 repas de la journée

Je prévois des repas équilibrés à chaque fois que c'est possible (fruits ou légumes au moins 5 par jour, féculents à chaque repas et selon l'appétit, lait et produits laitiers 3 ou 4 par jour, viande, poisson,

œufs 1 ou 2 fois par jour) et surtout de prendre mon petit déjeuner, afin de bien démarrer ma journée.

Je limite ma consommation de sucre, de sel, et de matière grasse

De bouger chaque jour

Je choisis une activité même calme, que je pratique avec plaisir pour éviter de rester

derrière mon ordinateur ou devant ma télévision longtemps !

Veiller sur mon sommeil

Je me couche et je me réveille à des heures régulières et je compense une courte nuit par une sieste le lendemain

Boire de l'eau sans modération

Je m'habitue à boire 1,5 litre d'eau par jour.

Dépistages des cancers

L'association pour le Dépistage des Maladies Cancéreuses dans le département de l'Essonne (ADMC 91) met en œuvre les programmes de dépistage organisé du cancer du sein et du cancer colorectal pour les personnes âgées entre 50 et 74 ans. Le Test est gratuit.

CENTRE MÉDICAL DE BLIGNY

Adresse : CS 30365,
91640 FONTENAY-LES-BRIIS

Tél. 01 64 90 52 12
Fax. 01 64 90 76 10

N° Azur : 0 810 811 144
(prix d'un appel local)

Emails :
sein@admc91.org
colorectal@admc91

Le Dépistage du cancer du sein

La mammographie permet de déceler précocement des petites lésions suspectes du sein. La double lecture garantit un diagnostic encore plus précis.

Le Dépistage du cancer du colon

Le test Hemocult permet de déceler des traces de sang non visibles dans les selles révélatrices de lésions de l'intestin.



Les vaccinations

Je protège mon enfant contre la rougeole, les oreillons et la rubéole dès l'âge de 1 à 13ans. Le vaccin ROR m'est remboursé à 100%.

Ma mère vient de fêter ses 65 ans, alors, elle peut se faire vacciner contre la grippe. C'est gratuit.

Assurer à mon enfant des soins dentaires réguliers

Avec M'T Dents de l'Assurance Maladie, des rendez-vous de prévention et de soins consécutifs à 6, 9, 12, 15, et 18ans.

Consultations et soins gratuits à tous ces âges en Essonne.

D'accompagner le développement de mon enfant

Je fais attention à sa croissance, à son rythme de vie, à son alimentation, à ses jeux. Je dialogue avec lui pour renforcer le lien et prévenir toutes formes de risques à l'école ou en dehors (racket,

harcèlement...), et si j'ai un doute sur son état de santé, je n'hésite pas à prendre Rdv à la PMI ou chez mon médecin traitant.

Je peux profiter des programmes de prévention gratuits !

Avoir un cadre de vie agréable

Service Participation des habitants et Conseils de voisinage

Les agents de proximité sont présents tous les jours de 9h à 12h et de 13h30 à 17h en journée sur l'ensemble du territoire communal. Je prends contact avec le service Participation des Habitants, conseils de voisinage :

- Si j'ai une question liée à mon environnement et mon cadre de vie,
- Si je suis un nouvel habitant à Grigny,
- Si je souhaite participer aux conseils de voisinage...

Ferme Neuve Chemin du Plessis
Tél : 01 69 02 45 72

Service Prévention, sécurité, hygiène

Les médiateurs sont présents pour contribuer à l'amélioration de la qualité de vie dans votre quartier. Je prends contact avec le service Prévention Sécurité Hygiène :

- Si je suis confronté à des nuisances et

incivilités (conflits de voisinage...),

- Si je dois signaler un dysfonctionnement pouvant entraîner un danger ou une nuisance importante,
- Si je suis confronté aux punaises ou autres problèmes d'hygiène...
- Pour jeter des objets encombrants (meubles, gravats, appareils électroménagers...), je les sors la veille du jour de ramassage ou directement à la déchetterie.
- Pour les déchets polluants, je dois les déposer au Centre Technique Municipal.

Ferme Neuve, Chemin du Plessis
Tél : 01 69 02 45 70

Médiateurs de jour (9h-18h)

Grande borne 06 75 65 36 50
Grigny II : 06 75 65 36 50

Médiateurs de nuit (18h-1h)

Responsable : 06 70 33 37 47
Grande Borne : 06 18 76 57 37
Grigny II : 06 18 76 45 02



Illustration : **Naikaté YAKARE**

En cas d'urgence,
quels secours solliciter ?

Numéros d'urgence

Pompiers : 18

SAMU : 15

Police Secours : 17

Numéro d'urgence européen : 112

Enfance en danger : 119

SOS Médecins 91 – 24h sur 24

- Tél. 01 69 25 91 91

Médecin de garde

- Amicale des médecins du Val d'Essonne
Tél. 01 69 25 83 58

Pharmacie de garde

- Contacter le commissariat de Juvisy
Tél. 01 69 84 30 30

Les numéros de solidarité

- Accueil des sans abri : 115
- Drogue, alcool, tabac, info service : 113
- SOS Amitié (Evry) : Tél. 01 60 78 16 16
ou Tél. 0 820 066 066
- Suicide écoute : Tél. 01 45 39 40 00

- SOS Décès : Tél. 0 800 049 049

Les centres hospitaliers

- Centre Hospitalier Sud Francilien
116 Boulevard Jean Jaurès
91106 Corbeil - Tél. 01 60 69 61 69
- Centre Hospitalier de JUVISY
9 Rue Camille Flammarion
91265 Juvisy/Orge
- URGENCE OPHTHALMOLOGIQUE
Hôpital Villeneuve St Georges
40 allée Source - 94190
Villeneuve St Georges
Tél. 01 43 86 20 17
Rendez-vous de 8h30 à 17h

SOS

- Sos Dentaire - Tél. 01 43 37 51 00
(dimanche et fériés)
- SOS Cardiologue - Tél. 01 47 07 50 50
- SOS CEil - Tél. 01 40 92 93 94
- SOS main Clinique de l'Yvette
Tél. 08 26 30 60 30
- SOS Dépression - Tél. 01 40 47 95 95
- SOS 3^e âge - Tél. 01 44 73 87 87
- SOS Futures mères - Tél. 01 42 85 14 70
- SOS Grossesse - Tél. 01 45 84 55 91
- Centre antipoison Hôpital Fernand Vidal
Tél. 01 40 05 48 48
- Centre des grands brûlés Hôpital Cochin
Tél. 01 58 41 26 49
- Brûlures graves des enfants
Hôpital A. Trousseau - Tél. 01 44 73 62 54
- Urgences céphalées Hôpital Lariboisière
Tél. 01 49 95 86 66
- Urgence psychiatrie - Tél. 01 43 87 79 79
- Asthme et allergie info service
Tél. 0 800 19 20 21

Violence et sécurité

- Aide aux victimes (numéro national) :
Tél. 0 810 09 86 09
- Victimes de maltraitance : 08 842 846 37
- Solidarité vieillesse contre la maltraitance envers les personnes âgées :
Tél. 0 810 600 209
- Jeunes violences écoute
Tél. 0 800 20 22 23
- Violences conjugales, femmes info service : Tél. 01 40 33 80 60
- Viols femmes information
Tél. 0 800 05 95 95
- Consultations médico-légales
Tél. 01 60 87 50 48
- Brigade des stupéfiants de l'Essonne :
Tél. 01 60 76 70 26
- Brigade des mineurs d'Evry :
Tél. 01 60 76 70 26





Remerciements

La ville de Grigny et particulièrement la maison municipale de quartier Marie-Curie remercie l'ensemble des professionnels de santé, les habitants, les associations ainsi que tous les enfants qui ont illustré ce guide. Elle remercie également les partenaires pour leurs engagements déterminants dans la réalisation de ce Guide santé & bien-être.



GUIDE 2012, SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Rédaction : La maison de quartier Marie-Curie et les habitants

Dessins : Les enfants de la Maison municipale de quartier Marie-Curie

Maquette et photographie : Service Information-communication

Impression : LVRInternational Corbeil-Essonnes



Mairie de Grigny
19, route de Corbeil, 91350 Grigny
Tél. 01 69 02 53 53
www.grigny91.fr