

HOW TO SURVIVE IN NANTES



Erasmus Student Network
Nantes - Autour du Monde

SOMMAIRE/ CONTENTS

ESN NANTES - AUTOUR DU MONDE

BUDDY SYSTEM

LOGEMENT/HOUSING

SUPERMARCHÉS/ SHOPPING

BANQUES

TELEPHONIES

**VOYAGER DANS NANTES/ TRAVEL INSIDE
NANTES**

**VOYAGER HORS DE NANTES/TRAVEL
OUTSIDE NANTES**

SANTÉ/HEALTH

NUMEROS URGENCE

QUI SOMMES NOUS ?

ESN Nantes - Autour du Monde a été créée en 2002 à l'initiative d'étudiants étrangers et français pour faciliter l'intégration des étudiants étrangers sur le campus universitaire et la ville de Nantes ainsi que sa région. L'association agit également pour promouvoir la mobilité des jeunes français à l'étranger.

ESN Nantes - Autour du Monde repose sur la mobilisation de nombreux bénévoles actifs, l'action d'une équipe dynamique et internationale et la participation de plus de 400 adhérents et sympathisants, jeunes et moins jeunes, français et étrangers !

ENGLISH VERSION

ESN Nantes - Autour du Monde was created in 2002 on the initiative of foreign and French students to improve the integration of foreign students on the university campus and the city of Nantes as much as its region. The organisation also promotes international mobility for young French people.

ESN Nantes – Autour du Monde is based on the mobilization of many active volunteers, the action of a dynamic and international team and the participation of more than 400 members and sympathizers, young and old, French and foreigners!



ESNCARD



L'ESNcard est la carte de membre et de service d'ESN. Elle donne accès à tous les services de l'association ainsi qu'à ses partenaires à travers l'Europe, dans plus de 400 villes dans 37 pays ! Avec la carte, vous profiterez de milliers de réductions (logement, banques, téléphonie, sport, restaurants, sorties, etc...) à travers l'Europe. De plus, vous pourrez participer à tous les événements du réseau ESN (voyages, visites, sports et sorties) tout au long de l'année.

Pour obtenir l'ESNcard il suffit simplement de venir nous rencontrer lors d'une de nos permanences. Notre bureau se situe dans la faculté des langues et cultures étrangères de Nantes « FLCE » (Chemin de la Censive du Tertre, 44000 NANTES). Notre bureau se situe au premier étage dans la salle 512.

Nous sommes ouverts les mercredis et jeudis de 12h à 14h. De plus, à Nantes la carte ESN coûte 10€ seulement pour les adhérents et 5€.

ENGLISH version

The ESNcard is ESN's membership and service card. It gives access to all the services of ESN and its partners across Europe, in more than 400 cities in 37 countries! With the ESNcard, you will enjoy thousands of discounts (accommodation, banks, telephony, sports, restaurants, outings, etc...) across Europe. In addition, you will be able to participate in all ESN events (trips, visits, sports and outings) throughout the year.

To get the ESNcard come and meet us during our office hours! Our office is located at the faculty of foreign languages and culture of Nantes "FLCE" (Chemin de la Censive du Tertre, 44000 NANTES). Our office is located on the first floor in room 512.

We are open every Wednesdays and Thursdays from 12:00 PM to 2:00 PM. Moreover, in Nantes the ESNcard costs only €10.

CAFES POLYGLOTTES

Les **cafés polyglottes** sont des **cafés linguistiques et culturels**. Ils permettent de se rencontrer et d'échanger en français et dans la (ou les) langue(s) concernée(s) autour d'un verre. Ils sont **gratuits** et ouverts à tous et pour tous niveaux de langue. Des **consommations à prix réduites** sont également proposés aux porteurs de la carte ESN durant ces cafés.

POLYGLOT COFFEES

The “**cafés polyglottes**” are **linguistic and cultural cafés**. They allow to meet and exchange in French and in the language(s) concerned over a drink. They are free to all and for all language levels. Reduced-price drinks are also offered to ESN cardholders during these cafés.

Café Franco Anglais

Café Franco Espagnol

Café Franco Italien

Café Franco Portugais

Café Franco Slave

Café Franco Libanais

Café Franco Chinois

Café Franco Allemand



LA JOURNÉE INTERCULTURELLE



Chaque année l'association organise la « **Journée Interculturelle** » au mois d'avril. Elle donne l'occasion aux étudiants internationaux de **promouvoir leur pays, leur langue et leur culture à la population nantaise**. Une vingtaine de stands, représentant chacun un pays, sont installés à l'intérieur du centre des expositions de Nantes. Sur ces stands on y retrouve des **éléments typiques d'un pays** tel que de la **nourriture**, de la **décoration**, ou de la **documentation** ...

Un espace est aussi dédié aux étudiants internationaux pour qu'ils puissent **s'exprimer de manière artistique (danse, chant, etc ...)**. Un bar tenu par les bénévoles est aussi installé pour rafraîchir les visiteurs après avoir goûté des plats venu d'ailleurs. **Cette journée est dédiée aux étudiants internationaux** ! Cela leur permet de s'investir dans la vie culturelle de Nantes et **de rencontrer la population locale** ! C'est aussi le cas pour les visiteurs qui ont l'occasion de voyager et de découvrir des pays qu'ils ne connaissaient pas ou peu.

English version

*Each year ESN Nantes - Autour du Monde organises the “Journée Interculturelle” (intercultural day) in April. It is the opportunity for international students to **promote their country, their language and their culture to the local population of Nantes**. More than twenty booths, each representing a country, are placed inside the “centre des expositions de Nantes”. On this booths you can find **typical elements of a country such as food, decoration or documentation**, at the same time an activity is offered by the international students. The students are available to talk about their country and their mobility. An area is available for students to **express themselves in an artistic and cultural performance (dance, songs or else)**. A bar is ran by ESN volunteers in order to refresh the taste buds of the visitors after experiencing many dishes.*

It is a unique experience for international students to be involved in the local life and allow them to meet people living in Nantes. The visitors also have the opportunity to travel and discover countries they don't know (much), during the “Journée Interculturelle”.

TALK & PLAY

Le Talk and play est un **projet mené en collaboration avec le CROUS** de Nantes depuis Septembre 2018. Il a pour mission de **faire découvrir des jeux de société originaux et de cultures différentes aux étudiants internationaux**, habitant en cités universitaire. Ainsi, **un dimanche par mois**, nous organisons, **le temps d'une après-midi**, un événement Talk & Play dans une cité universitaire du CROUS de Nantes.

Au programme : initiation à un jeu différent autour d'un goûter.

English version

It is a project in collaboration with CROUS de Nantes since September 2018. It's aim is to help international students, living in "cités universitaires" (public students housing), to discover unique board games and some originating from different cultures. Each month on a Sunday afternoon, we organise a Talk&Play event in one "cité universitaire" from the CROUS de Nantes.

Program : introduction to a different boardgame with a "goûter" (snack).



BUDDY SYSTEM

ESN France est basé sur l'aide pair à pair des étudiants, « students helping students », et sa mission première est l'accueil et l'inclusion des étudiants internationaux dans la vie locale de leur ville d'accueil. Afin de répondre au mieux à cette mission, ESN France a développé le BuddySystem.

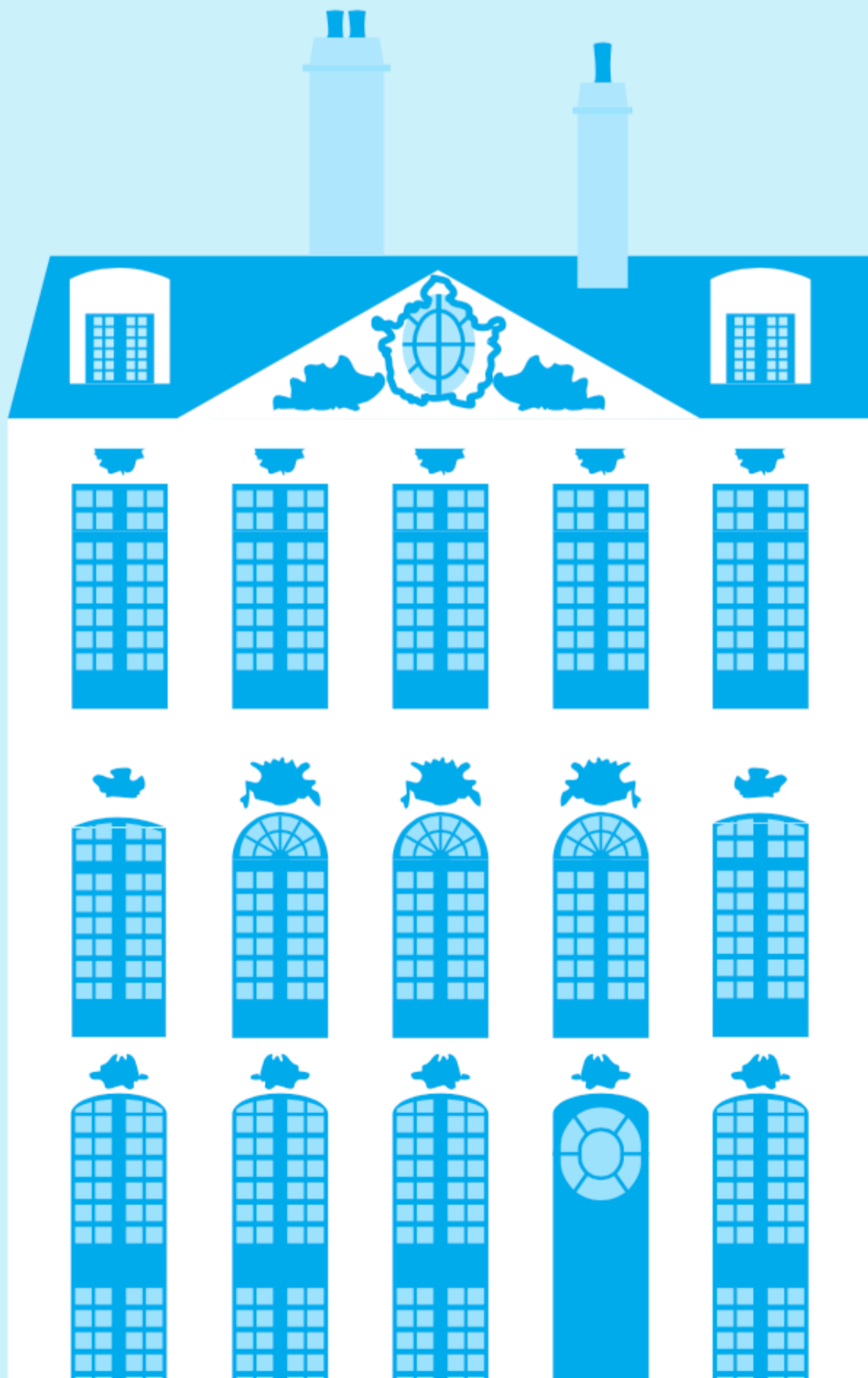
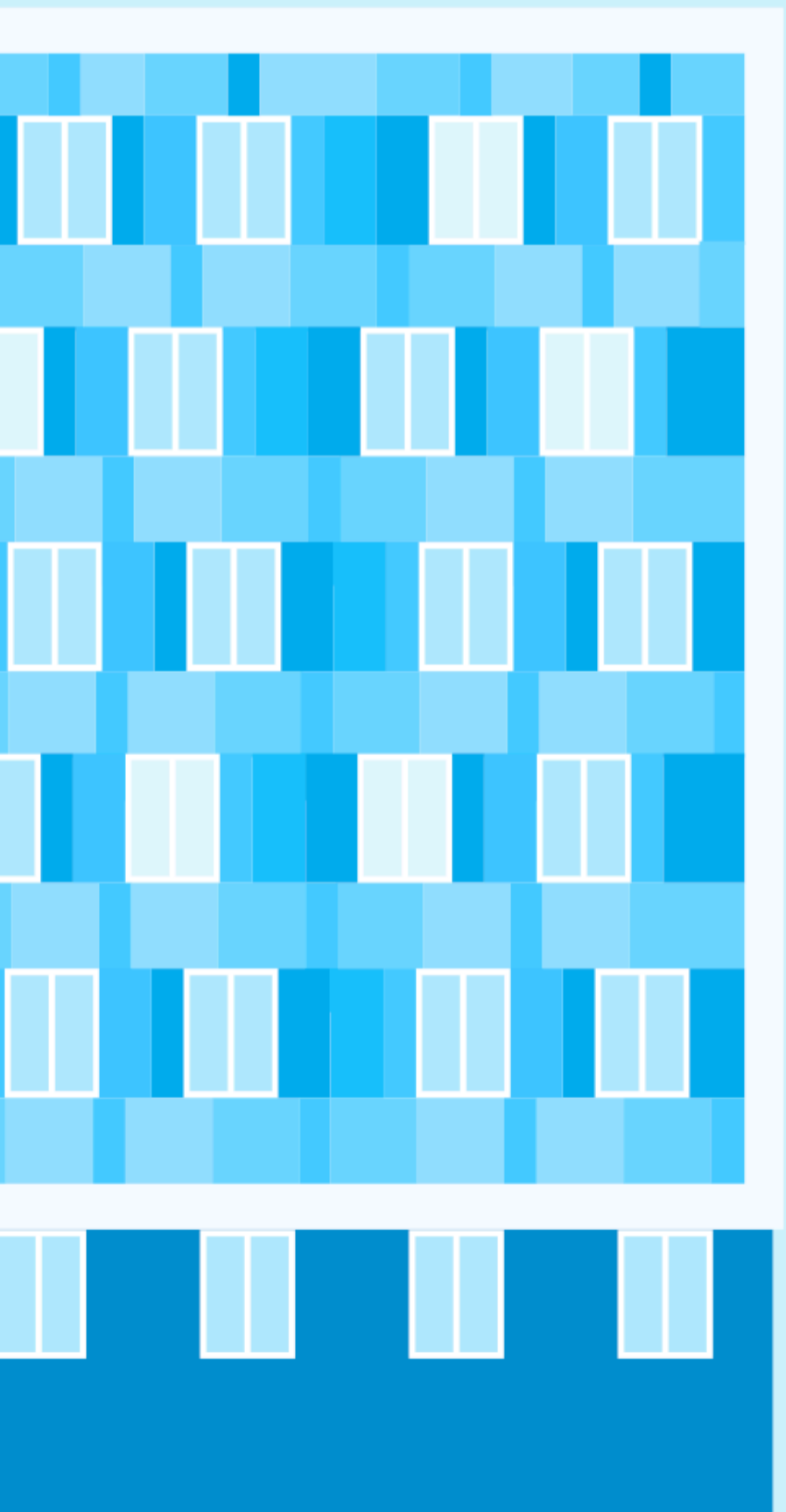
Le BuddySystem est un système de parrainage des internationaux par des étudiants locaux. Il a pour but d'accompagner un étudiant international dans ses démarches administratives, lui faire découvrir la ville, son lieu d'étude/travail, ou lui apporter de l'aide de manière ponctuelle et personnalisée.

WHAT IS IT ?

The Buddy System is an online platform matching international students and local students for a buddy programme. The platform, developed centrally, provides management access to local stakeholders responsible for coordinating the integration of the incoming students. After the pairing is complete, international students can benefit from a personalised welcome, thanks to their local buddy. It includes: support for administrative procedures, one-to-one visit of the city and place of study. To sum up they can be helped when needed.

The image shows a promotional graphic for the Buddy System. On the left, the logo features a large, stylized letter 'B' in a dark red color, with the text 'Buddy System' underneath it. To the right, a dark red banner contains the text 'MEET A LOCAL STUDENT ON YOUR NEW CAMPUS' and 'REGISTER ONLINE ON buddysystem.eu.eu', with a mouse cursor pointing to the URL. Below this banner is the ESN logo. The bottom portion of the image is a screenshot of the website's main page. It has a blue navigation bar with links for 'Accueil', 'Le Projet', 'Nos partenaires', 'CONNEXION', 'S'INSCRIRE', and 'FRANÇAIS'. The main content area features a photograph of a young man and woman sitting on a wooden bench with a dog. Overlaid on the photo is the 'Buddy System' logo and the text 'Deviens le parrain d'un étudiant international ou reçois de l'aide d'un étudiant local !'. At the bottom of the photo are two buttons: 'C'EST PARTI !' and 'EN SAVOIR PLUS'.

LOGEMENT HOUSING



CROUS

Le CROUS est un établissement public qui te permet d'être logé en cité ou en résidence universitaire. Il propose différentes tailles de logement, de la chambre 9m2 à un studio. Tu devras faire ta demande pour loger au CROUS avant ton arrivée à Nantes afin de réserver une place, si tu es Erasmus, les relations internationales de l'Universités de Nantes se chargeront de demander un logement pour toi. Les cités ou résidences universitaire te permettent de rencontrer beaucoup d'étudiants français et internationaux.

The CROUS is a public establishment that allows you to live in student dorms (called "cité U" or "résidence U). They offer different size of housing, from a 9m2 room to a studio apartment. You will have to apply for housing before your arrival in Nantes in order to save your spot, if you are Erasmus the University of Nantes international relation office will take care of it for you. The students dorms allow you to meet lots of french or international students.

LOCATION

Si tu cherches un logement pour une longue durée sur Nantes nous te conseillons de faire tes recherches sur :

If you are looking for housing for a long stay in Nantes we advise you to look for it on :

www.lokaviz.fr (si tu es étudiant/if you are a student)

www.leboncoin.fr

www.pap.fr

www.fnaim.fr

www.seloger.com

www.immobilier.notaires.fr

www.adele.org

<https://logement.studyrama.com/>

Si tu cherches une colocation et donc vivre avec d'autres personnes nous te conseillons de faire tes recherches sur :

If you are looking for a flat-share and live with other people we advise you to look for it on :

www.leboncoin.fr/colocations

www.appartager.com

www.lacartedescolocs.fr

www.bubbleflat.com

Il y a d'autres types de logement qui sortent de l'ordinaire comme : le projet KAPS, plus d'information sur rejoins.afev.org/kaps, l'habitat partagé intergénérationnel et solidaire, plus d'information sur www.nantesrenoue.com ou www.letempspourtoit.fr, la chambre meublée chez l'habitant, plus d'information sur chambrealouer.com, www.lokaviz.fr (pour étudiants) ou www.leboncoin.fr, les foyers pour étudiants, plus d'information sur www.unmeasso.com ou www.foyers-catholiques.org.

There are other types of housing that stand out: the KAPS project, more information on rejoins.afev.org/kaps, shared housing with elderly, more information on www.nantesrenoue.com or www.letempspourtoit.fr, shared housing with a family, more information on chambrealouer.com, www.lokaviz.fr (for students) or www.leboncoin.fr or students home, more information on www.unmeasso.com or www.foyers-catholiques.org.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

En général pour pouvoir louer un logement, les propriétaires demandent une caution et un garant lors de la signature de ton bail. Un bail c'est un contrat de location pour un logement. Une caution c'est une somme d'argent (en général l'équivalent d'1 mois de loyer) qui te sera rendue lorsque tu quitteras ton logement. Un garant c'est une personne qui s'engage à garantir le paiement de ton loyer si tu ne peux pas le payer (en général se sont les parents). Si tu souhaites vivre en colocation il y a deux types de bail que tu peux signer : un bail solidaire (tout le monde paye le loyer) ou un bail individuel (chacun paye son loyer indépendamment des autres).

Si tu cherches un logement pour une courte durée sur Nantes (pour toi ou ta famille ou tes amis) nous te conseillons de faire tes recherches sur (voir après la version anglaise).

Generally in order to rent a place, owners ask for a deposit and for someone to act as guarantor when signing your lease agreement. A lease agreement is a contract on the renting of the place. A deposit is an amount of money (generally around 1 month of rent) that will be given back to you when you will live your place. A guarantor is a person who guarantees the payment of the rent in case you cannot pay it (generally parents are guarantors). If you want to live in a flat-share there are two types of lease agreement you can sign : a shared lease agreement (everyone has to pay rent) or individual lease agreement (each person pay their separate rent).

If you are looking for housing for a short stay in Nantes (for you or your family or your friends) we advise you to look for it on:

www.bedandcrous.com

www.fuaj.org

www.airbnb.fr

www.gites-de-france.com

www.clevacances.com

www.chambres-hotes.fr

www.couchsurfing.com (gratuit/free)

www.nantes-camping.fr (mobile-home en camping/mobile-home in campsite))

VOYAGER DANS NANTES TRAVEL INSIDE NANTES



TAN

La Tan est l'**unique réseau de transports en commun de Nantes**. Si tu souhaites prendre le bus, le tram, le busway ou le navibus tu devras **acheter un ticket** (valable 1h ou à la journée), un carnet de 10 tickets (valable 1h) ou payer un abonnement (au mois, à l'année ou par trajets). Tu peux **acheter des tickets** sur une **borne aux arrêts de trams** ou sur l'appli pour smartphone Tan et/ou t'abonner à l'Espace mobilité Tan (2 Allée Brancas, 44000 NANTES).

Tarifs et détails sur : <https://www.tan.fr/>

*The Tan is the **only public transport system in Nantes**. If you want to take the bus, the tram, the «busway» or the «navibus» you will have **to buy a ticket** (valid for an hour or for a day), a pack of 10 tickets (each valid for an hour) or pay for a pass (for a month, for a year or for travels). **You can buy tickets from ticket machines in tram stations or on the mobile app Tan** and/or pay for a pass at the «Espace mobilité Tan» (2 Allée Brancas, 44000 NANTES).*

Tariffs and details on: <https://www.tan.fr/>

Notre astuce : tu peux prendre le **bus 48** à partir de l'**aéroport** pour rejoindre un tram ligne 3 et **ne pas payer de ticket navette mais un ticket simple** (sauf si tu as un abonnement) et vice-versa.

Our tip: you can take **bus 48** departing from the airport and connecting to tram line 3 **without paying for a shuttle ticket but a normal ticket** (except if you already have a pass) and vice-versa.

BICLOO



Le Bicloo est l'**unique réseau de location de vélo en libre service de Nantes**. Si tu veux louer un vélo tu devras **acheter un ticket sur une borne Bicloo** ou payer pour un abonnement (sur internet) et retirer ta **carte d'abonnement à l'Office du Tourisme de Nantes Métropole (9 Rue des États, 44000 NANTES)**. Lorsque tu achètes un ticket sur une borne Bicloo il te sera demandé **une caution** (en cas de dommages ou autres) de 150€ qui te sera remboursée une fois rendu le vélo que tu auras utilisé.

Tarifs et détails sur : http://www.bicloo_nantesmetropole.fr/

*The Bicloo is the **only bicycle self-service renting system in Nantes**. If you want to rent a bicycle you have to **buy a ticket on a Bicloo ticket machine or pay for a pass (on the internet) and get your pass at the Office du Tourisme de Nantes Métropole (9 Rue des États, 44000 NANTES)**. When you buy a ticket from a Bicloo ticket machine you will be **asked for a deposit** (in case of damages or else) of €150 that you will get refunded after you brought back the bicycle you used.*

Tariffs and details on: http://www.bicloo_nantesmetropole.fr/

VELOCAMPUS

Vélocampus est l'unique association étudiante de location de vélo de Nantes. Si tu veux louer un vélo tu dois être étudiant et adhérer à l'association (10€) puis prendre un abonnement pour 1 semestre ou 1 an.

Tarifs et détails sur : <http://www.velocampus.net/>

Vélocampus is the only student bicycle renting association in Nantes. If you want to rent a bicycle you have to be a student and pay for a membership (€10) and pay for a pass for 1 semester or 1 year.

Tariffs and details on: <http://www.velocampus.net/>

MARGUERITE

Marguerite est un système de location de voiture en libre-service à Nantes. Si tu veux louer une voiture, il faut t'inscrire et payer pour un abonnement (sur internet). Ensuite il faut que tu télécharges l'application mobile pour pouvoir accéder aux véhicules. La location inclus les frais d'essence et de stationnement.

+ avoir un abonnement à Marguerite te fera économiser 9€ sur un abonnement Bicloo d'1 an !

Plus de détails sur : <https://www.imarguerite.com/>

Marguerite is a car self-service renting system in Nantes. If you want to rent a car you have to register and pay for a pass (on the internet). Then you have to download the mobile app to access to a vehicle. The renting includes free gas and free parking.

+ having a Marguerite pass will get you a discount of €9 on a 1 year Bicloo pass!

More details on: <https://www.imarguerite.com/>

VOYAGER
HORS DE NANTES
TRAVEL
OUTSIDE NANTES



ALEOP

Aléop est le réseau de transport régional en Loire Atlantique. Si tu souhaites prendre le car, pour voyager dans le département tu devras acheter un ticket (valable 2 heures), un carnet de 10 tickets (valable 2 heures) ou payer un abonnement (au mois, au trimestre ou à l'année). Tu peux acheter des tickets dans le car, sur le site internet de la Tan ou sur leur appli pour smartphone Tan et/ou t'abonner sur leur site internet.

Tarifs et détails sur : <https://aleop.paysdelaloire.fr/loire-atlantique>

Aléop is a regional transport system in Loire Atlantique. If you want to take the bus, to travel in the department you will have to buy a ticket (valid for 2 hours), a pack of 10 tickets (valid for 2 hours each) or pay for a pass (for a month, for a year or for travels). You can buy tickets in the bus, on the Tan website or on the mobile app and/or pay for a pass on their website.

Tariffs and details on: <https://aleop.paysdelaloire.fr/loire-atlantique>

SNCF

La SNCF est l'unique réseau de train en France. Si tu souhaites prendre un train, pour voyager en France tu devras acheter un ticket ou payer un abonnement. Tu peux acheter des tickets ou payer un abonnement dans (presque toutes) les gares, sur le site internet de la SNCF ou sur leur appli pour smartphone. Les TGV (Trains à Grande Vitesse) te permettent de voyager loin et rapidement tandis que les TER (Trains Express Régionaux) te permettent de voyager dans la région et/ou les régions voisines. Il existe plusieurs tarifs avantageux pour les jeunes, notamment si tu souhaites partir en groupes !

Tarifs et détails sur : www.sncf.com



Notre astuce : Le Ticket Métrocéane ou le Forfait Tribu te permettront d'aller à la plage quand il fait beau !

*The SNCF is the **only train network in France**. If you want to take a train, to travel in France **you will have to buy a ticket or pay for a pass**. You can buy tickets or pay for a pass in (almost every) train stations, on the SNCF website or on their mobile app. The TGV (High Speed Trains) **allow you to travel farther and faster while the TER (Regional Express Trains) allow you to travel in the region and/or neighbouring regions**. There are many attractive tariffs for young people, especially if you want to travel in groups!*

Tariffs and details on: www.sncf.com

Our tip: The Métrocéane Ticket and the Tribu Pass will allow you to go to the beach when the weather is good!

OUIGO

Ouigo est une **offre de transport « lowcost »** de la SNCF. Si tu souhaites prendre un TGV, pour voyager en France, à moindre coût, tu devras acheter un ticket sur le site internet Ouigo ou sur leur appli pour smartphone.

Tarifs et détails sur : <https://www.ouigo.com/>

*Ouigo is part of the SNCF, it is a **commercial offer on low-cost transportation**. If you want to take a TGV, to travel in France, for a cheap price, you will have to buy a ticket on the Ouigo website or on the mobile app.*

Tariffs and details on: <https://www.ouigo.com/>

BLABLACAR

Blablacar est un **réseau de covoiturage** (partage de voiture). Si tu souhaites voyager (surtout) en France, à moindre coût, tu devras t'inscrire sur leur site internet puis réserver un trajet.

Tarifs et détails sur : <https://www.blablacar.fr/>

Blablacar is a carpooling network (sharing a car). If you want to travel (especially) in France, for a cheap price, you will have to sign up on their website and book a ride.

Tariffs and details on: <https://www.blablacar.fr/>

FLIXBUS, EUROLINES & BLABLABUS

Flixbus, Eurolines & Blablabus sont des **réseaux de bus**. Si tu souhaites voyager en France ou à l'étranger, à moindre coût, tu devras acheter un ticket sur le site internet Flixbus ou Eurolines ou sur leurs appli pour smartphone respectives.

Tarifs et détails sur : <http://www.eurolines.eu//>, <https://www.flixbus.com/> & <https://fr.ouibus.com/>

Flixbus, Eurolines & Blablabus are buses networks. If you want to travel in France or abroad, for a cheap price, you will buy a ticket on the Flixbus website or the Eurolines website or on their respective mobile apps.

Tariffs and details on: <http://www.eurolines.eu//>, <https://www.flixbus.com/> & <https://fr.ouibus.com/>

SANTE

HEALTH



SECURITE SOCIALE

En France, la sécurité sociale est un droit français gratuit et obligatoire, c'est une garantie qui vous permet le remboursement d'une partie de vos frais de santé.

Si tu es originaire d'un pays qui ne fait pas partie de l'Union Européenne il faut t'inscrire à la CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie) sur le site etudiant-etranger.ameli.fr (le site internet est proposé en français, anglais et espagnol) dans la rubrique « étudiants étrangers ». Plusieurs documents sont nécessaires : une attestation d'inscription pour l'année universitaire en cours (ou carte étudiante), un justificatif d'identité (CND ou passeport), un visa étudiant, un justificatif d'état civil (acte de naissance), un titre de séjour et un RIB (Relevé d'Identité Bancaire).

Tu obtiendras une attestation provisoire en fournissant les trois premiers documents puis tu recevras une « carte vitale » après avoir fourni les trois derniers document.



Une fois avoir obtenu la « carte vitale » tu la présenteras à chaque rendez-vous médical afin de te faire rembourser une partie de tes frais de santé.

Social security

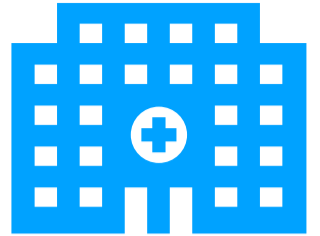
In France, Social Security is a French right that allows you to get fund back a certain amount of your medical fees.

If you are a non-european student, you must register with the CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie) on the website etudiant-etranger.ameli.fr (the website is available in French, English and Spanish) in the index “étudiants étrangers”. Different documents are required : a school registration document (or student ID), a proof of identity (ID card or passeport), a student visa, a birth certificate, a residence permit and a bank ID.

You will get an “attestation provisoire” (provisory certificate) after uploading the first three documents then you will receive a “carte vitale” (social security card) after uploading the last three documents.

Once you have your “carte vitale” you will show it each time you have a medical appointment (general practitioner, dentist, etc...) in order to get fund back a certain amount of your medical fees.

COMMENT VOIR UN MEDECIN ?



Cas n°1 : Si tu es inscrit à l'Université de Nantes, tu peux prendre un rendez-vous au **SUMPS** (Services Universitaires de Médecine et de la Prévention Santé) et consulter les spécialistes sur le site internet.

Cas n°2 : Si tu n'es pas inscrit à l'Université de Nantes, tu peux aller aux urgences ou prendre un rendez-vous chez un médecin généraliste ou un spécialiste.

Dans les 2 cas tu seras remboursé un certain pourcentage de tes frais médicaux grâce à une feuille de soins (à envoyer à la CPAM) ou à la carte vitale.

HOW TO GET A DOCTOR ?

Case n°1: *If you are registered at the Université de Nantes, you can make an appointment at the **SUMPS** (the University services of medicine and health prevention) and consult the specialists on the website.*

Case n°2: *If you are not registered at the Université de Nantes you can go to the emergency department or make an appointment with a general practitioner or specialist.*

In both cases you will be reimbursed a certain percentage of your medical expenses thanks to a care sheet (to be sent to the CPAM) or thanks to the "carte vitale" health card.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Si tu as besoin de te protéger ou ton/tes partenaire(s) lors de rapports sexuels, plusieurs systèmes gratuits existent :

- le préservatif : féminin ou masculin, tu peux en avoir au SUMPS ou au planning familial ;
- la pilule : tu peux avoir une prescription (ordre du médecin) chez un médecin généraliste et l'avoir en pharmacie ;
- la pilule du lendemain : tu peux en avoir gratuitement au planning familial ou en acheter en pharmacie.

Le **planning familial** est un organisme qui écoute et donne (gratuitement) des informations et des conseils sur la **sexualité, la contraception, l'avortement, la violence, les IST, la discrimination et les inégalités** (4 Rue Meuris, 44100 NANTES).

<https://etudiant-etranger.ameli.fr/#/>

Additional information

If you need to protect yourself or your partner(s) for sexual intercourse several free systems exist:

- *condoms: for females or for males, you can get some at the SUMPS or at the “planning familial”;*
- *the pill: you can have a prescription (doctor’s order) with a general practitioner and get it in a pharmacy;*
- *the morning after pill: you can get it for free at the “planning familial” or buy it in a pharmacy.*

The “planning familial” is an organization that listens and provides (for free) information and advice on sexuality, contraception, abortion, violence, STI, discrimination and inequalities (4 Rue Meuris, 44100 NANTES).

<https://etudiant-etranger.ameli.fr/#/>

NUMEROS D'URGENCE

15: SAMU (urgences médicales)

17: Police

18 : Pompiers

112 : Urgence européenne