FRENCH - ENGLISH

parlons santé

Livret bilingue

FRANÇAIS - ANGLAIS

According to the World Health Organization (WHO):

“Health is an overall state of physical, emotional, mental and social wellbeing. It is not just the absence of sickness, impairment or infirmity.”

Sexual and reproductive health is an integral part of overall health and wellbeing. Access to health services represents a fundamental right for every human being, independent of their origin, opinions, economic or social condition.

THIS BROCHURE IS A WAY TO PROMOTE THIS QUALITY OF LIFE FOR ALL!

Selon l’Organisation mondiale de la santé (OMS) :

« La santé est un état complet de bien-être physique, émotionnel, mental et social, ce n’est pas seulement l’absence de maladie, de dysfonctionnement ou d’infirmité ».

La santé sexuelle et reproductive fait partie intégrante de la santé et du bien-être dans leur globalité. L’accès aux services de santé constituent un des droits fondamentaux de chaque être humain, indépendamment de ses origines, ses opinions, sa condition économique ou sociale.

CETTE BROCHURE EST UN MOYEN DE PROMOUVOIR CETTE QUALITÉ DE VIE POUR TOUS ET TOUTES !

BIENVENUE

CE LIVRET S'ADRESSE AUX NOUVEAUX ARRIVANTS AU LUXEMBOURG :

- Les **DPI** (Demandeurs de Protection Internationale) ;
- Les **BPI** (Bénéficiaires de Protection Internationale) ;
- Les adultes et mineurs (moins de 18 ans) accompagnés ou pas.

La migration n'est pas toujours un choix. Elle peut trouver son origine dans la fuite d'une guerre dans son pays d'origine, de violences politiques ou sociétales, de précarité extrême, autant de causes qui peuvent mettre en danger la vie des populations.

La vulnérabilité qui en résulte peut être amplifiée sur le chemin de l'exil.

L'arrivée dans un nouveau pays n'est pas chose facile non plus. De nouveaux obstacles doivent être surmontés… l'apprentissage d'une nouvelle langue, de nombreuses démarches administratives à faire dans un système dont on ignore tout. La recherche d'informations pour avoir accès aux soins de santé peut aussi s'avérer compliquée.

LE BUT DE CE LIVRET EST DE PARTAGER AVEC VOUS DES INFORMATIONS :

- Pour rester en bonne santé,
- Pour vous soigner efficacement,
- Pour vous aider à trouver aide et assistance ainsi que des adresses utiles dans votre pays d'accueil et terre de multiculturalisme : le Luxembourg,
- Et pour vous informer sur vos droits.

Ce document existe en plusieurs langues : farsi, arabe, tigrigna et anglais avec la traduction vers le français.

Sa présentation en deux langues facilite les échanges que vous pourrez avoir avec un **médecin,** un assistant social, ou tout autre professionnel de santé.

Vous pouvez vous procurer ce livret dans les 3 centres de Planning Familial ou le télécharger sur le site internet ***www.planning.lu***

Les adresses indiquées dans ce livret ne sont pas exhaustives et peuvent changer. Vérifiez toujours sur le site internet de l'association !

Bonne lecture !

L'écriture inclusive n'est pas utilisée dans cet ouvrage dans l'unique but de faciliter le plus possible la lecture et la compréhension des informations qui s'y trouvent.

WELCOME

THIS BROCHURE IS FOR ALL NEW ARRIVALS TO LUXEMBOURG:

- **DPIs** (International Protection Applicants);
- **BPIs** (International Protection Recipients);
- Adults and minors (under 18 years old), accompanied or unaccompanied.

Migration is not always a choice. It could be due to a war in a person's country of origin, political or societal violence, extreme instability or many other causes that could put the life of these populations in danger.

The resulting vulnerability may escalate over the course of a person's journey to a new country.

Arriving in a new country is not an easy choice either. New obstacles must be overcome… learning a new language, carrying out multiple administrative procedures in a completely foreign system. Looking for information in order to access healthcare may also prove to be complicated.

THE GOAL OF THIS BROCHURE IS TO SHARE INFORMATION WITH YOU SO YOU CAN:

- Stay healthy,
- Get effective treatment,
- Find aid and assistance as well as useful addresses in your multicultural host country: Luxembourg,
- Be informed of your rights.

This document exists in several languages: Farsi, Arabic, Tigrigna and English along with its French translation.

Its bilingual presentation facilitates communication with physicians, social workers or any other healthcare professional.

You can procure this brochure in 3 Planning Familial Centers or download it on the website *www.planning.lu*

The addresses indicated in this brochure are not exhaustive and may change. Please always verify it on the organization's website!

Happy reading!

Inclusive writing was not used in this work in order to facilitate its reading and understanding as much as possible.

TABLE DES MATIÈRES

BIENVENUE 2

Table des matières 4

Abréviations 10

Interprète 12

Les services du Planning Familial 14

Le projet Parlons Santé et les Cafés Santé 16

- Description 16
- Inscription 16
- Après les Cafés Santé 16

LE SYSTÈME DE SOINS DE SANTÉ AU LUXEMBOURG 18

Caisse Nationale de Santé (CNS) 20

- L'affiliation à la Caisse Nationale de Santé 20
- La carte de sécurité sociale 22

Quand vous êtes malade 24

- Je suis au luxembourg depuis moins de 3 mois (DPI) 24
- Je suis au luxembourg depuis plus de 3 mois 26
- Je suis bénéficiaire de protection internationale (BPI) 30
- Je suis bénéficiaire de la protection temporaire 32
- J'ai fait partie d'un programme de réinstallation au Luxembourg 32
- Vous êtes demandeur de protection internationale mineur 32

Consulter un médecin 34

- 1er examen médical obligatoire 34
- Médecin généraliste et médecin spécialiste 36
- Médecins et hôpitaux de garde 40

Les urgences 44

- Le 112 : l'ambulance ou les pompiers 44
- Quand appeler le 112 ? 48
- Le 113 : la police 50
- Quand appeler le 113 ? 50

TABLE OF CONTENTS

WELCOME **3**

Table of contents 5

Abbreviations 11

Interpreting services 13

Planning Familial Services 15

The “Parlons Santé” Project and “Café Santé” Workshops 17

- Description 17
- Registration 17
- After the “Café Santé” workshops 17

THE HEALTHCARE SYSTEM IN LUXEMBOURG **19**

National Health Fund (CNS) 21

- Affiliation to the National Health Fund 21
- Social security card 23

When you are sick 25

- I have been in Luxembourg for less than 3 months (DPI) 25
- I have been in Luxembourg for more than 3 months 27
- I am an international protection recipient (BPI) 31
- I am a recipient of temporary protection 33
- I am part of a reinstallation program in Luxembourg 33
- You are a minor requesting international protection 33

Consulting a physician 35

- 1st mandatory medical exam 35
- General physicians and specialists 37
- On-call physicians and hospitals 42

Emergency services 45

- Dial 112: for the ambulance or fire department 45
- When should I dial 112? 49
- Dial 113: for the police 51
- When should I dial 113? 51

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE..... 52
Sexualité 52
Consentement 54
Majorité sexuelle 56
Orientations sexuelles, identités de genre et expressions de genre, discrimination 58
Procréation 62
La fertilité 62
La production de spermatozoïdes (la spermatogénèse) 62
Le cycle menstruel 64
La contraception 66
Les préservatifs 68
Le carré de latex 72
Les méthodes contraceptives avec hormones 74
Les stérilets avec ou sans hormones 78
La contraception d'urgence 80
La contraception définitive ou non réversible 82
La contraception naturelle 82
Les règles ne viennent pas ? Enceinte ? 84
La grossesse 84
Congés, informations et aides financières autour de la naissance 86
La grossesse non désirée 90
L'interruption volontaire de grossesse (IVG) 90
L'accouchement sous secret 92
Les IST (Infections sexuellement transmissibles) 94
Qu'est-ce qu'une IST ? 94
Consulter un médecin ? 94
Aide-mémoire sur les principales IST 96
Le VIH-SIDA 98
L'hépatite B 100
Les dépistages 102

TAKING CARE OF YOUR SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH 53

Sexuality 53

- Consent 55
- Age of sexual consent 57
- Sexual orientation, gender identity and expression, discrimination 59

Procreation 63

- Fertility 63
- Sperm cell production (spermatogenesis) 63
- The menstrual cycle 65

Contraception 67

- Condoms 69
- Latex square 73
- Hormone-based contraception 75
- Coils with or without hormones 79
- Emergency contraception 81
- Definitive or irreversible contraception 83
- Natural contraception 83
- Is your period late? Pregnant? 85

Pregnancy 85

- Maternity leave, information and financial aid 87

Unwanted pregnancy 91

- Abortion 91
- Having a child anonymously 93

STIs (Sexually transmissible infections) 95

- What is an STI? 95
- Should you see a physician? 95
- Reminders about the main STIs 97
- HIV-AIDS 99
- Hepatitis B 101
- Screenings 103

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ AFFECTIVE ET PSYCHIQUE **106**
Qu'est-ce que la santé ? 106
Votre histoire, un traumatisme ? 108
La solitude 110
À retenir pour vous aider au mieux 112
Les violences 118
Les différentes formes de violence 118
Les mutilations sexuelles 120
Viol et agressions sexuelles 122
Violence domestique 126

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ GLOBALE **132**
Activité physique 134
Alimentation 134
Hygiène de vie 138
Addictions 140
L'alcool 140
Le tabac 142
Les autres drogues 142
Dépistage et surveillance de maladies 144
Le diabète 144
Les maladies cardiovasculaires 146
Les cancers 148
Vaccination 152

AUTRES INFORMATIONS UTILES **154**
Accompagnement social 154
Le référent social 154
Permanences sociales 156
Formation et intégration 158
Avant l'âge de 18 ans 158
À partir de l'âge de 18 ans 160
Autres adresses utiles 164
Accès – Plan 166

TAKING CARE OF YOUR EMOTIONAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH 107
What is health? 107
Have you experienced a trauma? 109
Solitude 111
Things to remember 113
Violence 119
Different kinds of violence 119
Sexual mutilation 121
Rape and sexual aggression 123
Domestic violence 127

TAKING CARE OF YOUR OVERALL HEALTH 133
Physical exercise 135
Diet 135
Lifestyle 139
Addictions 141
Alcohol 141
Tobacco 143
Other drugs 143
Screening and monitoring diseases 145
Diabetes 145
Cardiovascular diseases 147
Cancer 149
Vaccinations 153

OTHER USEFUL INFORMATION 155
Social assistance 155
Social worker 155
On-duty social services 157
Training and integration 159
Before the age of 18 159
As of the age of 18 161
Other useful addresses 165
Access – Map 167

ABRÉVIATIONS

Voici la signification des abréviations utilisées dans ce livret.

DPI : Demandeur de protection internationale.
Personne dont la demande de protection internationale a été enregistrée et où la procédure est en cours.

BPI : Bénéficiaire de protection internationale.
Personne ayant obtenu une réponse positive à sa demande de protection internationale.

BPT : Bénéficiaire de protection temporaire.
Personne ayant obtenu une réponse positive *temporaire* à sa demande de protection internationale.

AFM : Avance sur frais médicaux.

AOT : Autorisation d'occupation temporaire.

CASNA : Cellule d'accueil scolaire pour élèves nouveaux arrivants.

CNS : Caisse nationale de santé.

CNVV : Centre National pour Victimes de Violences.

CS-DPI : Cellule Santé des Demandeurs de protection internationale.

FNS : Fonds national de solidarité.

LISKO : Lëtzebuerger Integratiouns – a Sozialkohäsiounszenter (centre luxembourgeois pour l'intégration et la cohésion sociale).

LogIS : Logement pour l'inclusion sociale – Fondation HUT - Hëllef um terrain Luxembourg.

MAEE : Ministère des Affaires étrangères et européennes.

MENJE : Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.

MIFA : Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région.

M3S : Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale.

ONA : Office national de l'accueil (administration sous tutelle du ministère des Affaires étrangères et européennes).

ONIS : Office national d'inclusion sociale (administration sous tutelle du ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région).

REVIS : Revenu d'inclusion sociale.

SGA-ONA : Section Guidance et Allocations de l'ONA.

SECAM : Service de la scolarisation des enfants étrangers.

SFA : Service de la formation des adultes.

TPS : Tiers payant social.

24/7: 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

ABBREVIATIONS

Here are the meanings of the abbreviations used in this brochure.

DPI: International protection applicant.
A person who has applied for international protection and whose procedure is ongoing.

BPI: International Protection Recipient.
A person who obtained a positive response to their international protection application.

BPT: Beneficiary of temporary protection.
A person who has obtained a *temporary* positive response to their application for international protection.

AFM: Advance on medical expenses.

AOT: Temporary occupation authorization.

CASNA: Educational unit for newly arrived students.

CNS: National Health Fund.

CNVV: National Centre for Victims of Violence.

CS-DPI: Health Unit for International Protection Applicants.

FNS: National Solidarity Fund.

LISKO: Lëtzebuerger Integratiouns – a Sozialkohäsiounszenter (Luxembourg center for integration and social cohesion).

LogIS: Social Inclusion Housing – HUT - Hëllef um terrain Luxembourg Foundation.

MAEE: Ministry of Foreign and European Affairs.

MENJE: Ministry of National Education, Childhood and Youth.

MIFA: Ministry of Family, Integration and the Greater Region.

M3S: Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale.

ONA: National Immigration Office (under the administrative supervision of the Ministry of Foreign and European Affairs).

ONIS: National Office for Social Inclusion (under the administrative supervision of the Ministry of Family, Integration and the Greater Region).

REVIS: Social inclusion income.

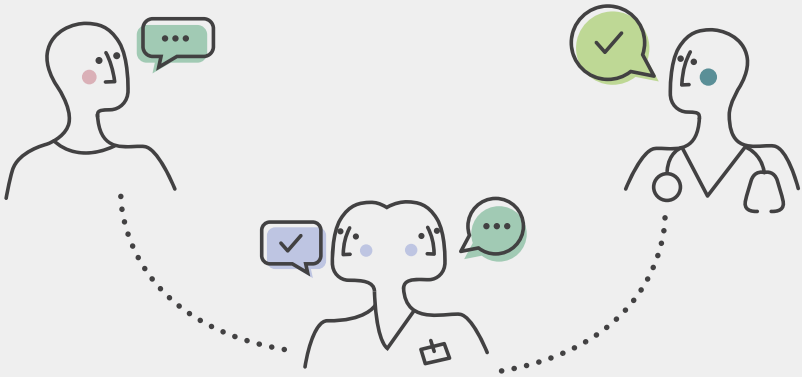
SGA-ONA: ONA Guidance and Allowances Unit.

SECAM: Educational services for foreign children.

SFA: Educational service for adults.

TPS: Social third-party payment.

24/7: 24 hours a day, seven days a week.



INTERPRÈTE

Dans vos démarches en matière de santé (et dans d'autres domaines), vous avez le droit de demander l'aide d'un interprète professionnel pour être sûr de bien comprendre ce que l'on vous dit et de bien vous faire comprendre.

Vous pouvez être gêné de devoir expliquer votre vie intime ou votre histoire familiale devant un proche (famille, ami, etc.) qui traduit pour vous. L'interprète professionnel respecte la **confidentialité**. Il est tenu au secret professionnel et au respect d'une charte déontologique (obligations). Il vous permet de parler en toute confiance de votre situation. Grâce à l'interprète, vous comprenez bien les explications qui vous sont données. C'est très important chez le médecin par exemple, lorsqu'il vous prescrit un traitement ou lorsque vous devez lui donner votre accord pour la réalisation d'examens ou d'un dépistage.

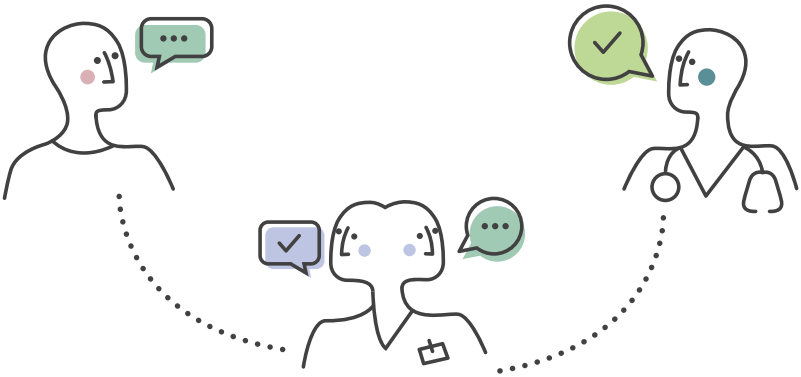
Avec ou sans interprète, n'hésitez pas à faire répéter et à poser des questions !

Votre structure d'hébergement ou une association comme le Planning Familial, les services d'aide et d'assistance, les avocats… peuvent demander un interprète pour vous pour vos rendez-vous. Mais il faut le dire en avance !

Pour les demandeurs de protection internationale (DPI), les bénéficiaires de protection temporaire (BPT), l'ONA ou le service que vous consultez, organise l'interprète et prend en charge les frais de l'interprète. Si vous avez besoin d'un interprète, vous devez le dire à votre personne de référence dans votre structure d'hébergement lorsque vous prenez le rendez-vous.

Si vous êtes bénéficiaire de protection internationale (BPI), vous devez demander auparavant au service que vous voulez consulter s'il prend en charge les frais de l'interprète ou non. Si vous avez besoin d'un interprète pour une consultation d'un médecin en cabinet privé, vous devez organiser et payer l'interprète vous-même. Si vous consultez un médecin spécialiste à l'hôpital, vous pouvez demander un interprète lors de la prise de rendez-vous.

Interprétariat interculturel : *www.croix-rouge.lu* (uniquement pour les associations)



INTERPRETING SERVICES

In your healthcare procedures (as well as for other subjects), you have the right to request the help of a professional interpreter so you can be sure that you understand what they told you and so they can understand you.

You may be embarrassed to talk about your private life or family history in front of a close relation (family, friend, etc.) who is translating for you. The professional interpreter respects your **confidentiality**. They are required to uphold professional secrecy and must comply with a deontological charter (obligations). This allows you to speak freely about your situation. Thanks to the interpreter, you will be able to understand the explanations that have been provided. This is very important at the doctor's, for example, when they prescribe you a treatment or when you must give your consent to carry out exams or a screening.

With or without an interpreter, do not hesitate to ask them to repeat something or ask questions!

Your housing establishment or an organization like Planning Familial, support and assistance services, attorneys… can request an interpreter for you for your appointments. You just have to ask in advance!

For International Protection Applicants (DPI) and beneficiaries of temporary protection (BPT), the ONA or the service with which you are in contact organizes interpretation services and pays for the interpreter's fees. If you need an interpreter, you must notify your referent in your housing establishment when you make the appointment.

If you are an International Protection Recipient (BPI), you must ask the service with which you are in contact ahead of time if they will pay for interpreter fees or not. If you need an interpreter for a private medical consultation, you must organize and pay for the interpreter yourself. If you consult a specialist at the hospital, you can request an interpreter when making the appointment.

Intercultural interpretation: *www.croix-rouge.lu* (only for organizations)

LES SERVICES DU PLANNING FAMILIAL

Le Planning Familial garantit à toutes et à tous un accès aux informations et à des services de santé sexuelle, reproductive et affective de qualité, en toute confidentialité.

Il défend le droit des personnes à faire des choix personnels, informés et responsables, libres de toutes formes de contrainte et de violence, fondés sur l'égalité, le respect, l'intégrité physique et la dignité.

Jeunes et adultes, seuls ou accompagnés, en couple, en famille, vous êtes bienvenus.

Aucune distinction n'est faite par rapport à votre âge, nationalité, origine, sexe, genre, état civil, orientation sexuelle, identité de genre, religion, situation financière, légale etc.

Le Planning Familial répond à vos questions de façon neutre, bienveillante et confidentielle.

Nos professionnels vous écoutent sans juger, dans le respect de vos opinions, vous informent, vous conseillent et vous soignent. Si ce n'est pas possible, ils vous orientent vers un autre professionnel.

Le Planning Familial est proche de chez vous : 3 centres dans 3 régions, toujours proches d'une gare, d'un arrêt de bus ou de tram.

Il propose aussi des consultations à distance (téléphone/vidéo).

Un interprétariat est toujours possible. Il est gratuit, pour les BPI aussi.

Les services du Planning Familial sont gratuits :

- Informations, consultations médicales, gynécologiques (contrôle annuel, dépistages des infections sexuellement transmissibles, dépistages de certains cancers, contraception, puberté, ménopause, sexualité, grossesse désirée ou non, violences sexuelles, mutilations génitales, etc.) ;
- Test de grossesse, contraception et contraception d'urgence gratuites, préservatifs ;
- Consultations psychologiques (problèmes de violences, sexuels, affectifs, relationnels, de couple, familiaux, conseils en cas de grossesse désirée ou non, etc.) ;
- Séances d'informations et consultations individuelles sur la santé sexuelle et affective.

Pour une consultation, il faut prendre rendez-vous.

En cas d'urgence, appelez-nous !
Toute notre équipe est soumise au secret professionnel.
Téléphone : +352 48 59 76

PLANNING FAMILIAL SERVICES

Planning Familial guarantees everyone access to information and quality services regarding sexual, reproductive and emotional health, in complete confidentiality.

It defends the rights of people to make personal, informed and responsible choices, free from any kind of constraint and violence, based on equality, respect, physical integrity and dignity.

Youths and adults, alone or accompanied, couples, families: all are welcome.

No distinction is made in terms of your age, nationality, origin, sex, gender, civil status, sexual orientation, gender identity, religion, financial or legal situation, etc.

Planning Familial responds to your questions in a neutral, kindly and confidential manner.

Our professionals listen to you with an open mind and are respectful of your opinions. They are also there to inform, advise and treat you. If this is not possible, they will refer you towards another professional.

Planning Familial is located nearby: 3 centers in 3 regions, always close to a train station, bus stop or tram stop.

It also proposes remote consultations (telephone/video).

An interpreter is always possible. They are free, for BPIs as well.

Planning Familial services are free:

- Information, medical and gynaecological consultations (annual checkup, screenings for sexually transmissible infections, screenings for certain cancers, contraception, puberty, menopause, sexuality, unwanted pregnancy or not, sexual violence, genital mutilation, etc.);
- Pregnancy tests, contraception and free emergency contraception, condoms;
- Psychological consultations (issues regarding violence, sex, emotions, interpersonal relationships, couples or families, advice in case of a wanted pregnancy or not, etc.);
- Information sessions and individual consultations regarding sexual and emotional health.

For a consultation, you need to make an appointment.

In case of an emergency, call us!
Our entire staff is required to uphold professional secrecy.
Telephone : +352 48 59 76

LE PROJET PARLONS SANTÉ ET LES CAFÉS SANTÉ

DESCRIPTION

Le Planning Familial propose des Cafés Santé

- **Pour les femmes ;**
- **Pour les hommes ;**
- **Pour les jeunes.**

Ce sont des **moments d'échange et de discussion sur la santé et les relations.**

Autour d'un café, d'un thé, de jus de fruits, de quelques biscuits et de noix, on évoque l'anatomie, les changements au moment de la puberté, la ménopause, la sexualité, la contraception, la grossesse, toutes les relations dans le couple et les sentiments.

La participation est **gratuite**.

- Les parents peuvent être accompagnés de leurs enfants jusqu'à l'âge de 4 ans.
- Tout ce qui est dit au Café Santé reste **confidentiel**.

Ces animations sont réservées aux DPI et BPI. Chaque atelier dure environ 2 heures. Les animations sont assurées notamment en arabe, farsi, tigrigna, ukrainien, espagnol, anglais ou en français, avec l'aide d'un interprète si nécessaire.

Les travailleurs sociaux et éducatifs ne sont pas admis aux Cafés Santé afin de respecter l'intimité et la vie privée des participants.

INSCRIPTION

Pour participer à un Café Santé, il faut vous inscrire.
Vous pouvez demander à un travailleur social de le faire pour vous.

Les dates des séances se trouvent sur internet, à cette adresse :
www.planningfamilial.lu/fr/Parlons-sante ***(QR code)***

Vous pouvez aussi prendre contact directement avec nous via cette adresse e-mail : *parlons@planning.lu*

APRÈS LES CAFÉS SANTÉ

À l'issue d'un Café Santé vous pouvez avec l'aide de l'interprète, prendre rendez-vous avec l'équipe de professionnels du Planning Familial (gynécologues, médecins, psychologues, sexologues et conseillères).

PARLONS SANTÉ (LET'S TALK ABOUT HEALTH) PROJECT AND CAFÉ SANTÉ (HEALTH CAFÉ) WORKSHOPS

DESCRIPTION

Planning Familial proposes Café Santé Workshops

- **For women;**
- **For men;**
- **For young people.**

These are **moments to talk about and discuss topics regarding health and relationships.**

With a coffee, tea or fruit juice in hand, as well as some cookies and nuts, we will talk about human anatomy, changes during puberty, menopause, sexuality, contraception, pregnancy, couple relationships and feelings.

Participation is **free**.

- Parents may be accompanied by their children up to the age of 4.
- Everything said during the Café Santé Workshops is **confidential.**

These activities are reserved for DPIs and BPIs. Each workshop lasts around 2 hours. The activities are conducted mainly in Arabic, Farsi, Tigrigna, Ukrainian, Spanish, English or French, with the help of an interpreter if necessary.

Social and instructional workers are not allowed to participate in the Café Santé workshops in order to respect participants' privacy and intimacy.

REGISTRATION

To participate in a Café Santé workshop, you need to sign up. You can ask a social worker to do it for you.

The session dates can be found online at this address:
www.planningfamilial.lu/fr/Parlons-sante ***(QR code)***

You can also contact us directly at *parlons@planning.lu*

AFTER THE CAFÉ SANTÉ WORKSHOPS

At the end of a Café Santé workshop you can, with the help of an interpreter, make an appointment with Planning Familial's team of professionals (gynaecologists, physicians, psychologists, sexologists and advisors).

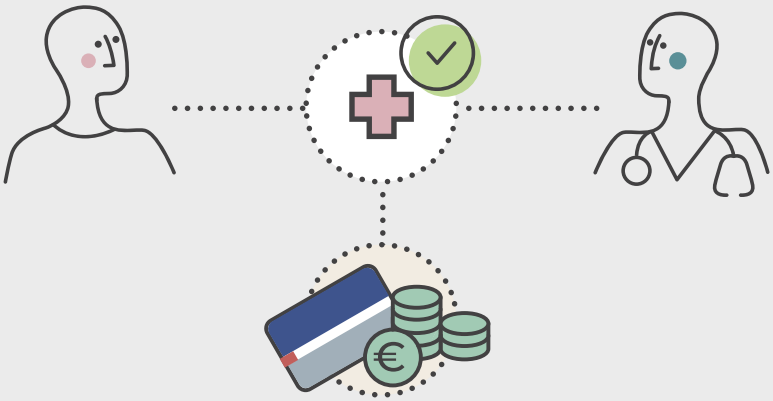
LE SYSTÈME DE SOINS DE SANTÉ AU LUXEMBOURG

Le système de santé luxembourgeois garantit un **accès direct à des soins de santé de qualité ainsi que la liberté de choix du médecin aux BPI et après 3 mois pour les DPI.** Au Luxembourg, **les dépenses de santé sont remboursées, en partie ou en totalité ainsi que les dépenses de maternité.**

Pour cela, il faut être affilié et assuré à la Caisse Nationale de Santé (CNS).

L'ONA organise des séances d'informations pour expliquer le système d'assurance santé au Luxembourg.

DOCUMENTS OU LIENS UTILES
Pour en savoir plus, consultez cette publication sur internet :
https://santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/systeme.html
(cette brochure existe en français, anglais, allemand et portugais).



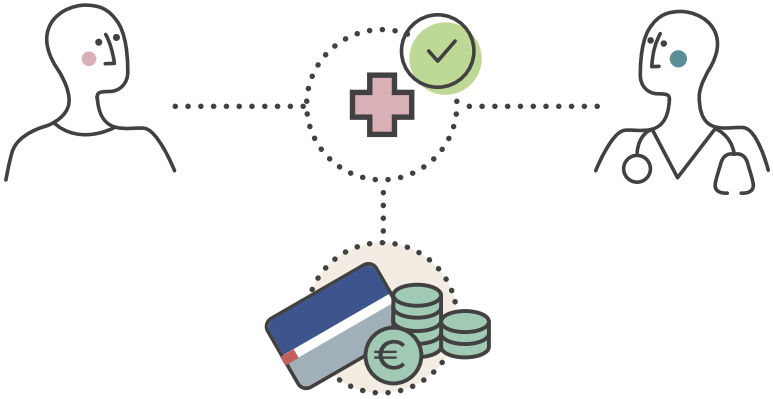
THE HEALTHCARE SYSTEM IN LUXEMBOURG

The Luxembourg healthcare system guarantees **direct access to quality healthcare and freedom of choice of doctor for BPI and after 3 months for DPI.** In Luxembourg, **health expenses are reimbursed, partially or entirely, as well as maternity-related expenses.**

To do this, you need to be affiliated and insured with the National Health Fund (CNS).

The ONA organizes information sessions to explain the health insurance system in Luxembourg.

USEFUL DOCUMENTS AND LINKS
To find out more, consult this online publication:
https://santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/systeme.html
(this brochure exists in French, English, German and Portuguese).



CAISSE NATIONALE DE SANTÉ (CNS)

L'AFFILIATION À LA CAISSE NATIONALE DE SANTÉ

Dès l'ouverture d'une demande de protection internationale, chaque DPI contracte une assurance maladie volontaire auprès de la Caisse Nationale de Santé (CNS) par l'intermédiaire de l'Office national de l'accueil (ONA) qui payera la cotisation mensuelle pendant toute la durée de la procédure de protection internationale.

Étant donné qu'il y a une **période de stage de 3 mois**, tout DPI bénéficie pendant cette durée d'une prise en charge des soins urgents moyennant des bons de prise en charge établis par le Service Santé des Migrants.

La Maison Médicale propose des consultations assurées par des médecins généralistes. Ceux-ci évaluent l'état de santé des patients et peuvent, si nécessaire, les orienter vers des médecins spécialistes ou vers des structures de soins adaptées. La prise en charge médicale auprès des prestataires externes ou des pharmacies se fait au moyen de bons de prise en charge émis par le Service Santé des Migrants.

À partir du moment où l'affiliation à la CNS est effective, le DPI doit régler ses propres factures médicales et payer ses médicaments à la pharmacie. Pour aider les DPI à mieux faire face aux dépenses médicales, l'ONA prend en charge la part du tiers payant moyennant un fonds de roulement mis à disposition des DPI.

Si le DPI habite dans une structure gérée par un gestionnaire conventionné, il doit notifier le gestionnaire sur place.

ADRESSES UTILES

M3S : ministère de la Santé et de la sécurité sociale (anciennement MISA) – Direction de la Santé
Cellule Santé des Demandeurs de Protection Internationale (DPI)
Service Santé des Migrants

Maison Médicale – Service Santé des Migrants
23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg
Consultations spécifiques pour les DPI en stage CNS (en présence d'interprètes) :
Lundi au vendredi : 8h30 à 12h00 et 13h00 à 17h00

DOCUMENTS OU LIENS UTILES

Pour plus d'informations sur l'assurance maladie volontaire :
https://ccss.public.lu/fr/particuliers/assures-volontaires/assurance-volontaire-maladie/affiliation-volontaire-assurance-maladie.html

NATIONAL HEALTH FUND (CNS)

AFFILIATION TO THE NATIONAL HEALTH FUND

As soon as an application for international protection is opened, each asylum seeker takes out voluntary health insurance with the National Health Fund (CNS) through the National Reception Office (ONA), which will pay the monthly contribution for the duration of the international protection procedure.

Given that there is a **three-month waiting period**, all DPI are entitled to emergency care provision during this period through vouchers issued by the Migrant Health Service.

The Maison Médicale offers consultations provided by general practitioners. They assess patients' health status and may, if necessary, refer them to specialist doctors or appropriate healthcare facilities. Care provided by external healthcare providers or pharmacies is covered through care vouchers issued by the Migrant Health Service.

Once membership of the CNS (National Health Fund) is effective, the DPI must pay their own medical bills and pay for their medicines at the pharmacy. To help DPI better cope with medical expenses, the ONA covers the third-party payment portion through a working capital fund made available to DPI.

If the DPI lives in a facility managed by an approved manager, they must notify the manager on site.

USEFUL ADDRESSES

M3S : Ministry of Health and Social Security – Health Directorate
Health Unit for Applicants for International Protection (DPI)
Migrant Health Service

Maison Médicale – Migrant Health Service
23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg
Specialist consultations for DPI trainees on the CNS programme (with interpreters present): Monday to Friday: 8.30 am to 12.00 pm and 1.00 pm to 5.00 pm.

USEFUL DOCUMENTS OR LINKS

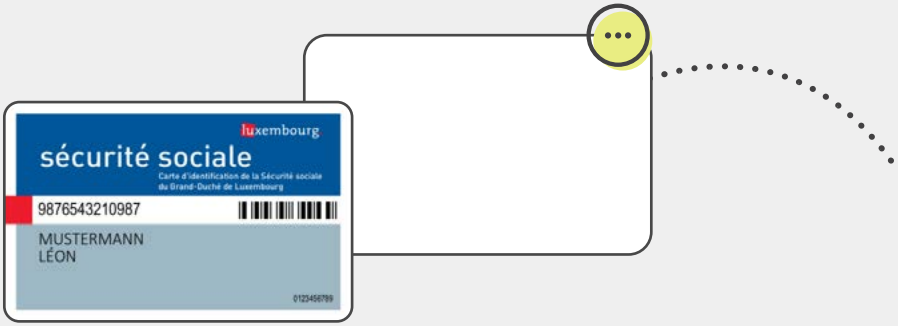
For more information on voluntary health insurance:
https://ccss.public.lu/fr/particuliers/assures-volontaires/assurance-volontaire-maladie/affiliation-volontaire-assurance-maladie.html

LA CARTE DE SÉCURITÉ SOCIALE

Lorsque vous êtes affilié à la CNS, vous recevez une carte de sécurité sociale (« **Carte CNS** ») après quelques semaines.

La carte contient un numéro à 13 chiffres qui s'appelle « **matricule** » ou « **numéro CNS** ». Ce numéro est composé par votre date de naissance (AAAAMMJJ) suivie de 5 chiffres. C'est le même numéro qui se trouve sur votre papier rose (attestation MAEE). Vous en aurez souvent besoin pour faire des démarches administratives.

Pour les DPI, le verso de la carte est blanc. Dès que vous êtes bénéficiaire de protection internationale (BPI), vous pouvez demander une nouvelle carte. Sur le verso de cette nouvelle carte, il y aura la carte européenne d'assurance maladie.



Cette carte permet de prouver l'affiliation à la CNS. Elle est strictement personnelle et je dois toujours l'avoir sur moi lorsque je vais à l'hôpital, chez le médecin ou à la pharmacie.

Si je n'ai pas encore reçu ma carte CNS mais que j'ai déjà mon matricule/CNS, je peux me rendre à l'ONA (au guichet: les mardis et jeudis après-midi) pour obtenir un document officiel comportant mon numéro, avec validation par tampon. Ce document peut remplacer temporairement la carte CNS dans certaines démarches administratives.

Office national de l'accueil (ONA)
5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Luxembourg
E-mail : *info@ona.etat.lu*
Téléphone : +352 247 - 75754
Du lundi au vendredi de 08h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00
En cas de perte, je peux commander une nouvelle carte sur cette page web : *https://ccss.public.lu/fr/commandes-certificats/particuliers/commande-carte.html* ***(QR code)***

THE SOCIAL SECURITY CARD

When you are affiliated to the CNS, you receive a social security card ("**CNS Card**") after a few weeks.

The card contains a 13-digit number, which is called an "ID number" or "CNS number." This number is composed with your date of birth (YYYYMMDD) followed by 5 digits. It is the same number that appears on your pink paper copy (MAEE certificate). You will need it often for your administrative procedures.

For DPIs, the back of the card is white. As soon as you are an international protection recipient (BPI), you can request a new card. On the back of this new card, will be the European health insurance card.

This card shows that you are affiliated to the CNS. It is strictly personal and you must always have it on you when you go to the hospital, physician or pharmacy.

If I have not yet received my CNS card but already have my registration number/CNS, I can go to the ONA (at the counter: Tuesdays and Thursdays in the afternoon) to obtain an official document bearing my number, validated with a stamp. This document can temporarily replace the CNS card for certain administrative procedures.

National Reception Office (ONA)
5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Luxembourg
Email: *info@ona.etat.lu*
Telephone: +352 247 - 75754
Mondays to Fridays from 8:00 AM to 12:00 PM and 2:00 to 5:00 PM
In case of a lost card, I can order a new one from this website:
https://ccss.public.lu/en/commandes-certificats/particuliers/commande-carte.html ***(QR code)***

QUAND VOUS ÊTES MALADE

JE SUIS DPI ET AU LUXEMBOURG DEPUIS MOINS DE 3 MOIS

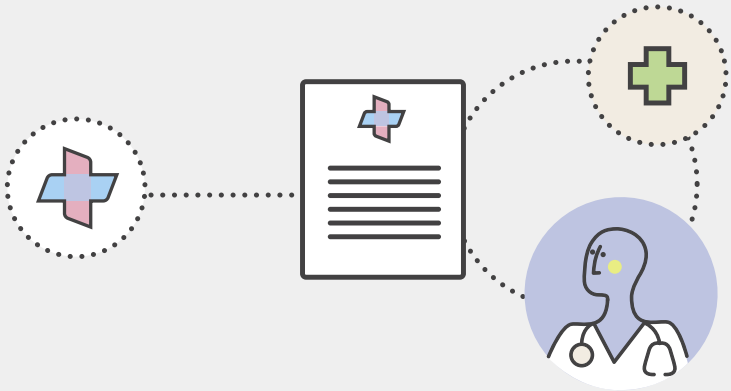
Je vais à la Maison Médicale / Service Santé des Migrants

Si vous devez consulter un médecin spécialiste, vous recevez une ordonnance de la part du médecin généraliste de la Maison Médicale et un bon de prise en charge du Service Santé des Migrants. Vous remettez l'ordonnance et le bon au médecin spécialiste, à l'hôpital ou à la pharmacie.

Si la Maison Médicale est fermée et que vous devez vous rendre d'urgence chez un médecin, à l'hôpital ou à la pharmacie, vous recevrez une facture. Pour demander le paiement de la facture ou le remboursement si vous avez dû la payer immédiatement, il faut contacter votre personne de référence dans votre structure d'hébergement ou la Section Guidance et Allocations de l'ONA.

Dans toutes vos démarches, vous pouvez vous faire aider par la personne de référence dans votre structure d'hébergement !

ADRESSES UTILES
Maison Médicale / Migrant Health Service
23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg
Consultations spécifiques pour les DPI en stage CNS (en présence d'interprètes) :
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 17h00



WHEN YOU ARE SICK

I AM A DPI AND HAVE BEEN IN LUXEMBOURG FOR LESS THAN 3 MONTHS

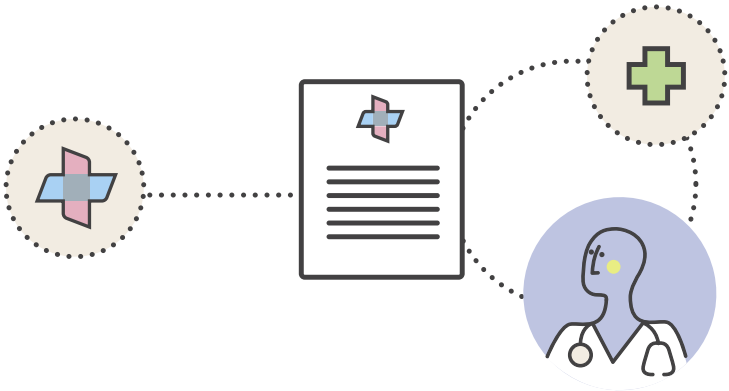
I go to the Medical Center / Migrant Health Service.

If you must consult a specialist, you will receive a referral on behalf of the general physician at the Medical Center and a care voucher from the Migrant Health Service. You will give the referral and voucher to the specialist, hospital or pharmacy.

If the Medical Center is closed and you must urgently go to a physician, hospital or pharmacy, you will receive a bill. To request the payment of a bill or its reimbursement if you had to pay it immediately, you need to contact your referent at your housing establishment or the ONA's Guidance and Allowances Section.

For all your procedures, you can ask for assistance from your referent at your housing establishment!

USEFUL ADDRESSES
Medical Center / Service Santé des Migrants
23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg
Specialist consultations for DPI trainees on the CNS programme (with interpreters present): Monday to Friday: 8.30 am to 12.00 pm and 1.00 pm to 5.00 pm.



JE SUIS AU LUXEMBOURG DEPUIS PLUS DE 3 MOIS

Après 3 mois d'affiliation, je suis assuré par la CNS et **je peux choisir mon médecin**.

Je reçois 100€ pour payer les factures chez le médecin ou à la pharmacie. **C'est l'AFM, l'avance sur frais médicaux.** Lorsque j'ai utilisé cette avance, je demande à ma personne de référence d'en obtenir une nouvelle !

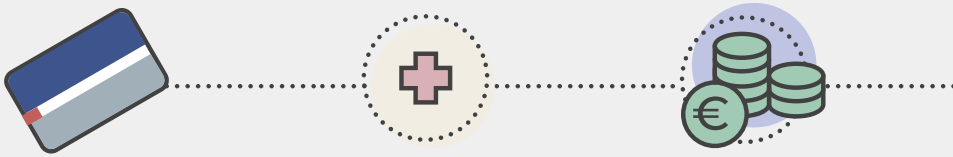
QUAND VOUS ALLEZ CHEZ LE MÉDECIN

- Vous présentez votre carte de sécurité sociale.
- À la fin du rendez-vous, vous payez la visite.

POUR VOUS FAIRE REMBOURSER

- **Vous envoyez la facture avec la preuve de paiement à la CNS.** Pour le premier remboursement, vous devez joindre un relevé d'identité bancaire (RIB – document qui indique votre numéro de compte en banque).
- **Vous n'avez pas besoin de mettre un timbre sur l'enveloppe pour un courrier à la CNS !**
- **Si la facture (ou la somme de factures) dépasse 100€** et que vous l'avez payée il y a moins de 15 jours, vous pouvez prendre un rendez-vous au guichet de la CNS pour vous faire rembourser immédiatement. Vous recevez un chèque que vous devez encaisser/apporter dans un bureau de POST dans les 30 jours.
- **Si la facture (ou la somme des factures) dépasse 250€,** vous pouvez vous adresser à votre personne de référence dans votre structure d'hébergement ou directement à la Section Guidance et Allocations de l'ONA pour faire une demande d'assistance exceptionnelle. La CNS paiera directement le médecin et vous ne devrez pas avancer l'argent.
  Vous devrez tout de même payer votre participation personnelle. La CNS rembourse entre 80 et 100% de la facture, le solde s'appelle « participation personnelle » et reste à votre charge. Vous pouvez alors utiliser votre AFM.
- Attention à garder également tous les tickets de pharmacie.

Dans toutes ces démarches, je peux demander de l'aide à ma personne de référence.



I HAVE BEEN IN LUXEMBOURG FOR MORE THAN 3 MONTHS

After 3 months of affiliation, I am insured with the CNS and **I can choose my physician.**

I receive €100 to pay bills for physician or pharmacy fees. **This is called the AFM, an advance on medical fees.** When I have used up this advance, I can ask my referent for another one!

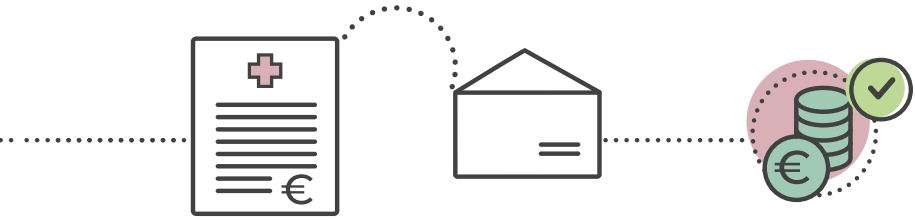
WHEN YOU GO TO THE DOCTOR

- Present your social security card.
- At the end of the appointment, you pay for the visit.

TO GET REIMBURSED

- **Send the bill with proof of payment to the CNS.** For the first reimbursement, you will need to attach your bank account information (RIB – document that indicates your bank account number).
- **You do not need to put a stamp on the envelope when sending mail to the CNS!**
- **If the bill (or the sum of bills) is more than €100** and you paid it within the past 15 days, you can make an appointment at the CNS so you can be refunded immediately. You will receive a check that you will need to deposit/bring to a POST office within 30 days.
- **If the bill (or the sum of bills) is more than €250**, you can go to your referent at your housing establishment or directly to the ONA's Guidance and Allowances Section to make a request for one-time assistance. The CNS will directly pay the physician and you will not need to advance the money.
  You will still need to pay for your own personal participation. The CNS refunds between 80 and 100% of the bill. The balance is called "personal participation" and remains your responsibility. You can then use your AFM.
- Please also remember to keep all pharmacy receipts.

For all these procedures, I can request help from my referent.



QUAND VOUS ALLEZ À LA PHARMACIE

Je n'ai pas d'ordonnance :

- Vous ne pouvez obtenir que certains médicaments qui sont « en vente libre ».
- Vous n'êtes pas remboursé.

J'ai une ordonnance :

- La CNS rembourse généralement les médicaments à 80%. Cela peut être 100% pour des maladies chroniques ou très graves. Toutes les méthodes de contraception (excepté les préservatifs) sont remboursées à 100%. Mais cela peut être 40% pour certains médicaments ou produits de soin. Renseignez-vous avant !
- Attention, certains médicaments ou traitements ne sont pas remboursés du tout, même avec une ordonnance !
- À la pharmacie, vous payerez seulement la partie qui n'est pas remboursée par la CNS, c'est-à-dire votre « participation personnelle ». Comme les frais pris en charge par la CNS ont déjà été déduits, vous ne devez pas envoyer les factures des pharmacies à la CNS pour les faire rembourser.

Si les frais dépassent mon budget, pour me faire aider dans mes démarches ou pour demander une nouvelle avance sur frais médicaux, je peux m'adresser à ma personne de référence dans ma structure d'hébergement ou directement à la Section Guidance et Allocations de l'ONA. Il faut conserver le ticket de la pharmacie.

ADRESSES UTILES

Caisse Nationale de Santé
4 Rue Mercier, L-2144 Gare Luxembourg
Téléphone : +352 27 57 - 1
Contact : *www.cns.public.lu/fr/assure/contact-agences/contact.html*

Pour les envois de courrier :
Caisse Nationale de Santé, Service Remboursements
125, route d'Esch, L-2980 Luxembourg

Pour la prise de rendez-vous : *www.cns.lu*

Office national de l'accueil (ONA)
Section Guidance et Allocations
5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Luxembourg
E-mail : *info@ona.etat.lu*
Téléphone : +352 247 - 75754
Du lundi au vendredi de 08h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

DOCUMENTS OU LIENS UTILES

Consultez la brochure en français sur l'accueil des DPI (Demandeurs de Protection Internationale) et BPI (Bénéficiaires de Protection Internationale) dans votre commune *https://ona.gouvernement.lu/dam-assets/pdf/guide-tout-savoir-DPI-BPI-communes-FR.pdf* ***(QR code)***

WHEN YOU GO TO THE PHARMACY

I don't have a prescription:

- You can only get certain "over-the-counter" medication.
- You are not refunded.

I have a prescription:

- The CNS generally refunds 80% of medication fees. This may increase to 100% for chronic or very seriously illnesses. All contraceptive methods (except for condoms) are covered 100%. But this may be 40% for certain medication or products. Find out beforehand!
- Please note, some medication or treatments are not reimbursed at all, even with a prescription!
- At the pharmacy, you will only pay for the part that is not refunded by the CNS, e.g. your "personal participation." Since the fees covered by the CNS were already deducted, you do not have to send in pharmacy bills to the CNS for a refund.

If the fees exceed my budget, I need help with my procedures or need to request another advance on medical fees, I can contact my referent at my housing establishment or directly contact the ONA's Guidance and Allowances Section. They will keep the pharmacy receipt.

USEFUL ADDRESSES

National Health Fund
4 Rue Mercier, L-2144 Gare Luxembourg
Telephone: +352 27 57 - 1
Contact : *www.cns.public.lu/fr/assure/contact-agences/contact.html*

Mailing address:
Caisse Nationale de Santé, Service Remboursements
125, route d'Esch, L-2980 Luxembourg

To make an appointment: *www.cns.lu*

National Reception Office (ONA)
Guidance and Allowances Section
5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Luxembourg
Email: *info@ona.etat.lu*
Telephone: +352 247 - 75754
Mondays to Fridays from 8:00 AM to 12:00 PM and 2:00 to 5:00 PM

USEFUL DOCUMENTS OR LINKS

Consult the brochure in French at the center for DPIs (International Protection Applicants) and BPIs (International Protection Recipients) in your town: *https://ona.gouvernement.lu/dam-assets/pdf/guide-tout-savoir-DPI-BPI-communes-FR.pdf* ***(QR code)***

JE SUIS BÉNÉFICIAIRE DE PROTECTION INTERNATIONALE (BPI)

L'ONA paye encore votre affiliation à la CNS pendant 3 mois pour vous donner le temps d'organiser votre propre affiliation.

A partir de ce moment-là et si vous ne vivez plus dans un foyer d'accueil, vous pouvez prendre contact avec l'**Office Social de la commune** où vous vivez pour vous faire aider dans vos démarches.

Certains médecins et certains hôpitaux proposent le "Paiement immédiat direct" (PID). Avec le PID vous n'avez pas besoin d'avancer les frais pris en charge par l'assurance maladie, car le montant pris en charge par la CNS est instantanément remboursé. Cependant, parfois, vous devez avancer l'argent pour vos soins de santé.

Quand vous ne pouvez pas avancer l'argent pour vos soins de santé, vous pouvez demander le **tiers payant social** auprès de l'Office Social.

Le tiers social payant (TPS) signifie que je ne dois plus avancer l'argent des soins de santé et que les prestations sont payées directement par la CNS.

Dépendant de votre situation financière, l'Office Social pourra couvrir votre participation personnelle. Vous recevrez une attestation de TPS avec un carnet d'étiquettes à prendre pour aller chez le médecin.

Si vous n'avez pas le TPS, il y a des procédures et aides spéciales pour les factures de plus de 100€ et 250€ et aides particulières. (Voir page 26)

LIENS UTILES

https://mfamigr.gouvernement.lu/fr/publications/annuaire-releve/OS.html

https://cns.public.lu/fr/assure.html

https://guichet.public.lu/fr/citoyens/sante/remboursement-frais-medicaux.html ***(QR code)***

I AM AN INTERNATIONAL PROTECTION RECIPIENT (BPI)

The ONA still pays for your affiliation to the CNS for 3 months in order to give you time to organize your own affiliation.

As of this time and if you no longer live in a temporary housing center, you can contact the **Social Office in the city** where you live to get help with your procedures.

Some doctors and hospitals offer the "Direct Immediate Payment" (PID) system. With PID, you don't need to pay upfront for the costs covered by the health insurance, as the amount covered by the CNS is reimbursed instantly. However, sometimes you may still need to advance the money for healthcare fees.

When you cannot advance the money for healthcare fees, you can request a **social third-party payment** from the Social Office.

> The social third-party payment (TPS) means that I no longer need to advance the money for healthcare fees and that the services are paid directly by the CNS.

Depending on your financial situation, the Social Office may cover your personal participation. You will receive a TPS certificate with a label notebook to take with you when you go to the physician.

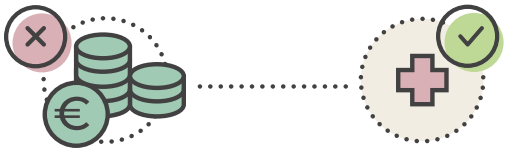
If you do not have TPS, there are special procedures and aid for bills over €100 and €250, as well as specific aid. (See page 27)

USEFUL LINKS

https://mfamigr.gouvernement.lu/fr/publications/annuaire-releve/OS.html

https://cns.public.lu/en/assure.html

https://guichet.public.lu/en/citoyens/sante/remboursement-frais-medicaux.html ***(QR code)***



JE SUIS BÉNÉFICIAIRE DE LA PROTECTION TEMPORAIRE

Vous êtes alors affilié à la Caisse Nationale de Santé (CNS) par le Service Santé des Migrants. Vous êtes dès lors pleinement assuré et vous pouvez choisir votre médecin (page 26).

J'AI FAIT PARTIE D'UN PROGRAMME DE RÉINSTALLATION AU LUXEMBOURG

VOUS ÊTES DEMANDEUR DE PROTECTION INTERNATIONALE (DPI)

- Votre demande de protection internationale est traitée de la même manière que toutes les autres demandes de protection internationale faites au Luxembourg. Vous suivez donc les mêmes procédures que les autres demandeurs de protection internationale (voir page 18).

VOUS AVEZ OBTENU LE STATUT DE BÉNÉFICIAIRE DE PROTECTION INTERNATIONALE DANS UN AUTRE PAYS

- Vous avez obtenu le statut de bénéficiaire de protection internationale dans un autre pays et vous êtes réinstallé au Luxembourg. Vous êtes alors affilié à la Caisse Nationale de Santé (CNS). Comme vous devez attendre 3 mois pour être pleinement assuré, vous avez la même prise en charge que les DPI pendant et après ces 3 mois (voir pages 24 et 26).

VOUS ÊTES DEMANDEUR DE PROTECTION INTERNATIONALE MINEUR

- **Si vous avez moins de 18 ans**, vous êtes considéré au Luxembourg comme étant mineur.
- Contrairement aux autres demandeurs de protection internationale, vous êtes immédiatement assuré à la CNS.

Dans toutes mes démarches, je peux me faire aider par la personne de référence dans ma structure d'hébergement.

I AM A RECIPIENT OF TEMPORARY PROTECTION

You are affiliated with the National Health Fund (CNS) through the Migrant Health Service. You are now fully insured and can choose your doctor (page 26).

I AM PART OF A REINSTALLATION PROGRAM IN LUXEMBOURG

YOU ARE AN INTERNATIONAL PROTECTION APPLICANT (DPI)

- Your international protection request is processed in the same way as all other international protection requests in Luxembourg. You therefore follow the same procedures as other international protection applicants (see page 19).

YOU HAVE RECEIVED INTERNATIONAL PROTECTION STATUS IN ANOTHER COUNTRY

- You have obtained international protection status in another country and have since relocated to Luxembourg. You are then affiliated with the National Health Fund (CNS). Since you need to wait 3 months to be fully insured, you have the same coverage as DPIs during and after these 3 months (see pages 25 and 27).

YOU ARE A MINOR REQUESTING INTERNATIONAL PROTECTION

- **If you are under the age of 18,** you are considered to be a minor in Luxembourg.
- Contrary to other international protection applicants, you are immediately insured by the CNS.

For all of my procedures, I can get help from my referent at my housing establishment.

CONSULTER UN MÉDECIN

1ER EXAMEN MÉDICAL OBLIGATOIRE

Chaque Demandeur de Protection Internationale (DPI) doit passer un examen médical obligatoire dans les 6 semaines après son arrivée au Luxembourg. Cet examen est réalisé par le service médical du Service Santé des Migrants.

Cet examen médical se fait dans le cadre de votre accueil, il permet de dépister d'éventuelles maladies. Plus tôt on dépiste une maladie, mieux on peut la soigner. C'est pourquoi le bilan de santé est important.

Lors de la consultation médicale obligatoire à la maison médicale, un médecin généraliste délivre une ordonnance pour une consultation chez un pédiatre (médecin spécialiste pour les enfants). Il échangera ensuite avec les parents afin de déterminer les vaccins nécessaires pour leur enfant. Ces vaccins sont offerts.

Une vaccination est également offerte aux adultes et adolescents à partir de 13 ans.

L'examen médical se fait à la maison médicale Val Fleuri.

ADRESSE UTILE
Maison Médicale – Service Santé des Migrants
23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg
Consultations spécifiques pour les DPI en stage CNS (en présence d'interprètes) :
Lundi au vendredi : 8h30 à 12h00 et 13h00 à 17h00

LIENS UTILES
https://ona.gouvernement.lu/dam-assets/pdf/guide-tout-savoir-DPI-BPI-communes-FR.pdf ***(QR code)***

https://ligue.lu/sante-de-lenfant-0-4-ans

CONSULTING A PHYSICIAN

1ST MANDATORY MEDICAL EXAM

Each International Protection Applicant (DPI) must undergo a mandatory medical exam within 6 weeks of their arrival to Luxembourg. This exam is carried out by the medical service at the Migrant Health Service.

This medical exam is carried out under the framework of your reception. It makes it possible to screen for any illnesses. The earlier people are screened for an illness, the better they can be treated. That is why a medical evaluation is important.

During the mandatory medical consultation at the medical centre, a general practitioner will issue a prescription for a consultation with a paediatrician (a doctor who specialises in children). The paediatrician will then discuss with the parents which vaccinations are necessary for their child. This vaccination is offered.

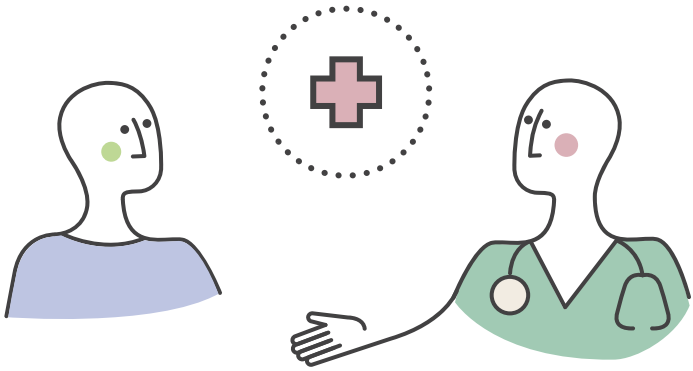
A vaccination is also offered to adults and adolescents as of the age of 13.

The medical exam takes place at The Val Fleuri Medical Centre.

USEFUL ADDRESS
Maison Médicale – Migrant Health Service
23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg
Specialist consultations for DPI trainees on the CNS programme (with interpreters present):
Monday to Friday: 8.30 am to 12.00 pm and 1.00 pm to 5.00 pm.

USEFUL LINKS
https://ona.gouvernement.lu/dam-assets/pdf/guide-tout-savoir-DPI-BPI-communes-FR.pdf ***(QR code)***

https://ligue.lu/sante-de-lenfant-0-4-ans



RENDEZ-VOUS MÉDICAL

Après trois mois d'affiliation à la CNS, je suis assuré et je peux choisir mon médecin.

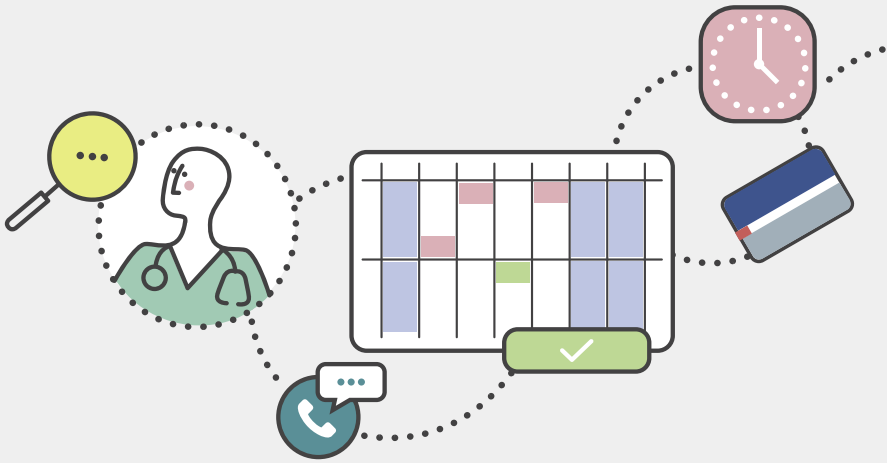
Un médecin généraliste s'occupe des problèmes de santé au sens large. Il peut vous orienter ensuite vers un médecin spécialiste.

- Le médecin écoute votre demande et vous examine si besoin.
- Il peut vous prescrire des médicaments, une prise de sang, une radiographie ou un autre examen complémentaire.

Un médecin spécialiste s'occupe d'une partie du corps ou d'une catégorie de personnes, par exemple un pédiatre (pour les enfants), un dentiste (pour les dents), un ophtalmologue (pour les yeux), un gynécologue (spécialisé des organes sexuels et reproducteurs féminins), un urologue (spécialiste des organes sexuels et reproducteurs masculins)...

- Si nécessaire, il peut vous donner un certificat d'incapacité de travailler ou de fréquenter l'école.
- Au Luxembourg, le médecin peut être un homme ou une femme.

Attention, pour consulter certains spécialistes et être remboursé par la CNS, j'ai besoin d'une ordonnance de mon généraliste. Pour certains traitements (p. ex. dents ou lunettes), je dois demander un devis. Puis je l'envoie à la CNS pour obtenir leur accord avant de commencer le traitement afin de connaître le montant qui restera à ma charge !



Si vous avez besoin d'un interprète pour vos consultations, vous trouvez des informations sous le chapitre « interprète ».

MEDICAL APPOINTMENT

After three months of affiliation with the CNS, I am insured and can choose my physician.

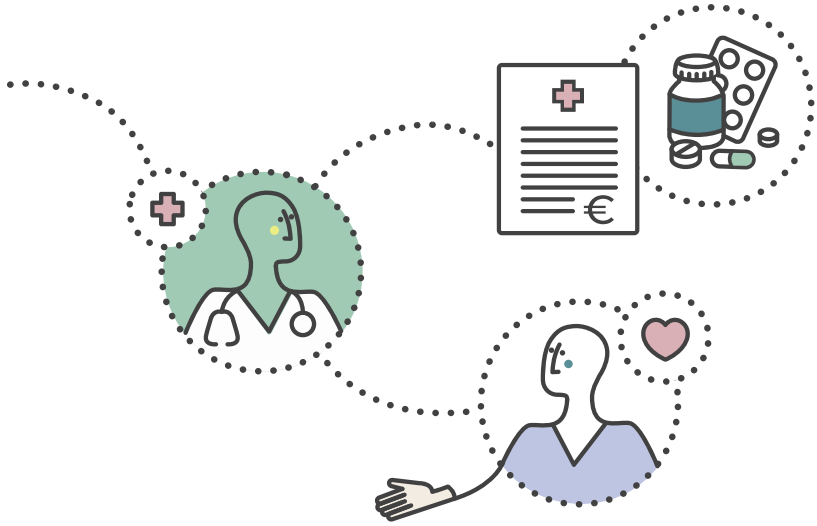
A generalist takes care of general health issues. They can then refer you to a specialist.

- The physician listens to your concern and if needed, examines you.
- They can prescribe you medication, draw blood, perform an x-ray or another complementary exam.

A specialist takes care of a particular part of the body or a category of persons, for example, a pediatrician (for children), a dentist (for teeth), an ophthalmologist (for the eyes), a gynaecologist (specialist in female sexual and reproductive organs), a urologist (specialist in male sexual and reproductive organs)....

- If necessary, they can give you a document certifying that you are unable to work or go to school.
- In Luxembourg, the physician may be a man or a woman.

Please note, to consult certain specialists and be refunded by the CNS, I need a referral from my generalist. For certain treatments (for example, dental or glasses), I must first request an estimate and then send this to the CNS to get their approval before starting the treatment. That way I will know how much I will need to pay out of pocket!



If you need an interpreter for your consultations, you will find information under the chapter “interpreting services.”

Arrivez un peu en avance et présentez-vous toujours à la réception pour annoncer votre présence.

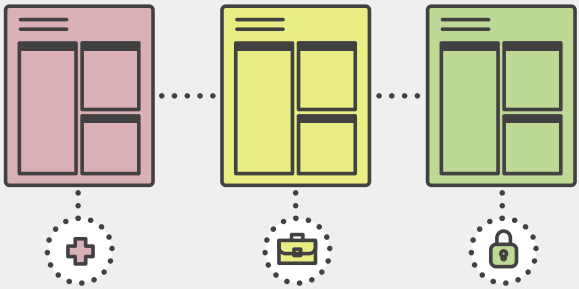
N'oubliez pas votre carte CNS !

Votre dossier médical : à la première consultation, il est complété avec mon adresse, mon numéro de téléphone, mon matricule/numéro CNS. Toutes les informations données sont confidentielles. Tous les professionnels de santé sont soumis au secret médical !

- **Pour consulter un médecin généraliste,** je peux choisir un médecin sur internet (*doctena.lu* par exemple) ou demander à mes amis.
- **Pour consulter un médecin spécialiste,** je téléphone directement à la personne qui m'a été conseillée par le médecin généraliste ou je choisis un médecin sur internet.

Au Luxembourg, le système des feuilles de couleurs est utilisé pour la gestion des certificats d'incapacité de travail (appelés "certificats de maladie"). Lorsqu'un médecin vous délivre un arrêt de travail, ce certificat se compose généralement de trois feuillets de couleur différente.

Je dois envoyer la feuille de couleur rose à la CNS dans un délai de trois jours.
J'envoie la feuille jaune à mon employeur et je garde la feuille verte pour moi.



ADRESSES UTILES
Caisse Nationale de Santé
4 Rue Mercier, 2144 Gare Luxembourg
Téléphone : +352 27 57 - 1
Lien pour une déclaration d'incapacité de travail:
www.cns.public.lu/fr/assure/services-ligne/demarches-incapacite/formulaire-declaration-incapacite-travail.html (QR code)

Get there a little early and go to the front desk to check in.

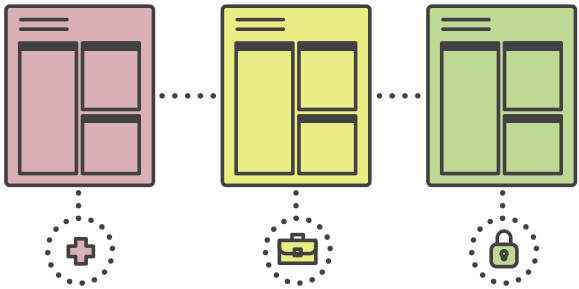
Don't forget your CNS card!

Your medical file: during the first consultation, it is completed with my address, telephone number, ID/CNS number. All information provided is confidential. All healthcare professionals are subject to medical secrecy!

- **To see a general physician,** I can choose a physician online (*doctena.lu*, for example) or ask my friends.
- **To consult a specialist,** I directly telephone the person who was recommended by the general physician or I can choose a physician online.

In Luxembourg, a system of coloured sheets is used to manage certificates of incapacity for work (known as "certificates of illness"). When a doctor issues you with a sick note, this certificate usually consists of three sheets of different colours.

I am required to send the pink form to the CNS within three days.
I send the yellow form to my employer and I keep the green form for myself.



USEFUL ADDRESSES
National Health Fund
4 Rue Mercier, 2144 Gare Luxembourg
Telephone: +352 27 57 - 1
Link for a declaration of incapacity for work
www.cns.public.lu/en/assure/services-ligne/demarches-incapacite/formulaire-declaration-incapacite-travail.html (QR code)

MÉDECINS ET MAISONS MÉDICALES

Que faire si vous êtes malade ainsi que l'un de vos proches, la nuit, le week-end et les jours fériés ?

En semaine : de 20h à minuit ;
Samedi, dimanche et jours fériés : de 8h à minuit :
J'appelle ou je me rends directement à la maison médicale de garde la plus proche de mon domicile.

Après minuit, j'appelle le 112.
Le médecin de garde de la maison médicale est averti et me rappelle.

EN CAS D'URGENCE VITALE, J'APPELE TOUJOURS LE 112. (NUMÉRO 24/7)

Attention ! En cas d'urgence médicale pendant les 3 premiers mois, les DPI peuvent se rendre dans un hôpital ou appeler le 112 sans autorisation préalable de l'ONA. Pour que les frais médicaux d'hospitalisation soient remboursés, il est important d'informer l'assistant social de l'ONA le plus vite possible.

ADRESSES UTILES

CONSULTATIONS SANS RENDEZ-VOUS
EN DEHORS DES HEURES D'OUVERTURE DES CABINETS MÉDICAUX

Maison Médicale du Val Fleuri
23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg

Maison Médicale Belval
3-5, avenue du Swing, L-4367 Belvaux (Esch-Belval)

Maison Médicale Ettelbruck
110, avenue Lucien Salentiny, L-9080 Ettelbruck
à partir de 19h00 le soir en semaine
et de 7h00 les week-ends et jours fériés.

https://santesecu.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/maisons-medicales.html (QR code)

ON-DUTY PHYSICIANS AND MEDICAL CENTERS

What should you do if you or one of your friends or family members is sick at night, on weekends or holidays?

During the week: from 8:00 PM to midnight;
Saturdays, Sundays and holidays: from 8:00 AM to midnight:
I call or directly go to the on-duty medical center located the closest to my home.

After midnight, I dial 112.

The on-duty physician at the medical center is notified and calls me back.

IN CASE OF A LIFE-THREATENING EMERGENCY, I STILL CALL 112 (24/7 number)

Please note! In case of a medical emergency during your first 3 months, DPIs can go to a hospital or dial 112 without prior authorization from the ONA. So your hospitalization fees are reimbursed, it is important to inform the ONA's social worker as quickly as possible.

USEFUL ADDRESSES

CONSULTATIONS OUTSIDE REGULAR MEDICAL OFFICE HOURS
NO APPOINTMENT NEEDED

Val Fleuri Medical Center
23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg

Belval Medical Center
3-5, avenue du Swing, L-4367 Belvaux (Esch-Belval)

Ettelbruck Medical Center
110, avenue Lucien Salentiny, L-9080 Ettelbruck
As of 7:00 PM during the week
and 7:00 AM on weekends and holidays.

https://santesecu.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/maisons-medicales.html (QR Code)

CONSULTATIONS PÉDIATRIQUES EN DEHORS DES HEURES D'OUVERTURE DES CABINETS MÉDICAUX

CHL-Kannerklinik
4, rue Ernest Barblé, L-1210 Luxembourg
Urgences pédiatriques 24h/24 pour les enfants de moins de 16 ans.

Maison médicale pédiatrique du CHL-Kannerklinik
4, rue Ernest Barblé, L-1210 Luxembourg
Lundi à vendredi de 19h00 – 22h00,
Week-ends et jours fériés de 9h00 – 21h00

Hôpital Kirchberg
Urgences/Policlinique pédiatriques
9, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg
7 jours sur 7, de 8h00 – 20h00

Centre Hospitalier du Nord (CHdN)
Structure de prise en charge pédiatrique ambulatoire
120, avenue Salentiny, L-9080 Ettelbruck
7 jours sur 7, de 8h00 – 20h00

Centre hospitalier Emile Mayrisch (CHEM)
Rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch/Alzette
Les urgences médicales pédiatriques sont assurées au service des urgences d'Esch-sur-Alzette tous les jours du lundi au dimanche (jours fériés inclus), de 10h à 20h.

DOCUMENTS OU LIENS UTILES
Plus d'informations sur les maisons médicales de garde, consultez cette page web : *https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/maisons-medicales/* ***(QR code)***

Attention ! Les maisons médicales demandent le paiement de la consultation et, parfois, des frais supplémentaires.

PEDIATRIC CONSULTATIONS OUTSIDE REGULAR MEDICAL OFFICE HOURS

CHL-Kannerklinik
4, rue Ernest Barblé, L-1210 Luxembourg
24/7 pediatric emergencies for children under the age of 16.

CHL-Kannerklinik Pediatric Medical Center
4, rue Ernest Barblé, L-1210 Luxembourg
Monday to Fridays: 7:00 PM to 10:00 PM,
Weekends and holidays: 9:00 AM to 9:00 PM

Kirchberg Hospital
Pediatric emergencies/polyclinic
9, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg
7 days a week, from 8:00 AM to 8:00 PM

Centre Hospitalier du Nord (CHdN)
Outpatient pediatric treatment center
120, avenue Salentiny, L-9080 Ettelbruck
7 days a week, from 8:00 AM to 8:00 PM

Emile Mayrisch Hospital (CHEM)
Rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch/Alzette
Pediatric medical emergencies are handled by Esch-sur-Alzette emergency services every day from Monday to Sunday (holidays included), from 10:00 AM to 8:00 PM.

USEFUL DOCUMENTS OR LINKS
For more information regarding on-duty medical centers, consult this website: *https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/maisons-medicales/* ***(QR code)***

Please note! Medical centers require payment for a consultation and sometimes, additional fees.

LES URGENCES

LE 112 : L'AMBULANCE OU LES POMPIERS

Je peux appeler le **112** à toute heure (jour et nuit), tous les jours de l'année – 24/7

Le 112 est un numéro gratuit. Je peux l'appeler moi-même, demander à un agent de sécurité ou au personnel encadrant de ma structure d'hébergement. Le déplacement en ambulance sera facturé. Cette facture est à payer par moi-même et une partie sera remboursée par le CNS.

Si je suis face à une **situation d'urgence** médicale, je peux aussi me rendre directement à **l'hôpital de garde**.

Le transport à l'hôpital en ambulance est payant. Pour être totalement ou partiellement remboursé par la CNS, **je dois donner un certificat du médecin qui explique que ce transport était nécessaire.**

Liste des hôpitaux et pharmacies de garde:
https://www.112.lu

EMERGENCY SERVICES

DIAL 112: FOR THE AMBULANCE OR FIRE DEPARTMENT

I can call **112** at any time (day and night), every day of the year – 24/7

112 is a toll-free number. I can call it myself or ask a security guard or professional from my housing establishment. The ambulance transfer will be invoiced. This invoice is to be paid by me and part of it will be reimbursed by the CNS.

If I am faced with a medical **emergency situation**, I can also go directly to an **on-duty hospital.**

Transportation to the hospital by ambulance costs money. To be fully or partially reimbursed by the CNS, **I am required to provide a certificate from the physician explaining that this transportation was necessary.**

List of on-duty hospitals and pharmacies:
https://www.112.lu

HÔPITAUX ASSURANT UN SERVICE DE GARDE 24/7

Centre Hospitalier du Luxembourg/CHL
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg
Téléphone : +352 44 11 11
www.chl.lu

Hôpitaux Robert Schuman
9, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg Kirchberg
Téléphone : +352 26333 1
www.hopitauxschuman.lu

Centre Hospitalier Emile Mayrisch/CHEM
rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette
Téléphone : +352 5711
www.chem.lu

Centre Hospitalier du Nord/CHdN
120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck
Téléphone : +352 8166-1
www.chdn.lu

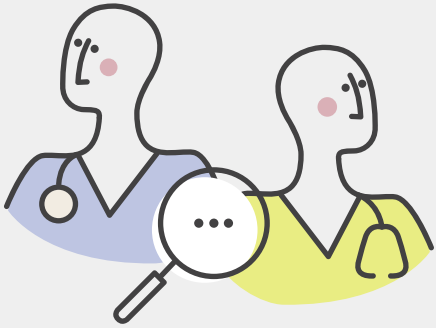
URGENCES PÉDIATRIQUES 24/7

Kannerklinik/CHL
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg
Téléphone : +352 44 11 31 33

DOCUMENTS OU LIENS UTILES

Pour savoir quel est l'hôpital de garde, consultez ce site internet : *https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/hopitaux-gardes.html*

Pharmacies de garde :
https://www.pharmacie.lu/service-de-garde/



HOSPITALS PROVIDING 24/7 ON-DUTY SERVICES

Luxembourg Hospital Center/CHL
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg
Telephone: +352 44 11 11
www.chl.lu

Robert Schuman Hospitals
9, rue Edward Steichen, L – 2540 Luxembourg Kirchberg
Telephone: +352 26333 1
www.hopitauxschuman.lu

Emile Mayrisch Hospital Center/CHEM
rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette
Telephone: +352 5711
www.chem.lu

Centre Hospitalier du Nord/CHdN
120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck
Telephone: +352 8166-1
www.chdn.lu

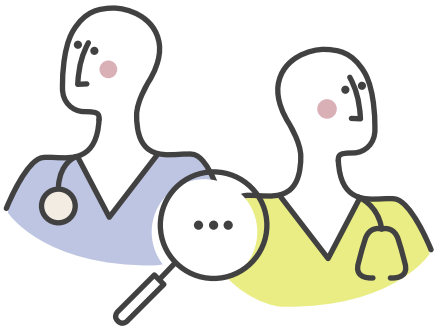
24/7 PEDIATRIC EMERGENCIES

Kannerklinik/CHL
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg
Telephone: +352 44 11 31 33

USEFUL DOCUMENTS OR LINKS

To find out which hospital is on duty, consult this website: *https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/hopitaux-gardes.html*

On-duty pharmacies:
https://www.pharmacie.lu/service-de-garde/



QUAND APPELER LE 112 ?

UN ACCIDENT GRAVE

- Accident de la circulation avec des personnes blessées ;
- Accident de travail avec des blessures comme la coupure d'un membre, une chute ;
- Accident à la maison avec des personnes blessées ou brûlées ;
- Tout accident avec blessure (sport, etc.) ;
- Noyade (accident dans l'eau) ;
- Personne atteinte par la foudre ou par un choc électrique ;

UNE PERSONNE INCONSCIENTE OU GRAVEMENT MALADE

- Personne inconsciente sur le sol qui ne répond pas lorsqu'on l'appelle et qui semble être dans le coma ;
- Personne qui se plaint de douleurs soudaines et prolongées dans la poitrine, aux épaules, aux bras et au dos ;
- Personne qui soudainement ne peut plus bouger une jambe, un bras, même de manière transitoire, ou qui perd la vue ;
- Personne qui n'arrive plus à respirer et étouffe ;
- Personne qui saigne, dont on ne parvient pas à arrêter le saignement ;
- Personne qui veut se donner la mort.

UN PROBLÈME URGENT

- Femme enceinte qui est en train d'accoucher ;
- Incendie, fuite de gaz ou danger d'explosion, inondations, tempêtes ;
- Personnes bloquées dans un véhicule, un bâtiment endommagé, une installation tombée ;
- Personnes victimes d'un acte de violence (bagarre, viol, violence domestique) ;
- Découverte d'objets qui ressemblent à des explosifs.

Au téléphone :

- Je donne mon identité : mon nom et mon prénom ;
- J'indique le lieu de la situation d'urgence ;
- Je dis où je me trouve si c'est différent ;
- Je donne une description aussi précise que possible de la situation ;
- Je réponds aux questions de la personne au téléphone ;
- Je ne raccroche pas.

WHEN SHOULD I DIAL 112?

A SERIOUS ACCIDENT:

- Traffic accident with injured people;
- Work accident with injuries like a wounded limb or a fall;
- Home accident with hurt or injured people;
- Any accident with an injury (sports, etc.);
- Drowning (accident in the water);
- Person hit by lightening or electrocuted;

AN UNCONSCIOUS OR SERIOUSLY ILL PERSON

- A person lying unconscious on the ground who does not respond when their name is called and seems to be comatose;
- A person complaining of sudden and radiating pain in the chest, shoulders, arms and back;
- A person who suddenly cannot move their leg or arm, even temporarily, or loses their sight;
- A person who cannot breathe and feels like they are suffocating;
- A person who is bleeding and for which the bleeding won't stop;
- A person who wants to end their life.

AN EMERGENCY

- A pregnant woman who is in the process of giving birth;
- Fire, gas leak or danger of explosion, flooding, storms;
- A person stuck in their vehicle, a damaged building, under a fallen installation;
- Victims of an act of violence (fight, rape, domestic violence);
- Finding objects that look like explosives.

On the telephone:

- I identify myself: provide my first and last names;
- I indicate the location of the emergency situation;
- I indicate my location if it is different from the accident;
- I give a description as precise as possible of the situation;
- I answer the person's questions on the telephone;
- I do not hang up.

LE 113 : LA POLICE

Je peux appeler le 113 à toute heure de la journée, tous les jours de l'année - 24/7
Le 113 est un numéro gratuit.

QUAND APPELER LE 113 ?

- En cas de menace ;
- En cas de danger ;
- En cas de personnes disparues ;
- En cas de vol ;
- En cas de viol, agressions sexuelles et autres (cf. page 122) ;
- En cas de violences domestiques (cf. page 126) ;
- En cas d'accident de la route (en cas de personnes blessées ou de désaccord avec l'autre conducteur).

Au téléphone :

- Je donne mon identité : mon nom et mon prénom ;
- J'indique le lieu de la situation d'urgence ;
- Je dis où je me trouve si c'est différent ;
- Je donne une description aussi précise que possible de la situation ;
- Je réponds aux questions de la personne au téléphone ;
- Je ne raccroche pas.

DIAL 113: FOR THE POLICE

I can call 113 at any time of the day, every day of the year – 24/7
113 is a free number.

WHEN SHOULD I DIAL 113?

- In case of a threat;
- In case of danger;
- In case of missing people;
- In case of theft;
- In case of rape, sexual aggression and other (see page 123);
- In case of domestic violence (see page 127);
- In case of a car accident (in case people are injured or there is a disagreement with the other driver).

On the phone:

- I identify myself: provide my first and last names;
- I indicate the location of the emergency situation;
- I indicate my location if it is different from the accident;
- I give a description as precise as possible of the situation;
- I answer the person's questions on the phone;
- I do not hang up.

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE

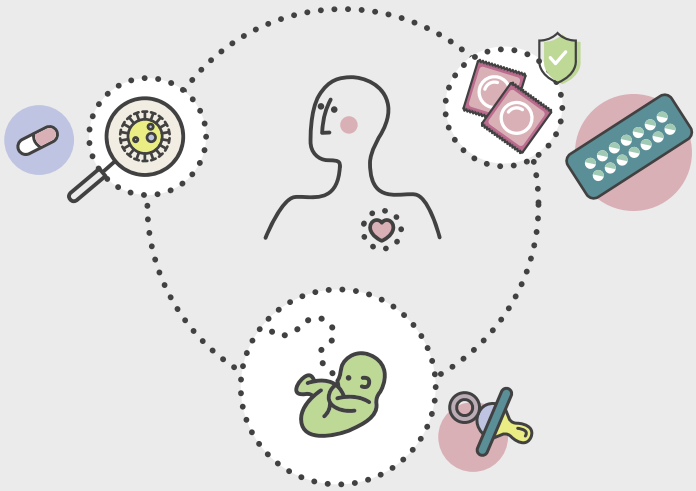
SEXUALITÉ

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : « La **santé** sexuelle est un état complet de bien-être physique, émotionnel, mental et social en **matière de sexualité**, ce n'est pas seulement l'absence de maladie, de dysfonctionnement ou d'infirmité.

La santé sexuelle exige une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles agréables, sures, sans contrainte, ni discrimination et ni violence. Pour atteindre et maintenir une bonne santé sexuelle, les Droits Humains et Droits sexuels de toutes les personnes doivent être respectés, protégés et réalisés ».

La sexualité est une dimension importante de la vie humaine.

Chacun la vit comme il l'entend, à son rythme dans le **respect** de lui-même, des autres et de la loi. La vie sexuelle et affective évolue au cours de la vie.



TAKING CARE OF YOUR SEXUAL AND REPRODUCTIVE HEALTH

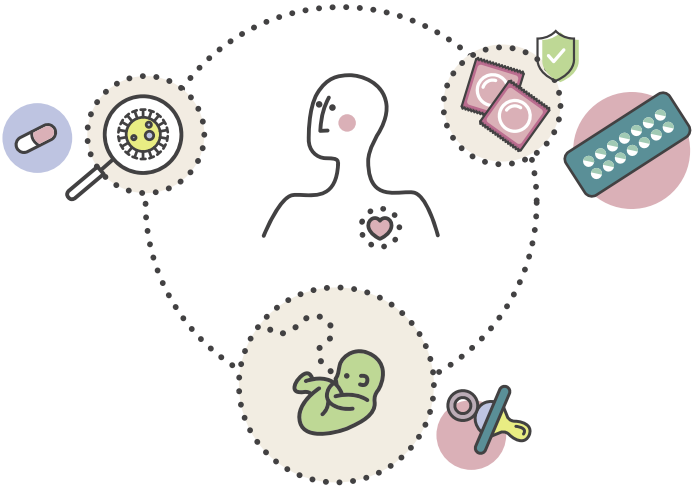
SEXUALITY

According to the World Health Organization (WHO): “Sexual **health** is an overall state of physical, emotional, mental and social wellbeing in **terms of sexuality**, it is not only the absence of an illness, impairment or infirmity.

Sexual health requires a positive and respectful approach towards sexuality and sexual relations, as well as the possibility of having pleasant, safe sexual experiences without the use of force, discrimination and violence. To obtain and maintain good sexual health, Human Rights and Sexual Rights for all people must be respected, protected and followed.”

Sexuality is an important aspect of human life.

Everyone experiences it as they see fit, at their own pace, while **respecting** what they want, others and the law. A person’s sexual and emotional life changes over the course of one’s lifetime.



CONSENTEMENT

Être intime sexuellement avec quelqu'un demande un consentement réciproque ; les deux personnes doivent être d'accord, sans contrainte ni violence (physique, psychologique, chantage, etc.).

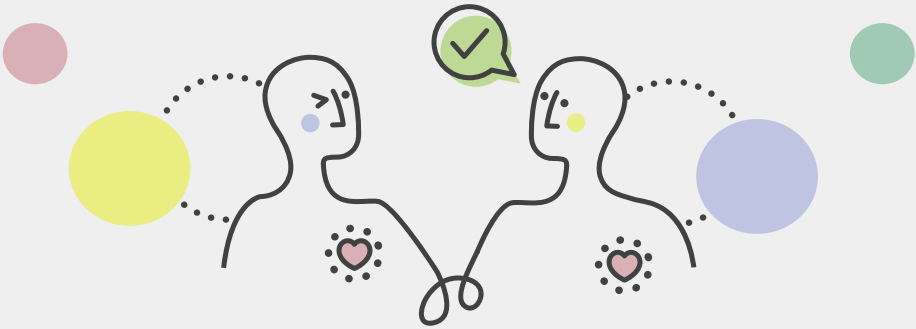
Aucune personne ne peut être obligée de vivre des situations sexuelles si elle ne le veut pas ; pas même un baiser, un attouchement, des commentaires dégradants, du harcèlement, du cyberharcèlement ou des photos, etc.

Aucun rapport sexuel forcé n'est acceptable, même au sein du couple. La personne qui a été contrainte peut toujours déposer plainte à la Police (voir page 122).

Il faut être attentif aux situations qui vous mettent mal à l'aise, qui vous font mal, qui vous choquent.

Si je n'ose pas dire non à l'autre parce que j'ai peur qu'il soit violent, parce que j'ai peur de perdre son amour ou si je n'aime pas ce que je vis sexuellement, je dois en parler avec quelqu'un qui va m'aider à y voir plus clair.

Pour savoir ce que j'aime et ce que je n'aime pas, je dois m'écouter et écouter mon corps pour me guider. Je dois faire confiance à ce que je ressens.



CONSENT

To be sexually intimate with someone requires mutual consent; both people must agree, without obligation or violence (physical, psychological, blackmail, etc.).

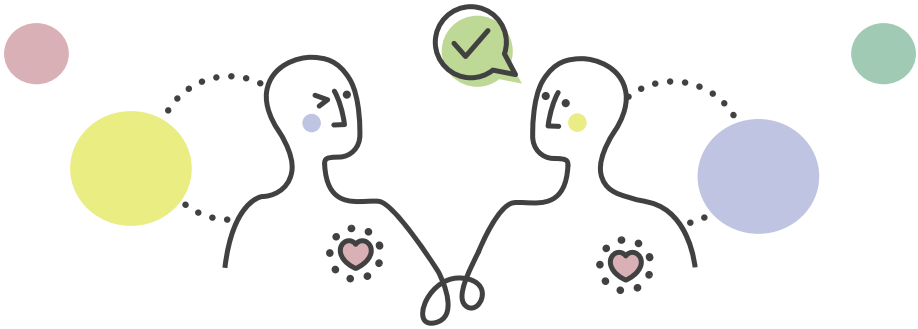
No person should be obligated to have sex if they do not want to; the same goes for kissing, touching, degrading comments, harassment, cyber-bullying or photos, etc.

No forced sexual relation is acceptable, even within a couple. The person who was forced against their will may always file a report with the Police (see page 123).

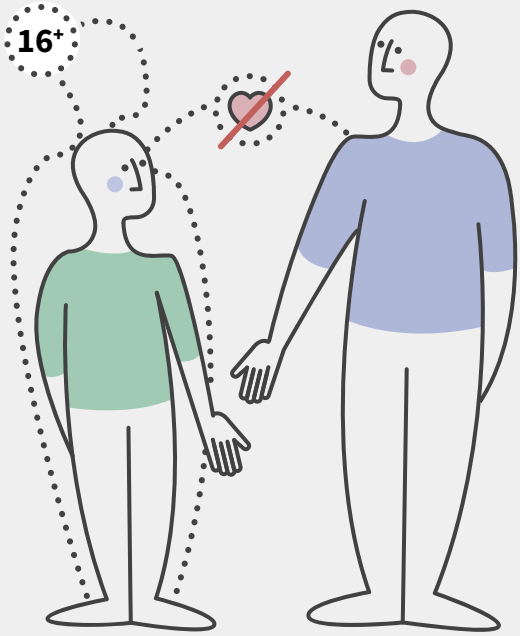
You need to pay attention to situations that make you feel uneasy, hurt or shock you.

If I do not dare say no to another person because I am afraid they are violent or I am afraid of losing their love or I don't like what I am experiencing sexually, I need to talk about it with someone who is going to help me see things more clearly.

To find out what I like and don't like, I must listen to myself and my body, which will guide me. I must trust in what I feel.



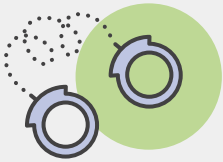
MAJORITÉ SEXUELLE



La majorité sexuelle au Luxembourg est fixée à **16 ans.** Ceci signifie qu'avoir une relation sexuelle avec un mineur de moins de 16 ans, même consentant, est interdit.

Avant l'âge de 16 ans, la loi considère qu'un mineur n'est pas capable, n'a pas la maturité pour donner un consentement valable (c'est-à-dire bien compris, réfléchi) et sans contrainte, car son âge le rend vulnérable. Cependant, des relations sexuelles sont autorisées dès l'âge de 13 ans, à condition que l'écart d'âge entre les deux personnes ne dépasse pas 4 ans et que le consentement soit mutuel.

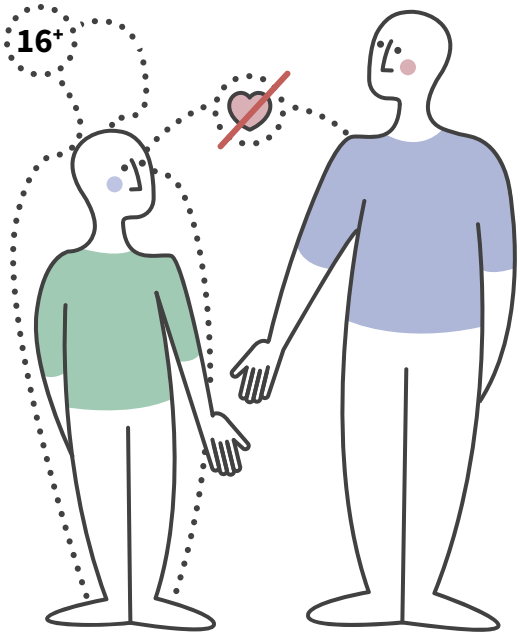
Ceci dit, un signalement peut être fait s'il y a un doute que le consentement ne soit pas mutuel, et dans ce cas la police mènera une enquête.



L'âge de la victime constitue une circonstance aggravante pour l'auteur d'une infraction sexuelle qui entraîne des peines plus lourdes (emprisonnement et amende).

L'âge légal du mariage est de 18 ans pour les filles et les garçons.

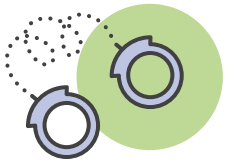
AGE OF SEXUAL CONSENT



The age of sexual consent in Luxembourg is **16 years old.** This means that having a sexual relationship with a minor under the age of 16 years old, even consenting, is illegal.

Before the age of 16, the law considers that a minor is not capable or lacks the maturity to provide valid and unpressured consent (i.e. well understood and thought out), because their age makes them vulnerable. However, sexual relations are permitted from the age of 13, provided that the age difference between the two people does not exceed four years and that consent is mutual.

That said, a report can be made if there is any doubt that consent was not mutual, in which case the police will conduct an investigation.



The age of the victim represents an aggravating circumstance for the perpetrator of a sexual infraction, which leads to heavier punishments (imprisonment and fine).

The legal age for marriage is 18 for both girls and boys.

ORIENTATIONS SEXUELLES, IDENTITÉS DE GENRE ET EXPRESSIONS DE GENRE, DISCRIMINATION

Toutes les orientations sexuelles, identités de genre et expressions de genre sont acceptées au Luxembourg.

L'ORIENTATION SEXUELLE

L'orientation sexuelle, c'est dire quel sexe vous attire.

Il existe différentes orientations sexuelles comme par exemple :

- Hétérosexuelle : une personne qui se sent attirée par des personnes du sexe opposé ;
- Homosexuelle : une personne qui se sent attirée par des personnes du même sexe ;
- Bisexuelle : une personne qui se sent attirée par des personnes des deux sexes ;
- Asexuelle : une personne qui n'éprouve aucune attirance sexuelle.

Ces exemples ne représentent pas toute la diversité des orientations sexuelles. L'orientation sexuelle peut varier au cours de la vie d'une personne.

Au Luxembourg, tous les couples ont les mêmes droits. L'union civile entre personnes de même sexe et le mariage homosexuel sont légaux.

L'IDENTITÉ DE GENRE

Les identités de genre n'ont rien à voir avec les préférences sexuelles ou affectives.

L'identité de genre d'une personne, c'est le genre auquel elle s'identifie et qu'elle exprime au quotidien. Ce genre peut être différent de celui qu'elle a depuis sa naissance.

Si les normes nous enseignent qu'il n'y a que deux options, homme ou femme, dans les faits, les gens vivent et expriment leur genre de façon beaucoup plus variées.

Il y a différentes identités de genres, en voici quelques exemples : cisgenre, transgenre, agenre, genre fluide, genre non binaire.

Comme l'orientation sexuelle, l'identité de genre d'une personne peut évoluer au cours de la vie.

« Trans » qualifie une personne dont l'identité et l'expression de genre sont différentes de celles qu'on associe habituellement à son genre de naissance.

Être transgenre, ce n'est pas qu'une question de corps ou d'apparence physique. Une personne transgenre peut également ne pas se reconnaitre dans les rôles sociaux traditionnels de « fille* » ou « garçon* ».

SEXUAL ORIENTATION, GENDER IDENTITY AND EXPRESSION, DISCRIMINATION

All sexual orientations, gender identities and expressions are accepted in Luxembourg.

SEXUAL ORIENTATION

Sexual orientation, i.e. the sex to which a person is attracted.

There exist different types of sexual orientation, for example:

- Heterosexual: a person who feels attracted to people of the opposite sex;
- Homosexual: a person who feels attracted to people of the same sex;
- Bisexual: a person who feels attracted to people of both sexes;
- Asexual: a person who feels no sexual attraction.

These examples do not represent the spectrum of diversity in regards to sexual orientation. Sexual orientation may vary over the course of a person's life.

In Luxembourg, all couples have the same rights. A civil union between people of the same sex and homosexual marriage are both legal.

GENDER IDENTITY

Gender identities have nothing to do with sexual or emotional preferences.

A person's gender identity is the gender with which they identify and which they express on a daily basis. This gender may be different from the one with which they were born.

If norms have taught us that there are only two options, man or woman, in truth, people live and express their gender in many different ways.

There are different gender identities, for example: cis-gender, transgender, genderless, gender fluid, non-binary.

Like sexual orientation, a person's gender identity may change over the course of their lifetime.

"Trans" represents a person whose gender identity and expression are different from the one with which they were regularly associated since birth.

Being transgender is not only a question of one's body or physical appearance. A transgender person may also not recognize themselves in the traditional social roles assigned to a "girl*" or "boy*."

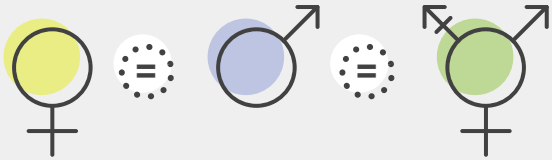
L'ÉGALITÉ DE TRAITEMENT

Le Luxembourg défend l'égalité de traitement entre toutes les personnes.

L'égalité femme-homme est inscrite dans la Constitution. De plus, une loi spéciale interdit la discrimination fondée, par exemple, sur une race ou une ethnie, le sexe, l'orientation sexuelle, la religion ou les convictions, le handicap, l'âge.

Le Centre pour l'Égalité de traitement peut vous assister si vous êtes victime de discrimination (service de conseil et d'orientation, enquête et plainte, etc.).

L'homophobie et la transphobie sont punissables au Luxembourg. Homophobie et transphobie se manifestent notamment par des insultes, des moqueries, un vocabulaire négatif et stigmatisant, des actes et attitudes hostiles (malveillants, agressifs) vis-à-vis de personnes transgenres ou homosexuelles.



Si je me pose des questions, si je suis victime d'homophobie ou de transphobie, si je me sens discriminé, je peux trouver de l'aide.

ADRESSES UTILES

Centre pour l'égalité de traitement (CET)
65, route d'Arlon L-1140 Luxembourg
Téléphone : +352 28 37 36 35
E-mail : *info@cet.lu*
www.cet.lu

Centre LGBTIQ+ CIGALE
16, rue Notre-Dame L-2240 Luxembourg
Téléphone : +352 26 19 00 18
E-mail : *info@cigale.lu*
www.cigale.lu

Rainbow Center - Rosa Lëtzebuerg asbl
19, rue du Saint-Esprit
L-2090 Luxembourg
Téléphone : +352 26 19 96
E-mail : *info@rosa-letzebuerg.lu*
www.rosaletzebuerg.lu/rainbow-center

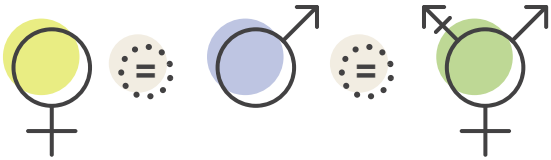
EQUAL TREATMENT

Luxembourg defends the equal treatment of all people.

Female and male equality is inscribed in the Constitution. In addition, a special law forbids discrimination based, for example, on race or ethnicity, sex, sexual orientation, religion or convictions, disability or age.

The Center for Equal Treatment can assist you if you are the victim of discrimination (counseling and orientation center, investigation and report, etc.).

Homophobia and transphobia are punishable in Luxembourg. Homophobia and transphobia manifest themselves specifically through insults, mocking, negative and stigmatizing vocabulary, hostile acts and attitudes (malicious, aggressive) towards transgender or homosexual people.



If I have questions, am a victim of homophobia or transphobia or feel discriminated against, I can find help.

USEFUL ADDRESSES

Center for Equal Treatment (CET)
65, route d'Arlon L-1140 Luxembourg
Telephone: +352 28 37 36 35
Email: *info@cet.lu*
www.cet.lu

Centre LGBTIQ+ CIGALE
16, rue Notre-Dame L – 2240 Luxembourg
Telephone: +352 26 19 00 18
Email: *info@cigale.lu*
www.cigale.lu

Rainbow Center - Rosa Lëtzebuerg asbl
19, rue du Saint-Esprit
L-2090 Luxembourg
Telephone : +352 26 19 96
Email : *info@rosa-letzebuerg.lu*
www.rosaletzebuerg.lu/rainbow-center

PROCRÉATION

LA FERTILITÉ

Les êtres humains sont fertiles à partir des premières menstruations et éjaculations.

La capacité à procréer baisse avec l'âge. Pour les femmes, la capacité naturelle à procréer cesse avec la ménopause (arrêt des règles).

En situation d'infertilité, des examens médicaux approfondis ainsi que des moyens d'aide à la procréation sont possibles. Ils peuvent être pris en charge par la CNS.

Chacun a la liberté de décider d'avoir un enfant ou pas, et avec qui.

LA PRODUCTION DE SPERMATOZOÏDES (LA SPERMATOGÉNÈSE)

Le spermatozoïde est une toute petite cellule microscopique ; son flagelle lui permet d'avancer dans un milieu humide comme le vagin.

Normalement, les testicules fabriquent en continu de nouveaux spermatozoïdes, de la puberté jusqu'à la fin de la vie de l'homme. Ils sont libérés lors de l'éjaculation du sperme qui contient des millions de spermatozoïdes. Un seul spermatozoïde suffit pour féconder l'ovule d'une femme et ainsi engendrer une grossesse.

Les spermatozoïdes ont une **durée de vie jusqu'à 7 jours** à l'intérieur du vagin de la femme.

C'est ainsi qu'un rapport sexuel qui a lieu quelques jours avant l'ovulation peut être fécondant !

PROCREATION

FERTILITY

Human beings are considered to be fertile as of their first menstrual period or ejaculation.

The ability to procreate decreases with age. For women, the natural ability to procreate stops with menopause (menstruation stops).

In situations of infertility, in-depth medical exams as well as tools to help with procreation are possible and may be covered by the CNS.

Each person has the freedom to decide whether to have a child or not, and with whom.

SPERM CELL PRODUCTION (SPERMATOGENESIS)

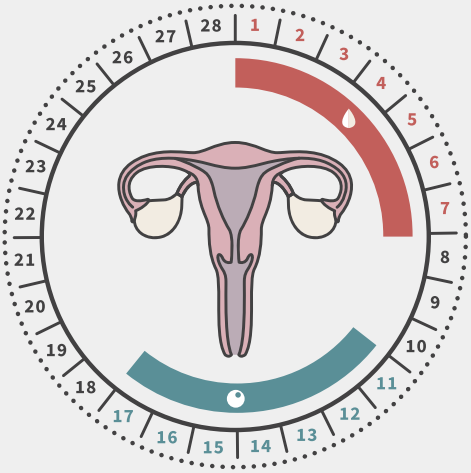
The sperm cell is a microscopic cell; its flagellum enables it to move through damp environments, like the vagina.

Normally, testicles continually create new sperm cells, from puberty until the end of a man's life. They are released during the ejaculation of sperm, which contains millions of sperm cells. One single sperm cell is enough to fertilize a woman's ovum and therefore start a pregnancy.

Sperm cells have **a lifespan of up to 7 days** within a woman's vagina.

That is how a sexual relation that happened several days before ovulation may still fertilize the egg!

LE CYCLE MENSTRUEL



Le cycle menstruel est l'ensemble des phénomènes physiologiques et hormonaux qui se déroulent entre le premier jour des règles et le dernier jour avant les règles suivantes.

Pour la majorité des femmes, la durée du cycle est d'environ 28 jours. Certaines ont des cycles irréguliers (qui ont des durées différentes).

Attention, la durée du cycle peut être perturbée par différents facteurs comme le stress.

Durant les premiers jours du cycle menstruel, un ovule grandit dans un des ovaires. Lorsqu'il est arrivé à maturité, l'ovule est expulsé par l'ovaire vers la trompe. C'est l'ovulation.

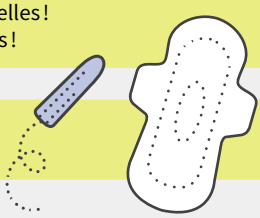
L'ovaire produit alors, pendant 14 jours, une hormone qui finit de préparer les parois de l'utérus afin d'accueillir l'ovule s'il est fécondé par un spermatozoïde. Si l'ovule n'est pas fécondé, la préparation de l'utérus devient inutile et celui-ci s'en débarrasse à la fin de cette période de 14 jours. Cela entraîne des saignements plus ou moins abondants qui s'écoulent par le vagin. Ce sont les règles.

Les règles durent en général de 3 à 6 jours. Elles peuvent faire mal au ventre, à la tête et au dos, elles peuvent aussi s'accompagner de fatigue. Toutes les femmes ne ressentent pas forcément les mêmes signes.

Contrairement à certaines croyances, les règles ne nettoient pas le corps des femmes, elles sont le résultat d'un processus biologique lié aux hormones sexuelles. Il y a beaucoup de mythes et d'idées fausses qui circulent autour des règles : faites confiance aux professionnels de la santé pour trouver des informations vérifiées et exactes.

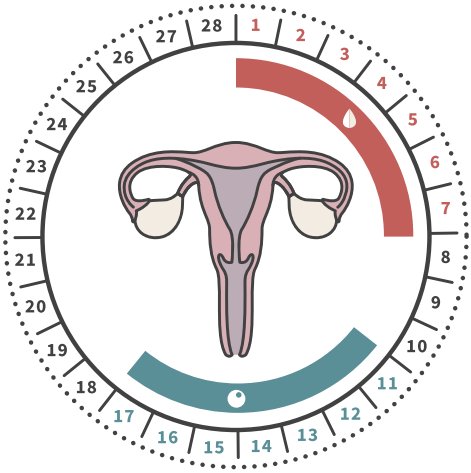
Pour éviter toute fuite de sang, les femmes peuvent utiliser une protection externe (une serviette menstruelle ou une culotte mentruelle lavable), ou une protection introduite à l'intérieur du vagin (un tampon ou une coupe menstruelle).

Pour éviter les infections, changez votre tampon ou votre serviette toutes les 4 heures et videz votre coupe ! La nuit, préférez les serviettes menstruelles !
N'utilisez pas de tampon ou de coupe en dehors de vos règles !



Des protections menstruelles sont disponibles dans les 3 centres de Planning Familial gratuitement.

THE MENSTRUAL CYCLE



The menstrual cycle represents all of the physiological and hormonal phenomenon that take place between the first day of menstruation and the last day before the next cycle.

For most women, the duration of their menstrual cycle is about 28 days. Some women have irregular cycles (which vary in length).

Please note, the length of the menstrual cycle may be disrupted by several factors like stress.

During the first few days of the menstrual cycle, an egg is produced in one of the ovaries. When it becomes mature, the ovary expels the egg towards the fallopian tube. That's called ovulation.

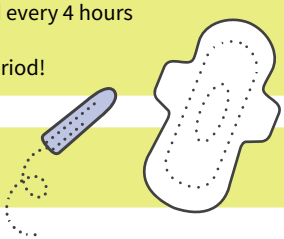
For 14 days, the ovary produces a hormone that prepares the walls of the uterus in order to welcome the egg if it is fertilized by a sperm cell. If the egg is not fertilized, the preparation of the uterus becomes useless and is eliminated at the end of the 14-day period. This causes more or less abundant bleeding, which is discharged through the vagina. This is known as menstruation.

Menstruation generally lasts 3 to 6 days. It can cause stomachaches, headaches and backaches. It can also be accompanied by fatigue. Not every woman necessarily experiences the same symptoms.Contrary to certain beliefs, menstruation does not clean out the woman's body. It is the result of a biological process related to sexual hormones.

There are many myths and misconceptions about menstruation: trust in healthcare professionals to find verified and exact information.

To avoid blood leakage, women use external protection (Menstrual pad or period underwear, or internal protection, like a tampon or menstrual cup.

To avoid infections, change your tampon or menstrual pad every 4 hours and empty your cup! At night, opt for menstrual pad!
Do not use a tampon or a cup when you are not on your period!



Some menstrual products are available in the 3 Planning Familial Centers free of charge.

LA CONTRACEPTION

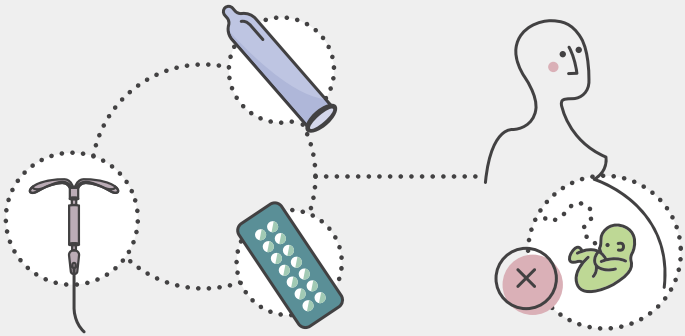
Il existe des moyens pour contrôler la procréation et éviter les grossesses non désirées : c'est la contraception.

Elle permet ainsi à chacun d'avoir des relations sexuelles sans risque de grossesse à chaque fois et programmer l'arrivée d'un enfant au moment choisi.

Il y a plusieurs sortes de contraception :

- Réversibles (temporaires) et irréversibles (on ne peut plus faire marche arrière) ;
- Hormonales, comme la pilule et non hormonales, comme le préservatif ou le stérilet en cuivre.

Attention, dès que j'arrête ma contraception, je peux tomber enceinte !



Au Luxembourg, la contraception est accessible **gratuitement** à toutes les femmes et jeunes filles, affiliées à la CNS, sans limite d'âge.

La gratuité concerne tous les types de contraception (excepté les préservatifs): pilule, patchs, anneau vaginal, stérilet, implant, ainsi que la ligature des trompes et la vasectomie.

Les moyens de contraception peuvent être prescrits par un médecin généraliste ou un gynécologue lors d'une consultation médicale. Il faut ensuite aller les chercher à la pharmacie, en présentant l'ordonnance.

Les consultations gynécologiques et les différents moyens de contraception (y compris les préservatifs) sont disponibles gratuitement dans les 3 centres de Planning Familial.

Pour des informations détaillées, consultez ce site internet : *www.macontraception.lu*

CONTRACEPTION

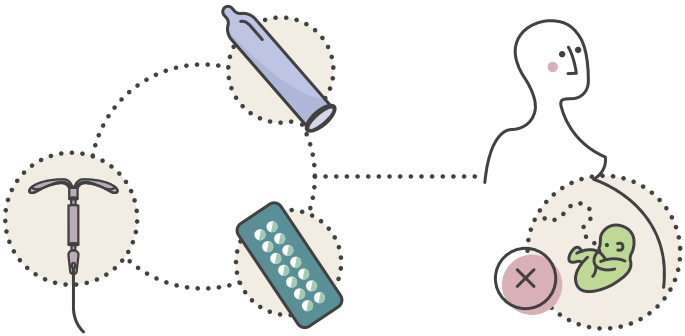
There are ways to control procreation and prevent an unwanted pregnancy: it's called contraception.

It allows people to have sex without the chance of becoming pregnant each time. It also allows people to plan the arrival of a baby at a time of their choosing.

There are several kinds of contraception:

- Reversible (temporary) and irreversible (permanent);
- Hormonal, like the pill and non-hormonal, like condoms or a copper coil.

Please note, as soon as I stop taking contraception, I could get pregnant!



In Luxembourg, contraception is available free of charge to all women and girls affiliated with the CNS, with no age limit.

Free access applies to all types of contraception (except condoms): the pill, patches, vaginal rings, intrauterine devices, implants, as well as tubal ligation and vasectomy.

Contraception may be prescribed by a general physician or a gynaecologist during a medical consultation. You will then need to go get it at the pharmacy upon presentation of the prescription.

Gynecological consultations and the different types of contraception (including condoms) are available in the 3 Planning Familial Centers free of charge.

For detailed information, consult this website: *www.macontraception.lu*

LES PRÉSERVATIFS

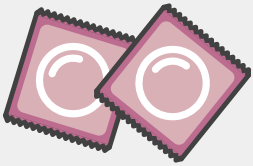
Le préservatif, s'il est bien utilisé, est, pour les femmes et les hommes, **le seul moyen efficace contre les infections sexuellement transmissibles ET les grossesses non désirées.**

Il est important d'utiliser un nouveau préservatif lors de chaque rapport sexuel.

Les préservatifs masculins et féminins sont disponibles **gratuitement au Planning Familial**, mais sont payants en pharmacie et dans les grandes surfaces.

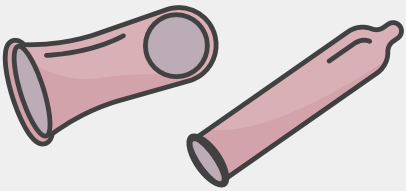
POUR ÊTRE BIEN PROTÉGÉ, RESPECTEZ LE MODE D'EMPLOI DU PRÉSERVATIF :

- Déchirer la pochette qui contient le préservatif avec vos doigts ;
  Ne pas employer d'objet qui pourrait le perforer, comme des ciseaux ;
- Enlever le préservatif de sa pochette en veillant à ne pas l'abîmer avec vos ongles ou bijoux ou vos dents par exemple ;
- Poser le préservatif, encore enroulé, dans le bon sens sur le bout du pénis en érection : il doit pouvoir se dérouler vers le bas ;
- En même temps, pincer le réservoir avec vos doigts pour en chasser l'air ;
- Dérouler le préservatif le long du pénis jusqu'à sa base ;
- Utiliser un nouveau préservatif pour chaque rapport sexuel ;
- Ne superposez pas 2 préservatifs.



ATTENTION ! NE L'UTILISEZ PAS SI :

- L'emballage est endommagé ;
- La date de péremption est dépassée ;
- La pochette n'est pas marquée de la norme « CE » ;
- Les conditions de conservation étaient mauvaises : dans la chaleur, la lumière, le soleil ou l'humidité ;
- Il est resté compressé longtemps dans une poche, un portefeuille ;
- Vous l'avez placé à l'envers (S'il y à déjà eu un contact avec le pénis, il peut il y avoir des spermatozoïdes à l'intérieur du préservatif et si vous le retournez, vous n'êtes plus protégé contre une éventuelle grossesse ou une IST, puisque les spermatozoïdes seront alors à l'extérieur du préservatif)
- Vous l'avez trop déroulé, et vous ne parvenez plus à l'enfiler correctement sur le pénis



CONDOMS

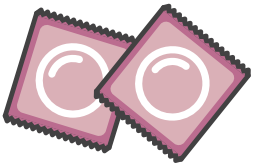
Condoms, if used correctly, are **the only effective method against sexually transmissible infections AND unexpected pregnancies for both men and women.**

It is important to use a new condom each time you have sex.

Male and female condoms are available free of charge in the 3 Planning Familial Centres, but must be purchased at pharmacies and supermarkets.

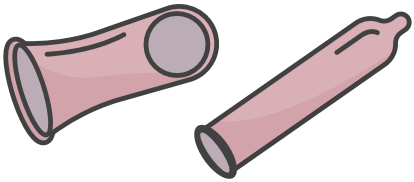
FOR FAILSAFE PROTECTION, FOLLOW THE CONDOM INSTRUCTIONS:

- Rip open the packet that contains the condom with your fingers;
  Do not use a sharp object that could perforate it, like scissors;
- Remove the condom from the pouch and make sure not to damage it with your fingernails, jewelry or teeth, for example;
- Put the condom, still rolled up, in the right direction on the tip of the erect penis:
  it must be rolled down towards the bottom;
- At the same time, hold the end of the condom with your fingers to remove any air;
- Unroll the condom over the penis to the base;
- Use a new condom each time you have sex;
- Do not use 2 condoms at once.



BE CAREFUL! DO NOT USE IT IF:

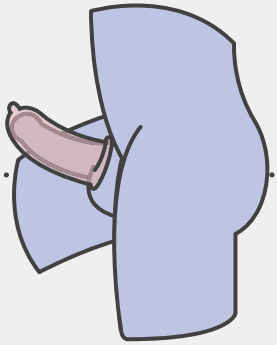
- The packaging was damaged;
- The expiration date has past;
- The pouch does not contain the "CE" marking;
- Its conservation conditions were poor due to heat, light, sun or humidity;
- It has been compressed for a long period of time in a pocket or wallet;
- You have put it on backwards (if there has already been contact with the penis, there may be sperm inside the condom, and if you turn it around, you will no longer be protected against possible pregnancy or STIs, as the sperm will then be outside the condom).
- You unrolled it too much and are unable to place it correctly on the penis



LE PRÉSERVATIF MASCULIN (EXTERNE)

C'est un capuchon en latex ou polyuréthane qui s'enfile sur le pénis en érection. Il existe différentes tailles de préservatifs, il est important de choisir la bonne taille pour que la protection soit efficace.

Au Luxembourg, on peut acheter des préservatifs dans les supermarchés, pharmacies et stations-service. Il y en a dans les lycées. On peut aussi s'en procurer gratuitement au Planning Familial, au centre « Cigale » ou chez HIV Berodung.

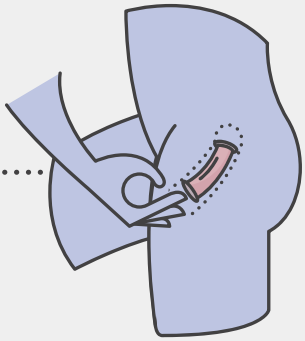


Il est vivement recommandé d'utiliser, en plus du préservatif, un gel lubrifiant spécial pour préservatif (ne jamais utiliser aucun autre produit gras ou à base de silicone qui abîmerait le préservatif). Ce gel se met sur le bout du préservatif une fois que celui-ci est en place sur le pénis ; il protège le préservatif et rend la pénétration plus agréable pour le partenaire.

Vous trouverez des doses unitaires de gel lubrifiant (à base d'eau) au Planning Familial, au centre « Cigale » ou chez HIV Berodung. Vous pouvez également acheter un flacon dans les supermarchés ou pharmacies.

LE PRÉSERVATIF FÉMININ (INTERNE)

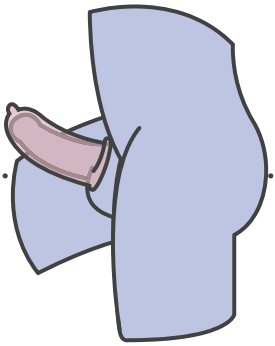
Le préservatif féminin se place à l'intérieur du vagin. C'est une gaine/ un tube souple et large en polyuréthane qui se place dans le vagin ou l'anus. On peut l'acheter à la pharmacie ou en recevoir gratuitement au Planning Familial.



THE MALE CONDOM (EXTERNAL)

This is a covering in latex or polyurethane that goes on over the erect penis. There are different sizes of condoms. It is important to choose the right size so that protection is effective.

In Luxembourg, a person can buy condoms at the supermarket, pharmacy or gas station. You can also find them in high schools. You can also get them for free at Planning Familial, the “Cigale” center or HIV Berodung.

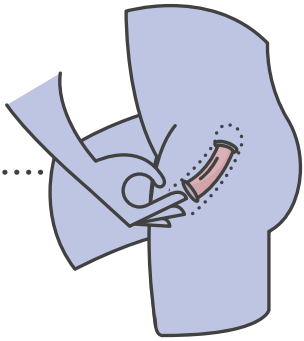


It is strongly recommended to use special condom-only lubricant jelly in addition to a condom (never use another oily or silicone-based product. This will damage the condom).
This gel should be placed at the end of the condom once it is in place on the penis.
It protects the condom and makes penetration more pleasant for the partner.

You will find individual lube packets (water-based) at Planning Familial, the “Cigale” center or HIV Berodung. You can also buy a bottle at a supermarket or pharmacy.

FEMALE CONDOM (INTERNAL)

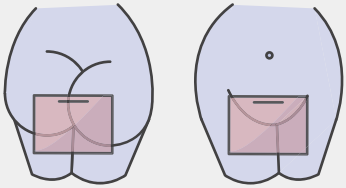
The female condom is placed inside the vagina. It is a wide, soft sheath/tube in polyurethane, which is placed inside the vagina or anus. It can be purchased at a chemist's or obtained free of charge from the Planning Familial Service.



LE CARRÉ DE LATEX

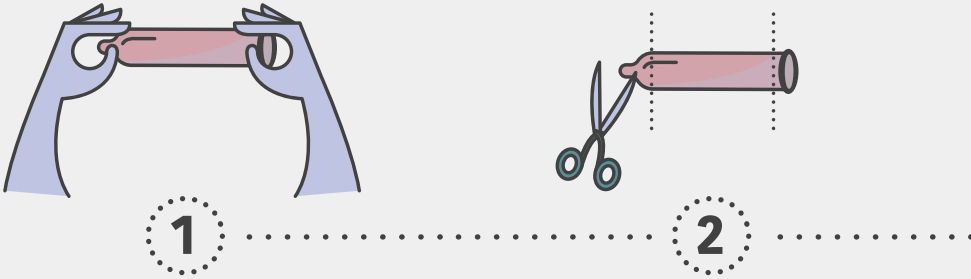
Appelé aussi digue dentaire, il est mince, souple et totalement imperméable. Il s'utilise lors de rapports bouche-sexe (cunnilingus) ou bouche-anus.

Il protège du VIH-sida et des infections sexuellement transmissibles.



Comment fabriquer un carré de latex ?

Il n'est pas toujours facile de se procurer un carré de latex en pharmacie. On peut le fabriquer soi-même en utilisant un préservatif masculin. On vérifie d'abord l'état de l'emballage, la date de péremption et l'homologation CE du préservatif. Ensuite, on le déroule, on le découpe en 2, d'une extrémité à l'autre, puis dans l'autre sens pour créer un carré de latex.



Vous pouvez trouver conseils et préservatifs masculins dans les 3 centres de Planning Familial.

ADRESSES UTILES

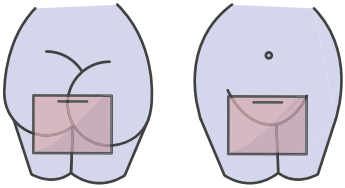
Centre d'information gay et lesbien (Cigale)
16, rue Notre-Dame L-2240 Luxembourg
Téléphone : +352 26 19 00 18
E-mail : *info@cigale.lu*
www.cigale.lu

HIV Berodung (Croix-Rouge luxembourgeoise)
94, Boulevard du Général Patton, L-2316 Luxembourg
Téléphone : +352 2755-4500
E-mail : *hivberodung@croix-rouge.lu*
www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/

THE LATEX SQUARE

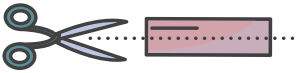
Also called a dental dam, it is thin, soft and completely impermeable. It is used during oral sex (cunnilingus or anal).

It protects against HIV-AIDS and sexually transmissible infections.

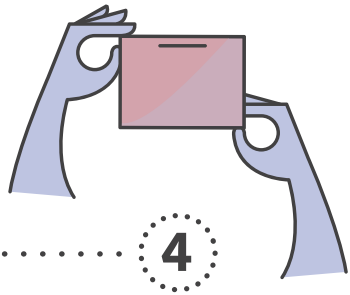


How to make a latex square?

It is not always easy to get a latex square at the pharmacy. A person can make one at home by using a male condom. First, the condom's packaging, expiration date and CE marking should be verified. Then, unroll it, cut it in half, from one end to the other, and then in the other direction to create a latex square.



3



4

You can find tips and male condoms in 3 Planning Familial centers.

USEFUL ADDRESSES

Gay and Lesbian Information Center (Cigale)
16, rue Notre-Dame L – 2240 Luxembourg
Telephone: +352 26 19 00 18
Email: *info@cigale.lu*
www.cigale.lu

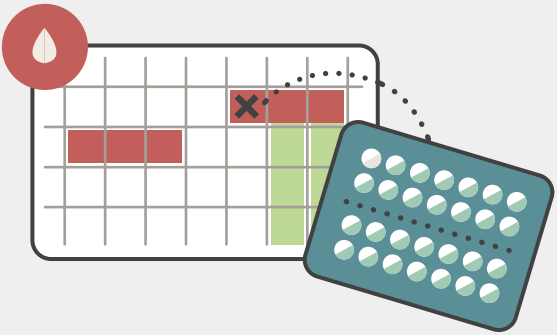
HIV Berodung (Luxembourg Red Cross)
94, Boulevard du Général Patton, L-2316 Luxembourg
Telephone : +352 2755-4500
Email: *hivberodung@croix-rouge.lu*
www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/

LES MÉTHODES CONTRACEPTIVES AVEC HORMONES

Elles vont **bloquer l'ovulation** chez la femme et ainsi empêcher les spermatozoïdes de l'homme de rencontrer un ovule pour le féconder. Elles sont très efficaces si leur mode d'emploi est bien respecté. La fertilité revient le plus souvent immédiatement après l'arrêt de ces méthodes.

Certaines méthodes hormonales peuvent diminuer la quantité et la durée des règles ainsi que les douleurs chez beaucoup de femmes.

La première fois qu'on utilise une méthode de contraception, il faut la **commencer le 1er jour des règles.**



LES PILULES CONTRACEPTIVES
21 comprimés et 7 jours de pause ou 28 comprimés sans pause entre 2 plaquettes

La femme doit prendre un comprimé tous les jours à la même heure pendant 21 jours (3 semaines) puis faire une pause de 7 jours; les règles vont arriver.

Après cette pause, elle recommence une nouvelle plaquette et continue ce rythme (une plaquette de 21 comprimés et 7 jours de pause) aussi longtemps qu'elle ne souhaite pas de grossesse.

Certaines pilules se prennent en continu, sans interruption (plaquette de 28 comprimés); les règles arrivent tout de même en fin de plaquette.

Une femme qui prend la pilule continue à avoir ses règles, mais n'a plus d'ovulation. Un couple peut donc faire l'amour sans risque de grossesse, même pendant les 7 jours de pause ou de règles.

Si je m'aperçois que **j'ai oublié de prendre ma pilule**, je la prends dès que possible. Si j'ai plus que 12 heures de retard, ma contraception n'est plus efficace. Dans ce cas, je continue quand même à prendre la pilule normalement et **j'utilise, en plus, un préservatif** lors de chaque rapport sexuel. Je le fais jusqu'à l'arrivée des règles suivantes.

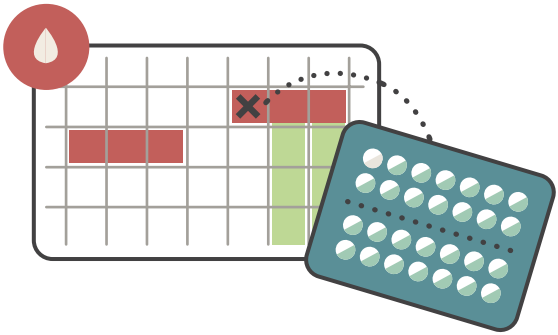
Si j'ai eu des rapports sexuels dans les jours qui précèdent l'oubli de la pilule, je ne suis plus protégée d'une grossesse et je prends la **pilule du lendemain** (voir page 80).

HORMONE-BASED CONTRACEPTION

This **blocks ovulation** in a woman, therefore preventing a man's sperm cells from finding an ovum to fertilize. They are very effective if their instructions are followed. Fertility usually comes back immediately after this type of contraception is stopped.

Some hormonal methods may decrease the quantity and length of the menstruation cycle as well as pain in many women.

The first time that you use contraception, it is important **to start it on the 1st day of your period.**



BIRTH CONTROL PILLS

21 pills with a 7-day pause or 28 pills without pause between the next set of pills.

Women must take a pill every day at the same time of day for 21 days (3 weeks) and then take a 7-day break; menstruation will then start.

After this pause, they start a new set of pills and continue this pace (one set of 21 pills and a 7-day break) as long as they do not want to become pregnant.

Some pills can be taken continuously, without interruption (one set of 28 pills); menstruation starts once all these pills have been taken.

A woman who takes the pill continues to get her menstrual cycle, but there is no ovulation. A couple can therefore make love without the risk of getting pregnant, even during the 7-day break or menstrual cycle.

If I realize that **I forgot to take my pill**, I take it as soon as possible. If I am more than 12 hours late, my contraception is no longer effective. In this case, I continue to take the pill normally and, **in addition, I use a condom** during sex. I do this until I get my period.

If I had sex during the days I forgot to take the pill, I am no longer protected from a pregnancy and I need to take **the morning after pill** (see page 81).

LE PATCH CONTRACEPTIF
1 patch chaque semaine pendant 3 semaines – 1 semaine de pause

Le patch est un carré de plus ou moins 4 centimètres qui se colle sur la peau et qui reste en place pendant 1 semaine. Pendant 3 semaines de suite, chaque semaine la femme colle 1 nouveau patch en changeant chaque semaine l'endroit où il est collé (bras, fesses, dos en alternance) puis fait une pause d'une semaine. La femme peut, sans problème, prendre une douche, un bain, aller nager; le patch reste bien collé sur la peau.

Si le couple/la femme ne veut pas de grossesse, la femme renouvelle ce cycle : 3 semaines de patch et une 1 semaine de pause durant laquelle les règles vont arriver. La femme est également protégée d'une grossesse non désirée durant la semaine de pause et pendant les règles.

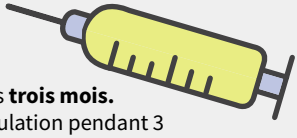
L'ANNEAU VAGINAL
1 anneau pendant 3 semaines et 1 semaine de pause

L'anneau vaginal est un anneau transparent, mince et souple, de 5 centimètres de diamètre qui se place dans le vagin, comme un tampon au moment des règles.

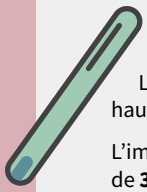
Au bout de 3 semaines, la femme retire son anneau et fait une pause d'une semaine durant laquelle les règles vont survenir. Après les 7 jours de pause et même si la femme saigne encore, un nouvel anneau est placé dans le vagin pour 3 nouvelles semaines et ainsi de suite.

Bien placé au fond du vagin, la femme ou le partenaire ne le sentent pas lors d'un rapport sexuel. Néanmoins la femme peut le retirer pendant maximum 3 heures. Ensuite, elle doit le rincer et le remettre.

LA PIQÛRE CONTRACEPTIVE



Il s'agit d'une injection intramusculaire qui doit être faite tous les **trois mois.** Elle contient une dose d'hormones suffisantes pour bloquer l'ovulation pendant 3 mois. Le rythme des règles peut être modifié.



L'IMPLANT

L'implant est un petit bâtonnet en plastique souple que le médecin place sous la peau en haut du bras. Une fois placé, il est invisible, mais on peut le sentir en palpant la peau.

L'implant contient une hormone qui se libère lentement et bloque l'ovulation, pour une durée de **3 ans**.

Avec cette méthode, les règles peuvent être irrégulières, très faibles ou absentes.

Cette méthode est très pratique; elle est efficace pendant 3 ans !

La grossesse peut survenir dès le retrait qui peut être fait à tout moment.
Au contraire, si le couple/la femme ne désire pas d'enfant, un nouvel implant peut être replacé immédiatement lors de la même consultation.

THE CONTRACEPTIVE PATCH
1 patch a week for 3 weeks and 1-week break.

The patch is a 4-cm square that sticks to the skin and stays in place for 1 week. For the next 3 weeks, each week, the woman puts on a new patch, changing the location each time (arms, buttocks, back) and then takes a one-week break. The woman can still take a shower, bathe, go swimming; the patch will stay glued to the skin.

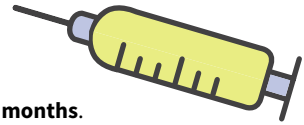
If a couple or a woman does not want to get pregnant, she continues this cycle: 3 weeks of patch and a 1-week break during which her period will arrive. The woman is also protected from an unexpected pregnancy during the one-week break and during her menstrual cycle.

VAGINAL RING
1 ring for 3 weeks and a one-week break

The vaginal ring is a transparent ring, thin and soft, 5-cm in diameter, which is placed inside the vagina, like a tampon during menstruation.

At the end of 3 weeks, the woman takes out the ring and takes a one-week break during which menstruation will begin. After the 7-day break and even if the woman is still menstruating, a new ring is placed inside the vagina for the next 3 weeks and so on and so forth.

Once it is placed correctly inside the vagina, the woman or partner cannot feel it during sexual intercourse. Nevertheless, the woman can take it out for up to 3 hours. Then she must rinse it and put it back in.



CONTRACEPTIVE INJECTION

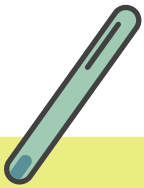
This is an intramuscular injection that must be done every **three months**.
It contains a dose of hormones sufficient enough to block ovulation for 3 months.
The menstrual cycle may be modified.

IMPLANT

An implant is a small, soft plastic rod that the physician places under the skin of the upper arm. Once placed, it is invisible, but you can feel it if you touch the area where it was implanted.

The implant contains a hormone that is slowly released and blocks ovulation, for a duration of **3 years.**

With this method, menstrual cycles may be irregular, light or absent.



This method is very practical; it is effective for 3 years!

Pregnancy may occur as soon as it is removed, which can be done at any time.
On the contrary, if a couple or woman does not want a child, a new implant may be immediately replaced during the same consultation.

LES STÉRILETS AVEC OU SANS HORMONES

On les appelle aussi dispositifs intra-utérins (DIU), car ils sont placés à l'intérieur de l'utérus.

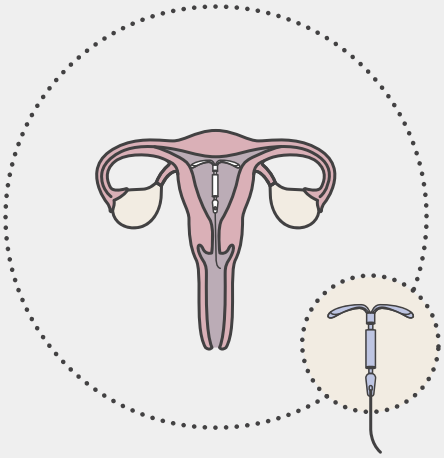
Un stérilet est un petit objet en plastique qu'un gynécologue va placer dans l'utérus de la femme qui désire espacer les naissances. Ils sont très efficaces pour éviter une grossesse non désirée pendant **3 à 5 ans** selon les modèles.

La grossesse peut survenir dès le retrait qui peut être fait à tout moment.
Au contraire, si le couple/la femme ne désire pas d'enfant, un nouveau stérilet peut être replacé immédiatement lors de la même consultation.

Les stérilets conviennent aussi à des femmes qui n'ont pas encore eu d'enfants.

Il y a 2 sortes de stérilets :

- **le stérilet hormonal** contient un petit réservoir qui diffuse une hormone en continu. La quantité et la durée des règles peuvent diminuer, voire s'arrêter.
- **Le stérilet sans hormones** possède un fil de cuivre (parfois en or ou argent) qui protège contre une grossesse non désirée. Avec cette méthode, les règles peuvent être plus longues et plus abondantes.



LES MOYENS DE CONTRACEPTION DANS DES SITUATIONS SPÉCIALES :

- **Après un accouchement :** il y a plusieurs méthodes contraceptives que l'on peut utiliser sans problèmes. Parlez-en à votre gynécologue ou au Planning Familial !
- **Pendant l'allaitement** : le retour des règles est parfois retardé, mais le risque d'une nouvelle grossesse existe si on n'utilise pas de contraception. Les minipilules, l'implant et les stérilets sont tout à fait possibles avec l'allaitement.
- **Avant la ménopause** : les femmes cessent d'avoir leurs règles vers 50 ans. Leurs cycles deviennent irréguliers avant de s'arrêter tout à fait. Pendant cette période de transition, une contraception est nécessaire, car une grossesse reste possible !

COILS WITH OR WITHOUT HORMONES

These are also called intra-uterine devices, because they are placed inside the uterus.

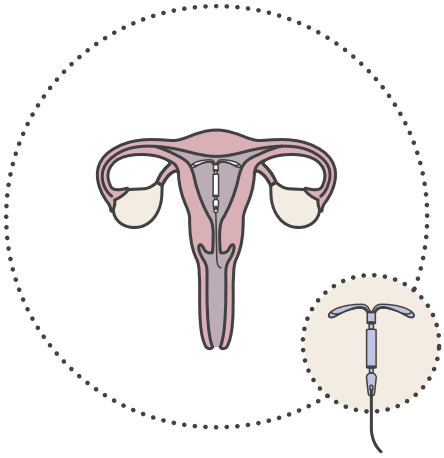
An IUD is a small plastic object that a gynaecologist places in the uterus of a woman who would like to space out her pregnancies. They are very effective at preventing an unwanted pregnancy for **3 to 5 years** according to the models.

Pregnancy can occur as soon as it is removed, which can happen at any time. On the contrary, if a couple or woman does not want a child, a new coil can be immediately replaced during the same consultation.

Coils also work for women who have not yet had children.

There are 2 types of coils:

- **The hormonal coil** contains a small reservoir that continuously diffuses a hormone. The quantity and length of menstruation may decrease and even stop altogether.
- **The non-hormonal coil** contains a small copper thread (sometimes gold or silver) that protects against unexpected pregnancies. With this method, menstrual cycles may last longer and be heavier.



CONTRACEPTION METHODS FOR SPECIAL SITUATIONS:

- **After a birth:** there are several contraceptive methods that a person can use without issues. Talk about it with your gynaecologist or Planning Familial!
- **During breastfeeding:** the return of your menstrual cycle is sometimes delayed, but the risk of a new pregnancy exists if a woman does not use contraception. The minipill, an implant or coil is still possible while breastfeeding.
- **Before menopause:** women stop having their period around 50 years old. Their cycles become irregular before stopping altogether. During this time of transition, contraception is necessary, because a pregnancy is still possible!

LA CONTRACEPTION D'URGENCE

LA PILULE DU LENDEMAIN

La pilule d'urgence ou « pilule du lendemain » est un comprimé contenant une hormone, à prendre :

- **le plus tôt possible** après un rapport sexuel à risque, c'est-à-dire en l'absence de contraception ou après un accident de contraception (par exemple : déchirure du préservatif, oubli de la pilule contraceptive).
- Mais au plus tard 72 heures ou 120 heures (3 à 5 jours) après le rapport non protégé !

Attention : cette contraception n'est pas efficace à 100%.
Plus je la prends rapidement, plus l'efficacité est grande, n'attendez pas !

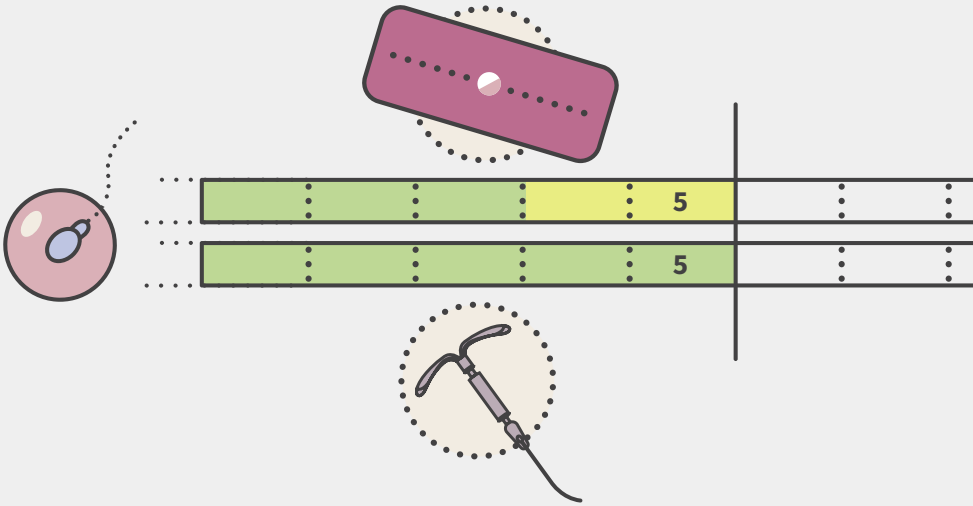
La pilule du lendemain est disponible gratuitement dans toutes les pharmacies sans ordonnance, même pour les mineures. On peut aussi se la procurer au Planning Familial.

Si les règles ne reviennent pas au bout de 15 jours, je fais un **test de grossesse**.
Ils sont disponibles au supermarché ou à la pharmacie, et gratuits au Planning Familial !

LA POSE D'UN STÉRILET

Le stérilet en cuivre est une méthode de contraception d'urgence très efficace jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel à risque. Contrairement à la pilule du lendemain, le stérilet en cuivre permet aussi d'éviter une grossesse après l'ovulation, en empêchant l'implantation de l'ovule.

Je m'adresse le plus vite possible à mon gynécologue ou au Planning Familial !



EMERGENCY CONTRACEPTION

THE MORNING AFTER PILL

The emergency pill or “morning after pill” is a pill containing a hormone, to be taken:

- **As soon as possible** after at-risk sex, i.e. in the absence of contraception or after a contraception-related accident (for example, broken condom, forgot to take birth control pill)).
- No later than 72 hours or 120 hours (3 to 5 days) after unprotected sex!

Please note: this contraception is not 100% effective.
The faster I take it, the more effective it is. So do not wait!

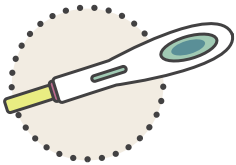
The morning after pill is available free of charge in all pharmacies without a prescription, even for minors. You can also procure it at Planning Familial.

If you do not get your period after two weeks, take a **pregnancy test.**
They are available at the supermarket or pharmacy, and free at Planning Familial!

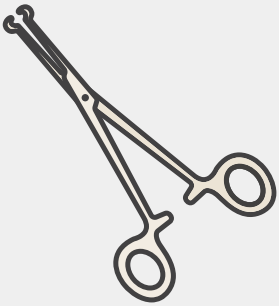
INSERTING AN IUD

The copper coil is a very effective emergency contraceptive method up until 5 days after at-risk sex. Unlike the morning-after pill, the copper IUD also prevents pregnancy after ovulation by preventing the egg from implanting.

Go visit your gynaecologist or Planning Familial as soon as possible!



LA CONTRACEPTION DÉFINITIVE OU NON RÉVERSIBLE



Il existe des méthodes de contraception définitives et irréversibles (on ne peut pas revenir en arrière).

- Chez l'homme, c'est la **vasectomie**.
- Chez la femme, c'est la **ligature des trompes**.

Ce sont des interventions chirurgicales qui empêchent pour toujours la procréation. Elles sont remboursées par la CNS (Caisse Nationale de Santé) pour les personnes affiliées.

LA CONTRACEPTION NATURELLE

Ces méthodes comportent des risques non négligeables de grossesse non désirée !

LE COÏT INTERROMPU OU MÉTHODE DU RETRAIT

Le coït interrompu, c'est lorsque l'homme retire son pénis avant l'éjaculation. **Ce n'est pas une méthode sûre car des spermatozoïdes sont émis avant l'éjaculation.** La grossesse est donc possible.

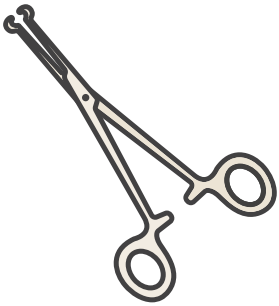
L'ABSTINENCE PÉRIODIQUE (MÉTHODE DES TEMPÉRATURES OU OBSERVATION DES GLAIRES)

Certaines femmes essaient de calculer (via des applications smartphone ou grâce à d'autres outils) quels sont les jours où elles sont fertiles. En évitant d'avoir un rapport sexuel pendant cette période, elles pensent éviter une grossesse. **Ce n'est pas une méthode sûre car la durée du cycle menstruel et la période d'ovulation peuvent changer d'un mois à l'autre.**

N'oubliez pas ! Les spermatozoïdes ont une durée de vie jusqu'à 7 jours à l'intérieur du vagin de la femme. C'est ainsi qu'un rapport sexuel qui a lieu quelques jours avant l'ovulation peut être fécondant !

Des questions sur votre contraception ? Vous n'êtes pas totalement satisfaite ? N'arrêtez surtout pas votre contraception, parlez-en avec votre médecin ou prenez rendez-vous dans un des 3 centres de Planning Familial !

DEFINITIVE OR IRREVERSIBLE CONTRACEPTION



There are methods for definitive and irreversible contraception (no way to reverse the process).

- For men, it is called a **vasectomy.**
- For women, it is called **tubal ligation.**

These are surgical procedures that prevent you from procreating. They are reimbursed by the CNS (National Health Fund) for affiliated people.

NATURAL CONTRACEPTION

These methods include considerable risks for unexpected pregnancies!

COITUS INTERRUPTUS OR THE WITHDRAWAL METHOD

Coitus interruptus is when a man withdraws his penis before ejaculation. **This is not a safe method because sperm cells are released before ejaculation.** Pregnancy is still possible.

PERIODIC ABSTINENCE (TEMPERATURE OR CERVICAL MUCUS OBSERVATION METHOD)

Some women try to calculate (via smartphone apps or other tools) which days they are the most fertile. By avoiding sex during this period, they think they can prevent a pregnancy. **This is not a safe method because the length of the menstrual cycle and ovulation period may change from one month to the next.**

Do not forget! Sperm cells have a lifespan of 7 days inside a woman's vagina. That is how sex even several days before ovulation can cause a pregnancy!

Questions regarding contraception? Are you not completely satisfied?
Whatever you do, don't stop taking your contraception. Talk about it with your physician or make an appointment at one of our 3 Planning Familial Centers!

LES RÈGLES NE VIENNENT PAS ? ENCEINTE ?

Les principaux premiers symptômes d'une grossesse

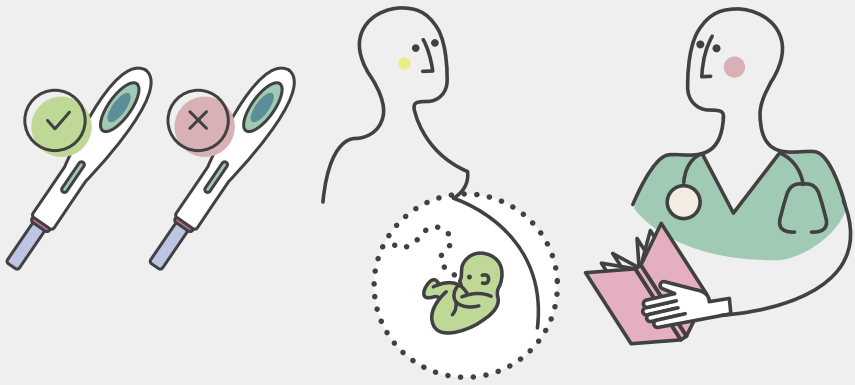
Une grossesse provoque généralement un ou plusieurs des symptômes suivants :

- L'absence d'un ou plusieurs cycles de menstruation/règles ;
  Il arrive cependant que des femmes continuent d'avoir des saignements.
- Une poitrine plus ferme, volumineuse, voire plus douloureuse;
- Des nausées ou vomissements après quelques semaines ;
- De la fatigue, surtout lors du premier trimestre.

Alors, pour être certaine, une seule solution : faire un **test de grossesse** à partir de la date prévue des règles. En cas de doute, il faut répéter le test.

Je peux acheter un test de grossesse au supermarché ou en pharmacie ;
je peux aussi l'obtenir gratuitement au Planning Familial.

Un test sanguin pourra détecter si une femme est enceinte 8 à 10 jours après la fécondation.



NO PERIOD? PREGNANT?

The first signs of a pregnancy

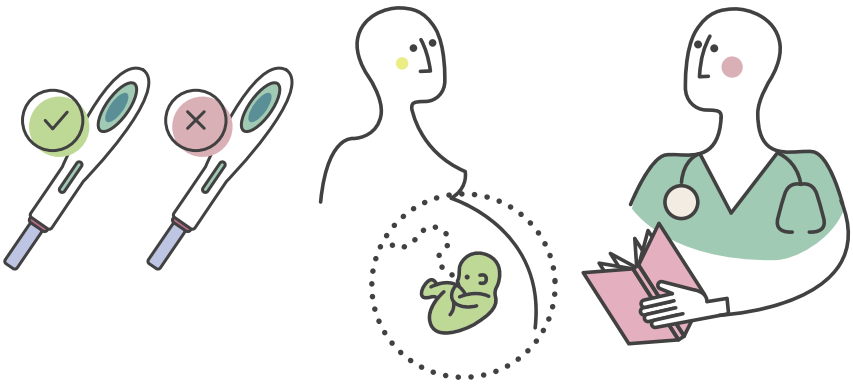
A pregnancy generally provokes one or several of the following symptoms:

- The absence of one or several menstrual cycles/period;
  However, some women continue to have some bleeding.
- Firmer, bigger and even painful breasts;
- Nausea or vomiting after several weeks;
- Fatigue, especially during the first trimester.

To be certain, there is only one solution: take a **pregnancy test** on the day your period should start. In case of doubt, take the test again.

I can buy a pregnancy test at the supermarket or pharmacy;
I can also get one for free at Planning Familial.

A blood test will be able to detect if a woman is pregnant 8 to 10 days after fertilization.



LA GROSSESSE

Au Luxembourg, une femme enceinte va être suivie régulièrement tout au long de sa grossesse par un médecin spécialiste en gynécologie-obstétrique pour assurer son bien-être et celui de son bébé. Elle a le choix de s'adresser à un gynécologue travaillant dans un cabinet privé ou bien de se rendre dans le service de maternité d'un hôpital.

Lors de chaque visite, le médecin remplit un carnet de maternité qu'il faut conserver, car il contient des informations importantes. Une visite chez un médecin dentiste est aussi prévue.

CONGÉS, INFORMATIONS ET AIDES FINANCIÈRES AUTOUR DE LA NAISSANCE

Si elle a le statut de BPI,

Toute femme enceinte qui exerce une activité professionnelle a droit au congé de maternité rémunéré de 20 semaines en tout. La loi prévoit, pour chaque parent, la possibilité de prendre un congé parental de durée variable.

À noter que le 2e parent bénéficie d'un congé de 10 jours après la naissance ou l'adoption d'un enfant de moins de 16 ans.

Cet avantage permet d'une part de protéger la santé des femmes qui travaillent, et d'autre part de leur donner la possibilité de se consacrer pleinement à leur enfant après la naissance si c'est leur choix.

Pour bénéficier d'aides financières comme l'allocation de naissance, il faut remplir certaines conditions comme le fait d'aller régulièrement aux consultations médicales prévues. Les parents bénéficient d'allocation familiale pour chaque enfant.

ADRESSES ET LIENS UTILES

Pour plus d'informations sur les congés et aides financières autour de la maternité et de la naissance, je peux m'adresser à :

Caisse pour l'Avenir des Enfants
6, boulevard Royal, L-2449 Ville-Haute, Luxembourg
Téléphone: +352 47 71 53 1
www.cae.public.lu/fr/allocations.html

www.guichet.public.lu/fr/citoyens/travail/conges-jours-feries/situation-personnelle/conge-maternite.html ***(QR code)***

Initiativ Liewensufank
Informe sur les droits, conseille et accompagne les futurs parents et les jeunes parents.
Baby hotline (gratuite et anonyme) : +352 36 05 98
S'occupe des démarches auprès des institutions compétentes.
20, rue de Contern, L-5955 Itzig
www.liewensufank.lu
Téléphone : +352 36 05 98
Téléphone pour les cours (préparation à la naissance par exemple) : +352 36 05 97

PREGNANCY

In Luxembourg, a pregnant woman gets regular checkups throughout her pregnancy by a physician specialized in gynaecology-obstetrics in order to safeguard her wellbeing as well as that of the baby's. She has the option of going to a gynaecologist working at a private office or maternity services at a hospital.

During each visit, the physician fills out a maternity booklet, which you must keep, because it contains important information. A visit to the dentist is also scheduled.

MATERNITY LEAVE, INFORMATION AND FINANCIAL AID

If she has BPI status,

Any pregnant woman who exercises a professional activity has the right to a total of 20 weeks of paid maternity leave. The law allows each parent the possibility to take parental leave for a variable amount of time.

It should be noted that the 2nd parent benefits from a 10-day leave after the birth or adoption of a child under the age of 16.

This advantage makes it possible to protect the health of workingwomen as well as give them the time to fully dedicate themselves to their child after their birth, if that is their choice.

To benefit from financial aid like the birth allowance, you need to fulfill certain conditions like regularly going to planned medical visits. Parents benefit from the family allowance for each child.

USEFUL ADDRESSES AND LINKS

For more information regarding maternity leave and financial aid, I can contact:

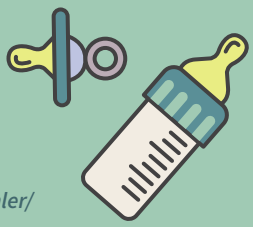
Caisse pour l'Avenir des Enfants
6, boulevard Royal, L-2449 Ville-Haute, Luxembourg
Telephone: +352 47 71 53 1
www.cae.public.lu/en/allocations.html

www.guichet.public.lu/en/citoyens/travail/conges-jours-feries/situation-personnelle/conge-maternite.html (QR Code)

Initiativ Liewensufank
Information regarding your rights, advice and support for future and young parents.
Baby hotline (free and anonymous): +352 36 05 98
Handles procedures with competent institutions.
20, rue de Contern, L-5955 Itzig
www.liewensufank.lu
Telephone: +352 36 05 98
Telephone for courses (birth prep, for example): +352 36 05 97

Si vous êtes dans une situation difficile, si vous avez besoin de conseils durant votre grossesse ou en général, contactez un des 3 centres de Planning Familial ou le service de maternité le plus proche de votre domicile.

Maternité Grande Duchesse Charlotte/CHL
2, rue Federspiel, L-1512 Luxembourg
Téléphone : +352 44 11 11
www.maternite.chl.lu



Hôpitaux Robert Schuman (Clinique Bohler)
5, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg Kirchberg
Téléphone : +352 26333 1 – ou 352 – 2468-1
www.hopitauxschuman.lu/fr/etablissement/clinique-bohler/

Centre Hospitalier Emile Mayrisch/CHEM
rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette
Téléphone : +352 5711 - 44001 ou +352 5711-1
www.chem.lu

Centre Hospitalier du Nord/CHdN
120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck
Téléphone : +352 8166-1
www.chdn.lu

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES EN MATIÈRE D'ALLAITEMENT
Beruffsverband vun den Laktatiounsberoderinnen zu Lëtzeburg: +352 35 89 36

Initiativ Liewensufank : + 352 36 05 97

La Leche Ligue Luxembourg : +352 26 71 05 43

Ligue médico-sociale : + 352 22 00 99 1

The Well Baby Clinic of Luxembourg: + 352 961 511 711

UNICEF : + 352 44 87 15

INFORMATIONS SUR LE SUIVI PAR DES SAGES-FEMMES
Les soins prestés par les sages-femmes sont pris en charge par la CNS avec une prescription médicale.
https://cns.public.lu/fr/assure/vie-privee/sante-prevention/prestations-paramedicales/sages-femmes.html

Association Luxembourgeoise des Sages-femmes :
E-mail : *alsf@pt.lu*
https://cns.public.lu/fr/assure/remboursements/prestations-remboursees/prestations-paramedicales/sages-femmes.html ***(QR code)***

If you are in a difficult situation, if you need advice during your pregnancy or in general, contact one of the 3 Planning Familial Centers or the maternity service located the closest to your home.

Maternité Grande Duchesse Charlotte/ CHL
2, rue Federspiel, L-1512 Luxembourg
Telephone: +352 44 11 11
www.maternite.chl.lu

Robert Schuman Hospitals (Bohler Clinic)
5, rue Edward Steichen, L – 2540 Luxembourg Kirchberg
Telephone: +352 26333 1 – or 352 – 2468-1
www.hopitauxschuman.lu/fr/etablissement/clinique-bohler/

Emile Mayrisch Hospital Center/CHEM
rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette
Telephone: +352 5711 - 44001 or +352 5711-1
www.chem.lu

Centre Hospitalier du Nord/CHdN
120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck
Telephone: +352 8166-1
www.chdn.lu

USEFUL TELEPHONE NUMBERS REGARDING BREASTFEEDING

Beruffsverband vun den Laktatiounsberoderinnen zu Lëtzeburg: +352 35 89 36

Initiativ Liewensufank: +352 36 05 97

La Leche Ligue Luxembourg: +352 26 71 05 43

Medical-Social League: + 352 22 00 99 1

The Well Baby Clinic of Luxembourg: + 352 961 511 711

UNICEF: + 352 44 87 15

INFORMATION ON MIDWIVES

Care provided by midwives is covered by the CNS with a medical prescription.
https://cns.public.lu/fr/assure/vie-privee/sante-prevention/prestations-paramedicales/sages-femmes.html

Luxembourg Association of Midwives:
Email : *alsf@pt.lu*
https://cns.public.lu/fr/assure/remboursements/prestations-remboursees/prestations-paramedicales/sages-femmes.html ***(QR code)***

LA GROSSESSE NON DÉSIRÉE

L'INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE (IVG)

Au Luxembourg, une femme peut demander d'interrompre sa grossesse. Elle a le **droit** de prendre cette décision, seule, même si elle est mineure (moins de 18 ans). La loi l'autorise **jusqu'à la 12e semaine de grossesse.**

Les femmes et les jeunes filles qui souhaitent mettre fin à une grossesse sont protégées par le secret médical, cela veut dire que l'équipe qui les accompagne ne peut en parler à personne.

Cependant, une femme mineure doit être accompagnée par une personne majeure de son choix (un des parents ou un autre adulte). Elle doit de plus avoir un entretien avec une conseillère avant l'interruption de grossesse.

Jusqu'à 7 semaines de grossesse, l'avortement peut se faire par voie médicamenteuse au Planning Familial, dans les cabinets privés de certains gynécologues et les centres agréés par le ministère de la Santé.

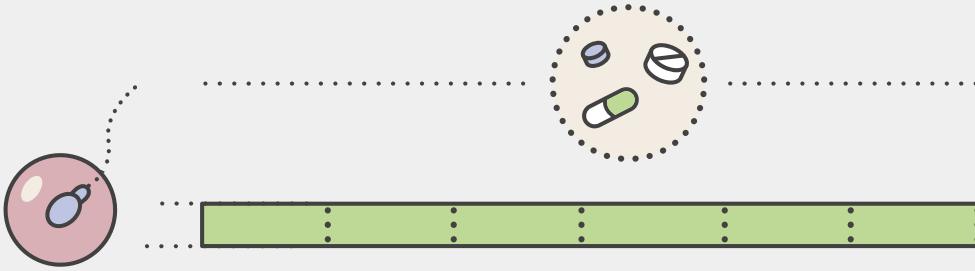
Pour les grossesses entre 7 et 12 semaines, l'intervention sera pratiquée à l'hôpital. Il s'agit d'une intervention rapide (en général quelques minutes) qui se pratique sous une anesthésie générale de courte durée. La femme reste à l'hôpital une partie de la journée.

L'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG) est prise en charge par la Caisse Nationale de Santé pour les personnes affiliées. Les IVG pratiquées au Planning Familial jusqu'à 7 semaines de grossesse, par voie médicamenteuse, sont gratuites pour toutes.

Que faire si on n'est pas sûre de vouloir interrompre ou continuer une grossesse ?
En cas de doute, la femme peut parler à une psychologue, une conseillère et poser toutes les questions qu'elle veut, parler de ses peurs, de ses émotions, de son histoire avant de prendre une décision.

Au Planning Familial, cette consultation est toujours proposée avant et après l'IVG.

Il est capital que la femme prenne sa décision **sans aucune influence ou pression** de la part de ses proches ou des professionnels. **Elle doit être respectée et accompagnée** dans son choix à elle sans jugement.



UNWANTED PREGNANCY

ABORTION

In Luxembourg, a woman can get an abortion. She has the **right** to make this decision, alone, even if she is a minor (under the age of 18). The law authorizes it **up until the 12th week of pregnancy.**

Women and teenage girls who would like to get an abortion are protected by medical confidentiality. In other words, the staff that helps them cannot talk about this with anyone.

However, a minor must be accompanied by an adult of their choice (one of their parents or another adult). She must also talk with a counselor before the abortion procedure.

Up until the 7th week of pregnancy, an abortion can be performed with medication at Planning Familial, in some private gynaecologist offices and centers authorized by the Ministry of Health.

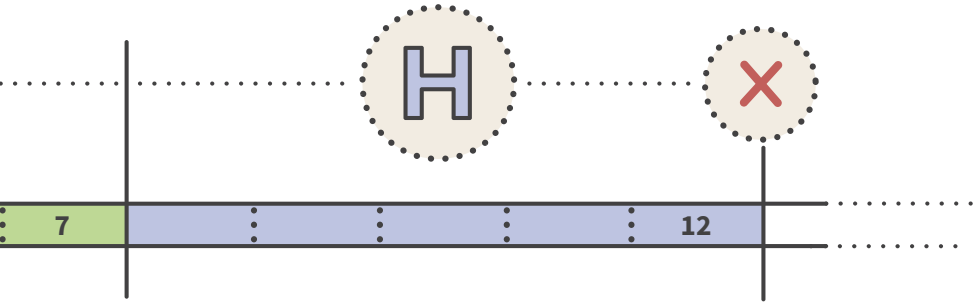
For pregnancies between 7 and 12 weeks, the procedure will take place at the hospital. This is a rapid procedure (only a few minutes), which takes place under short-term general anesthesia. The woman stays at the hospital for a portion of the day.

Abortion is covered by the National Health Fund for affiliated people. Abortions performed at Planning Familial Centres up to 7 weeks of pregnancy, using medication, are free for all.

What to do if you are not sure you want to get an abortion or not?
In case of doubt, a woman can talk to a psychologist, a counselor and ask any questions that she wants, talk about her fears, emotions and history before making a decision.

At Planning Familial, this consultation is always proposed before and after an abortion.

It is crucial that a woman makes this decision **without any outside influence or pressure from their friends**, family or professionals. **She must be respected and supported** in her choice without judgment.



L'ACCOUCHEMENT SOUS SECRET

L'accouchement sous le secret, couramment appelé « accouchement sous X », donne la possibilité à une femme de confier son nouveau-né aux services de l'État et le droit de rester anonyme.

- Lors de l'accouchement, la mère n'est pas obligée de donner son identité.
- L'enfant est alors pris en charge à la maternité en vue d'une adoption.
- La mère a la possibilité de changer d'avis jusqu'aux 3 mois de l'enfant.

ADRESSES UTILES

Maternité Grande Duchesse Charlotte/ CHL
2, rue Federspiel, L-1512 Luxembourg
Téléphone : +352 44 11 11
www.maternite.chl.lu

Hôpitaux Robert Schuman (Clinique Bohler)
5, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg Kirchberg
Téléphone : +352 26333 1 – ou 352 – 2468-1
www.hopitauxschuman.lu/fr/etablissement/clinique-bohler/

Centre Hospitalier Emile Mayrisch/CHEM
rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette
Téléphone : +352 5711 - 44001 ou +352 5711-1
www.chem.lu

Centre Hospitalier du Nord/CHdN
120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck
Téléphone : +352 8166-1
www.chdn.lu

Planning Familial, Centre de Luxembourg
6, rue de la Fonderie, 4e étage, L-1531 Luxembourg
Téléphone : +352 48 59 76
E-mail : *info@planning.lu*

Planning Familial, Centre d'Esch-sur-Alzette
2-4, rue Ernie Reitz, L-4151 Esch-sur -Alzette
(coin avec le 14-16 avenue de la Gare)
Téléphone : +352 54 51 51
E-mail : *esch@planning.lu*

Planning Familial, Centre d'Ettelbruck
18, avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck
Téléphone : +352 81 87 87
E-mail : *ettelbruck@planning.lu*

HAVING A CHILD ANONYMOUSLY

Having a child anonymously gives a woman the opportunity to entrust her newborn to the State's services and the right to remain anonymous.

- During birth, the mother is not obligated to give her identity.
- The child is then taken charge of by the maternity ward to prepare for their adoption.
- The mother can change her mind for up to 3 months.

USEFUL ADDRESSES

Maternité Grande Duchesse Charlotte/ CHL
2, rue Federspiel, L-1512 Luxembourg
Telephone: +352 44 11 11
www.maternite.chl.lu

Robert Schuman Hospitals (Bohler Clinic)
5, rue Edward Steichen, L – 2540 Luxembourg Kirchberg
Telephone: +352 26333 1 – or 352 – 2468-1
www.hopitauxschuman.lu/fr/etablissement/clinique-bohler/

Emile Mayrisch Hospital Center/CHEM
rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette
Telephone: +352 5711 - 44001 or +352 5711-1
www.chem.lu

Centre Hospitalier du Nord/CHdN
120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck
Telephone: +352 8166-1
www.chdn.lu

Planning Familial, Luxembourg Centre
6, rue de la Fonderie, 4th floor, L-1531 Luxembourg
Telephone: +352 48 59 76
Email: *info@planning.lu*

Planning Familial, Esch-sur-Alzette Centre
2-4, rue Ernie Reitz, L – 4151 Esch-sur –Alzette (corner with 14-16 avenue de la Gare)
Telephone: +352 54 51 51
Email: *esch@planning.lu*

Planning Familial, Ettelbruck Centre
18, avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck
Telephone: +352 81 87 87
Email: *ettelbruck@planning.lu*

LES IST (Infections sexuellement transmissibles)

QU'EST-CE QU'UNE IST ?

Les infections sexuellement transmissibles ou IST peuvent se transmettre lors d'un rapport sexuel **(même sans éjaculation)** non protégé, c'est-à-dire sans préservatif ou par contamination sanguine (échange de matériel tel que seringue par exemple).

Les bactéries ou virus en cause se trouvent dans le sperme, le sang, les sécrétions (vaginales et anales essentiellement).

Les infections sexuellement transmissibles touchent les hommes et les femmes.

Les plus courantes sont les chlamydiae, les gonocoques, la syphilis, le VIH (sida), les hépatites, l'herpès génital, les papillomavirus humains (HPV).

Il existe des gestes simples pour les éviter ou stopper leur transmission :

- La seule protection contre ces infections est l'utilisation du préservatif, masculin ou féminin, pendant les rapports sexuels (voir page 68);
- De nombreuses IST peuvent être soignées et guéries si elles sont dépistées suffisamment tôt !
- Prévenir son ou ses partenaires si on est porteur d'une IST ;
- Il existe un vaccin contre certaines IST : Hépatite B et HPV.

CONSULTER UN MÉDECIN ?

Les principaux symptômes des IST sont :

- Écoulement anormal par le vagin, le pénis ou l'anus, parfois douloureux (sensation de brûlure) ;
- Odeurs inhabituelles et désagréables ;
- Brûlures, démangeaisons, boutons au niveau des organes sexuels ou de l'anus ;
- Sensation de brûlure en urinant ;
- Rougeurs (organes génitaux, anus, gorge) ;
- Douleurs pendant ou après les rapports sexuels ;
- Douleurs au vagin, au méat urinaire (orifice à l'extrémité du gland) et/ou au bas ventre, fièvre.

Il n'y a pas toujours de symptômes. C'est pourquoi au moindre doute, il est important de se faire dépister. Une IST non traitée peut entraîner des complications à long terme : stérilité, cancers.

Si j'ai pris un risque, si j'ai plusieurs partenaires, je me fais dépister régulièrement.

Si je suis dans une relation durable et que je souhaite arrêter le préservatif, je me fais dépister et demande conseil à mon médecin.

STIS (SEXUALLY TRANSMISSIBLE INFECTIONS)

WHAT IS AN STI?

Sexually transmissible infections or an STI may be transmitted during unprotected sex **(even without ejaculation)**, i.e. without a condom or through blood contamination (exchanging materials like a syringe, for example).

Bacteria or a virus may be present in the sperm, blood or secretions (mainly vaginal and anal).

Sexually transmissible infections affect both men and women.

The most common are chlamydia, gonorrhea, syphilis, HIV (AIDS), hepatitis, genital herpes, the Human Papillomavirus (HPV).

There are simple steps you can take to avoid or stop their transmission:

- The only protection against these infections is the use of a condom, either male or female, during sex (see page 69);
- Many STIs can be treated and cured if they are screened early enough!
- Warn your partner(s) if you have an STI;
- There are vaccinations against certain STIs: Hepatitis B and HPV.

SHOULD YOU SEE A PHYSICIAN?

The main symptoms of an STI are:

- Abnormal discharge from the vagina, penis or anus, sometimes painful (burning sensation);
- Unusual and unpleasant odors;
- Burning, itching, pimples near the genitals or anus;
- Burning sensation while urinating;
- Rash (genitals, anus, throat);
- Pain during or after sex;
- Pain in the vagina, urinary meatus (orifice at the end of the gland) and/or lower stomach, fever.

There are not always symptoms. That is why if you have any kind of doubt, it is important to get screened. An untreated STI may lead to long-term complications: sterility, cancer.

If I took a risk, if I have several partners, I should get screened regularly.

If I am in a long-term relationship and I would like to stop using condoms, I should get screened and request advice from my physician.

AIDE-MÉMOIRE SUR LES PRINCIPALES IST

IST	TRANSMISSION	PRÉVENTION	TRAITEMENT
VIH/SIDA = virus	Contact entre un liquide infecté (sperme, liquide pré-séminal, liquide vaginal, sang, lait maternel) et une muqueuse ou une plaie	Préservatifs Carré de latex Dépistage régulier PEP*, PrE*, TASP*, Safer use*	**Ne se guérit pas** Traitement appelé « tri-thérapie » permettant d'enfermer le VIH et l'empêchant d'attaquer le système immunitaire
Papillomavirus (HPV) = virus	Contact direct avec la peau ou une muqueuse infectée (caresses sexuelles, sexe oral, anal, vaginal)	Préservatifs Carré de latex Vaccination	Traitement des verrues (condylomes) Dépistage cancer col de l'utérus
Herpès = virus	Contact direct avec la peau ou une muqueuse infectée (caresses sexuelles, sexe oral, anal, vaginal)	Préservatifs Carré de latex	Traitement lors des poussées herpétiques par antiviraux
Hépatite B = virus	Contact entre un liquide infecté (sperme, liquide pré-séminal, liquide vaginal, sang, lait maternel) et une muqueuse ou une plaie	Préservatifs Carré de latex Vaccination Safer use	**Ne se guérit pas** Antiviraux pour ralentir l'évolution
Syphilis = bactérie	Contact direct avec la peau, une muqueuse infectée ou du sang infecté	Préservatifs Carré de latex Dépistage régulier Safer use	Antibiotiques Il n'y a pas d'immunité qui se crée : une réinfection est possible
Gonorrhée « Tripper » = bactérie	Contact direct avec une muqueuse infectée (caresses sexuelles, sexe oral, anal, vaginal)	Préservatifs Carré de latex Dépistage	Antibiotiques Il n'y a pas d'immunité qui se crée : une réinfection est possible
Chlamydia = bactérie	Contact direct avec une muqueuse infectée : (caresses sexuelles, sexe oral, anal, vaginal)	Préservatifs Carré de latex Dépistage	Antibiotiques Il n'y a pas d'immunité qui se crée : une réinfection est possible
Trichomonas = parasite	Contact direct avec une muqueuse infectée : (caresses sexuelles, sexe oral, anal, vaginal)	Préservatifs Carré de latex Dépistage régulier	Antibiotiques Il n'y a pas d'immunité qui se crée : une réinfection est possible

* **TASP** : Treatment AS Prevention = traitement comme prévention
* **PEP** : Post-Exposure Prophylaxis = traitement d'urgence après une situation à risque
* **PrEP** : Pre-Exposure Prophylaxis = traitement utilisé avant une situation à risque
* **RDR** : Réduction Des Risques
* **Safer use :** Usage de matériel de consommation de drogue personnel et unique

REMINDERS ABOUT THE MAIN STIS

STI	TRANSMISSION	PREVENTION	TREATMENT
HIV/AIDS = virus	Contact between an infected liquid (sperm, pre-seminal liquid, vaginal liquid, blood, breast milk) and a mucus membrane or wound.	Condoms Latex square Regular screening PEP*, PrE*, TASP*, Safer use*	**Cannot be cured** "Tri-therapy" treatment makes it possible to limit HIV and stop it from attacking the immune system
Papillomavirus (HPV) = virus	Direct contact with infected skin or mucous membrane (sexual fondling, oral, anal or vaginal sex)	Condoms Latex square Vaccination	Treatment of sores (condylomata) Screening for cervical cancer
Herpes = virus	Direct contact with infected skin or mucous membrane (sexual fondling, oral, anal or vaginal sex)	Condoms Latex square	Treatment of herpes outbreaks with anti-viral medication
Hepatitis B = virus	Contact between an infected liquid (sperm, pre-seminal liquid, vaginal liquid, blood, breast milk) and a mucus membrane or wound.	Condoms Latex square Vaccination Safer use	**Cannot be cured** Anti-viral medication to slow down its progress
Syphilis = bacteria	Direct contact with infected skin, mucous membrane or blood	Condoms Latex square Regular screenings Safer use	Antibiotics No immunity is created; another infection could occur
Gonorrhea "Tripper" = bacteria	Direct contact with an infected mucous membrane (sexual fondling, oral, anal, vaginal sex)	Condoms Latex square Screenings	Antibiotics No immunity is created; another infection could occur
Chlamydia = bacteria	Direct contact with an infected mucous membrane (sexual fondling, oral, anal, vaginal sex)	Condoms Latex square Screenings	Antibiotics No immunity is created; another infection could occur
Trichomonas = parasite	Direct contact with an infected mucous membrane (sexual fondling, oral, anal, vaginal sex)	Condoms Latex square Regular screenings	Antibiotics No immunity is created; another infection could occur

* **TASP**: Treatment AS Prevention
* **PEP**: Post-Exposure Prophylaxis
* **PrEP**: Pre-Exposure Prophylaxis
* **RDR**: Risk reduction
* **Safer use**: Personal and one-time use of materials for drug users

LE VIH-SIDA

Le SIDA (syndrome d'immunodéficience acquise, « AIDS » en anglais) est une maladie provoquée par un virus appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Ce virus détruit le système immunitaire, c'est-à-dire les défenses naturelles du corps contre la maladie.

TRANSMISSION

Il se transmet par les liquides corporels (sang, sperme, liquide séminal, sécrétions vaginales et anales, de la mère à l'enfant pendant la grossesse et via le lait maternel).

Le virus du VIH/SIDA ne se transmet ni par la salive, ni par les moustiques. Il n'y a aucun risque à embrasser une personne séropositive, à lui serrer la main, à partager son repas, sa chambre ou utiliser les mêmes toilettes.

DIFFÉRENCE ENTRE VIH ET SIDA ?

Il y a une grande différence entre « être séropositif ou VIH+ », c'est-à-dire être porteur du virus et « avoir le SIDA », c'est-à-dire être malade.

Une personne séropositive peut vivre des années avec le virus en se sentant en bonne santé, sans avoir de symptômes, mais attention la personne peut transmettre le virus !

Au bout d'un certain temps, sans traitement, le VIH détruit les défenses naturelles de l'organisme. Le corps va devenir plus vulnérable à d'autres maladies qui profitent de cette faiblesse. C'est alors qu'on devient malade du SIDA.

TRAITEMENT

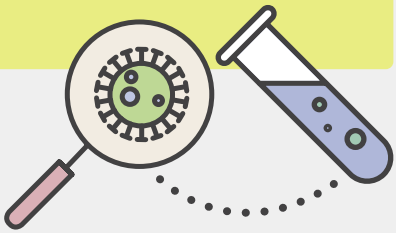
Il n'existe pas de traitement qui guérisse le VIH.

Cependant, il y a des médicaments appelés « antirétroviraux » qu'il faut prendre chaque jour et qui bloquent l'évolution de l'infection. Après un certain temps, le virus n'est plus détectable. **Il ne faut surtout pas arrêter son traitement, car le virus ne disparaît jamais complètement.**

Si je suis porteur du virus, traité depuis 6 mois, que je prends mon traitement tous les jours et fais des contrôles réguliers, je ne suis plus contagieux.

C'est ce qu'on appelle le traitement comme prévention (ou TASP).

Virus indétectable = virus intransmissible !
Je me fais dépister ! C'est anonyme et gratuit !



HIV-AIDS

AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome) is a disease caused by a virus called HIV (Human Immunodeficiency Virus). This virus destroys the immune system, i.e. the body's natural defenses against disease.

TRANSMISSION

It can be transmitted via bodily fluids (blood, sperm, seminal liquid, vaginal and anal secretions, from the mother to the child during pregnancy and through breast milk).

The HIV/AIDS virus is not transmitted through saliva or mosquitos. There is no risk if you hug, shake hands, share a meal or room or use the same toilet as someone with HIV.

DIFFERENCE BETWEEN HIV AND AIDS?

There is a big difference between "being HIV+," i.e. carrying the virus and "having AIDS," i.e. being sick.

A person with HIV can live years with the virus in good health, without having symptoms, but the person can still transmit the virus!

At the end of a certain amount of time, HIV destroys the body's natural defenses. The body is going to become more vulnerable to other diseases that take advantage of this weakness. That is when a person becomes ill from AIDS.

TREATMENT

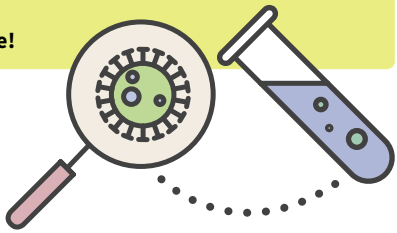
There is no treatment that completely cures HIV.

However, there is "anti-retroviral" medication that needs to be taken every day, which blocks the infection's evolution. After a certain amount of time, the virus is no longer detectable. **However, a person needs to keep taking this treatment because the virus never disappears completely.**

If I have HIV and have been treated for the past 6 months, take my treatment every day and do regular checkups, I am not contagious.

This is called treatment as prevention (or TASP).

Undetectable virus = non-transmissible virus
I need to get screened! It's anonymous and free!



SITUATIONS À RISQUE ET PARTICULIÈRES

Si je pense avoir pris un risque lors d'un rapport sexuel, un traitement « post-exposition » est possible. Attention, ce n'est pas une garantie absolue contre le VIH/SIDA.

Je me rends le plus vite possible et au plus tard dans les 72 heures qui suivent la situation à haut risque au **Service National des Maladies Infectieuses du CHL** – 2e étage
4411-3091/ 8348/ 6306

Le médecin discutera avec moi pour décider si je dois prendre un traitement ou non en fonction du risque que j'ai pris.

Dans certaines situations, il est possible de bénéficier d'un traitement préventif appelé PrEP ou Prophylaxie Pré-Exposition qui diminue le risque de s'infecter.

Pour une consultation médicale en vue d'obtenir la PrEP, je contacte le Service National des Maladies Infectieuses du CHL au 4411 3091.

Attention, la PrEP ne protège pas contre les autres IST !

Au Luxembourg, les traitements pour maîtriser le virus du VIH sont disponibles et sont intégralement pris en charge par la Caisse Nationale de Santé (CNS).

L'HÉPATITE B

Une hépatite est provoquée par un virus qui touche le foie. Cette infection est bénigne dans la plupart des cas. Mais la maladie peut aussi évoluer pour devenir « chronique », c'est-à-dire qu'elle ne guérit pas et peut entraîner des complications (cirrhose ou cancer du foie). Il est important de dépister la maladie !

Il existe 3 manières de transmettre le virus de l'hépatite B :

- Les relations sexuelles non protégées (sans préservatif) ;
- Le contact direct ou indirect avec du sang infecté : piqûre, contact des muqueuses avec du matériel sale, usage de drogues par seringue (veines) ou par le nez, piercing, tatouage, sans respecter les règles d'hygiène ; les contacts par partage d'objets de toilette piquants ou coupants (par exemple : rasoir, brosse à dents) ;
- La transmission de la mère à l'enfant (grossesse).

Il existe un vaccin contre l'hépatite B qui se fait en général pendant l'enfance. Il peut être fait plus tard par votre médecin ou dans l'un des 3 centres de Planning Familial. Le vaccin est pris en charge par la CNS.

If I think I took a risk during sex, a "post-exposure" treatment is possible. However, this is not an absolute guarantee against protection from HIV/AIDS.

I go as soon as possible, and no later than 72 hours after the high-risk situation, to the **CHL's National Center for Infectious Diseases** – 2nd floor
4411-3091/ 8348/ 6306

The physician will discuss with me in order to decide if I should be treated or not depending on the risk I took.

In some situations, it is possible to benefit from preventative treatment called PrEP or Pre-Exposure Prophylactics that decrease the risk of infection.

For a medical consultation in order to get PrEP, I must contact the CHL's National Center for Infectious Diseases at 4411 3091.

Please note, PrEP does not protect against other STIs!

In Luxembourg, treatments to control the HIV virus are available and completely covered by the National Health Fund (CNS).

HEPATITIS B

Hepatitis B is caused by a virus that affects the liver. This infection is benign in most cases. However, the disease may also evolve and become "chronic," i.e. it cannot be cured and may cause complications (cirrhosis or liver cancer). It is important to get screened for this disease!

There are 3 ways to transmit the Hepatitis B virus:

- Unprotected sex (without a condom);
- Direct or indirect contact with infected blood: injection, mucous membrane in contact with dirty material, using drugs that are injected with a syringe (veins) or inhaled through the nose, piercings or tattoos performed in unhygienic situations; contact through sharing sharp toiletry objects (for example: razor, toothbrush);
- Transmission from mother to child (pregnancy).

There is a vaccine against Hepatitis B that is usually administered during childhood. However, it can be administered later on by your physician or at one of the 3 Planning Familial Centers. The vaccine is covered by the CNS.

LES DÉPISTAGES

Au Luxembourg, les médecins et les équipes soignantes sont soumis au **secret médical** : ils ne peuvent pas donner d'informations médicales vous concernant sans votre accord.

De nombreuses infections sexuellement transmissibles peuvent être traitées et guéries si elles sont dépistées suffisamment tôt ! Les dépistages se font par prise de sang, analyse d'urines ou prélèvement local.

Où se faire dépister

- Chez votre médecin généraliste ;
- Chez Cigale ;
- Dans les 3 centres de Planning Familial.

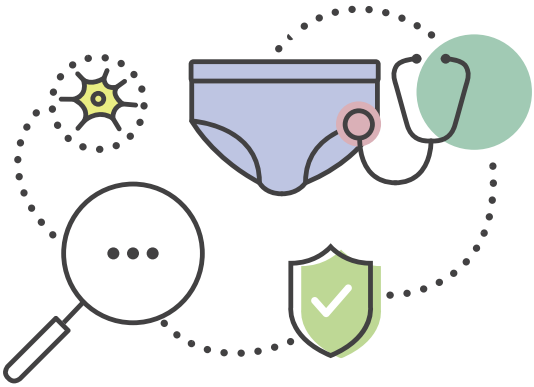
Ils peuvent faire certains prélèvements et dépistages sur place et feront une ordonnance pour les autres tests à effectuer. Le coût de ces analyses est directement pris en charge par la CNS. En principe, vous n'avez pas d'argent à avancer.

DÉPISTAGE GRATUIT ET ANONYME DU VIH/SIDA
TEST RAPIDE, GRATUIT ET ANONYME :
HIV Berodung Croix-Rouge
94 Bd du Général George S. Patton, 2316 Bonnevoie - Luxembourg
Téléphone : +352 275 545 00
Les lundis et mercredis de 17h à 19h
Téléphoner pour plus d'informations sur les autres lieux et heures de dépistage
www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/depistage/

DIMPS – mobile HIV testing
Téléphone : +352 275 545 00
Lieux et horaires à consulter sur : *www.dimps.lu*

SCREENINGS

In Luxembourg, physicians and healthcare staff are subject to **medical confidentiality**: they cannot give out your medical information without your consent.



Many sexually transmissible infections may be treated and cured if they are screened early enough! Screenings are done with a blood, urine or local sample.

Where to get screened:

- By your general physician;
- At Cigale ;
- At 3 Planning Familial Centers.

They can take certain samples and do screenings onsite and will provide a prescription for any other tests to carry out. The cost of these tests is directly covered by the CNS. In principle, you do not have to advance any fees.

FREE AND ANONYMOUS SCREENING FOR HIV/AIDS
QUICK, FREE AND ANONYMOUS TEST:
HIV Berodung Croix-Rouge
94 Bd du Général George S. Patton, 2316 Bonnevoie - Luxembourg
Telephone: +352 275 545 00
Mondays and Wednesdays from 5:00 PM to 7:00 PM
Telephone for more information regarding other sites and times for screenings
www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/depistage/

DIMPS – mobile HIV testing
Telephone: +352 275 545 00
Locations and times on: *www.dimps.lu*

TEST PAR ANALYSE SANGUINE (SANS ORDONNANCE) GRATUIT ET ANONYME :

Centre Hospitalier de Luxembourg
Unité 20 – maladies infectieuses
Téléphone : +352 44 11 - 30 91
Tous les jours et à toute heure

Laboratoire National de Santé
Téléphone : +352 281 001
Du lundi au vendredi de 7h30 à 15h30

Centre Hospitalier Émile Mayrisch
Téléphone : +352 57 11 1
Du lundi au vendredi de 7h à 17h

Centre Hospitalier du Nord
Téléphone : +352 81 661
Du lundi au vendredi de 10h à 14h

AUTRES DÉPISTAGES AVEC ORDONNANCE MÉDICALE :

Laboratoire National de Santé
Téléphone : +352 281 001
www.lns.lu

Laboratoires Ketterthill
Téléphone : +352 488 288 1
www.ketterthill.lu

Laboratoire Bionext LAB
Téléphone : +352 285 777 – 1
www.bionext.lu

Laboratoires Réunis
Téléphone : +352 780 290 1
www.labo.lu

Pour plus d'informations
Posez toutes vos questions à votre médecin généraliste ou au Planning Familial.
Trouvez des conseils sur ces sites internet : *www.chl.lu/node/39*
ou *www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/depistage/*

FREE AND ANONYMOUS TEST WITH A BLOOD SAMPLE (WITHOUT PRESCRIPTION):

Luxembourg Hospital Center
Unit 20 – Infectious Diseases
Telephone: +352 44 11 - 30 91
Every day, all day

National Health Laboratory
Telephone: +352 281 001
Mondays to Fridays from 7:30 AM to 3:30 PM

Émile Mayrisch Hospital Center
Telephone: +352 57 11 1
Mondays to Fridays from 7:00 AM to 5:00 PM

Centre Hospitalier du Nord
Telephone: +352 81 661
Mondays to Fridays from 10:00 AM to 2:00 PM

OTHER SCREENINGS WITH MEDICAL PRESCRIPTION:

National Health Laboratory
Telephone: +352 281 001
www.lns.lu

Ketterthill Laboratories
Telephone: +352 488 288 1
www.ketterthill.lu

Bionext LAB Laboratory
Telephone: +352 285 777 – 1
www.bionext.lu

Réunis Laboratories
Telephone: +352 780 290 1
www.labo.lu

For more information
Ask any questions you may have to your general physician or Planning Familial.
Find good tips on these websites: *www.chl.lu/node/39*
or *www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/depistage/*

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ AFFECTIVE ET PSYCHIQUE

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

L'Organisation Mondiale de la Santé définit la santé comme un état de complet de **bien-être** physique, **mental** et social, et pas seulement comme une absence de maladie ou d'infirmité.

Les blessures psychiques peuvent être très douloureuses et rendre votre corps malade à son tour. C'est pourquoi votre santé mentale est importante.

Toute personne peut, à un moment de sa vie, être confrontée à des situations difficiles et traumatisantes ; l'essentiel est de ne pas rester seul avec ces problèmes.

Il existe des **spécialistes** à qui on peut s'adresser en cas de souffrance psychologique. Ils offrent une écoute professionnelle et attentive. Ce sont les médecins psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, sexologues, conseillers conjugaux et familiaux. **On peut leur parler en toute confiance et confidentialité,** car ils sont tenus au secret professionnel.

- **Problèmes de violence et d'agression**
  Abus sexuel, discrimination, viol, violence au sein du couple ou de la famille, mutilations génitales féminines, harcèlement sexuel, mariage forcé, prostitution.

- **Problèmes personnels**
  Conflit par rapport à une grossesse ou à l'interruption volontaire de grossesse, questionnement par rapport à la parentalité, solitude, peur de l'échec, crise existentielle.

- **Problèmes relationnels et affectifs au sein du couple ou de la famille**
  Difficultés de couple, séparation et divorce, manque de communication, tensions familiales, crises éducatives, harcèlement moral et physique.

- **Problèmes sexuels**
  Tant chez l'homme (éjaculation précoce, problèmes d'érection) que chez la femme (absence d'orgasme, absence de désir, douleurs lors des rapports sexuels), difficultés liées à la puberté (adolescence), questionnement quant à l'orientation sexuelle, l'identité de genre, etc.

- **Dépressions, angoisses, attaques de panique**
  Troubles du sommeil, de la mémoire, problèmes de concentration, des idées négatives et suicidaires.

TAKING CARE OF YOUR EMOTIONAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH

WHAT IS HEALTH?

The World Health Organization defines health as an overall state of physical, **mental** and social **wellbeing**, and not only as the absence of an illness or infirmity.

Psychological injuries may be painful and make your body feel sick in some way. That is why mental health is so important.

Anyone can, at any time in their life, be faced with difficult and traumatic situations; the essential is not to go through these problems alone.

There are **specialists**, to whom one can talk in case of psychological difficulties. They provide a professional and attentive ear. These are psychiatrists, psychologists, psychotherapists, sexologists, couple and family counselors. **You can talk to them in complete confidence and with full confidentiality**, because they are held to professional secrecy.

- **Violence and aggression**
  Sexual abuse, discrimination, rape, violence within a couple or family, female genital mutilation, sexual harassment, forced marriage, prostitution

- **Personal issues**
  Issues regarding a pregnancy or abortion, questions regarding parenthood, solitude, fear of failure, existential crisis

- **Interpersonal and emotional issues within a couple or family**
  Couple difficulties, separation and divorce, lack of communication, family tension, learning crises, moral and physical harassment

- **Sexual issues**
  Both for men (early ejaculation, erectile issues) and women (no orgasm, no desire, pain during sex), difficulties related to puberty (adolescence), questions regarding sexual orientation, gender identity, etc.

- **Depression, panic attacks**
  Trouble sleeping, memory issues, problems concentrating, negative and suicidal ideas.

VOTRE HISTOIRE, UN TRAUMATISME ?

Le traumatisme psychologique peut se mettre en place à la suite d'un ou de plusieurs événements ayant généré une **grande quantité d'émotions non contrôlées, des peurs intenses, des sentiments d'impuissance, des flashbacks, des cauchemars, etc.**

Un traumatisme psychologique peut survenir dans certaines situations :

- La perte d'un être proche ;
- Un viol, une agression, des violences sexuelles ;
- Des humiliations verbales, du harcèlement moral ;
- De la violence conjugale, physique, psychologique ;
- Un endoctrinement (moyen de pression psychologique par la peur, l'espoir, la culpabilité ou encore la répétition sans fin des mêmes affirmations, etc. en brisant les capacités de réflexion critique, voire la personnalité de la victime) ;
- Avoir été témoin d'un événement traumatisant (particulièrement durant l'enfance) ;
- Une catastrophe naturelle (séisme, éruption volcanique, tsunami…) ;
- Une guerre, l'exil ;
- La pauvreté, des privations vécues pendant longtemps.

Un même traumatisme ne sera pas vécu de la même manière par tout le monde. Chacun a ses propres fragilités, sa personnalité, son histoire personnelle et chaque traumatisme se place dans un contexte bien spécifique.

Je ne reste pas seul avec des pensées négatives, les souvenirs douloureux des traumatismes du passé. Je cherche de l'aide auprès d'un professionnel.

HAVE YOU EXPERIENCED A TRAUMA?

A psychological trauma can occur after going through one or several events that cause a **large amount of uncontrolled emotions, intense fears, feelings of powerlessness, flashbacks, nightmares, etc.**

A psychological trauma may arise in certain situations:

- The loss of a close friend or family member;
- Rape, aggression, sexual violence;
- Verbal humiliation, moral harassment;
- Partner, physical, psychological violence;
- Indoctrination (method of psychological pressure through fear, hope, guilt or continuously repeating the same affirmations, etc. and destroying the other person's ability for critical reflection and even their personality);
- Having witnessed a traumatizing event (especially during childhood);
- A natural disaster (earthquake, volcanic eruption, tsunami, etc.);
- War, exile;
- Long-term poverty, deprivation.

Not everyone experiences the same trauma in the same way. Each person has their own fragilities, personality, personal story and each trauma is placed within a very specific context.

I do not isolate myself with these negative thoughts and painful memories of past traumas. I seek out help with a professional.

LA SOLITUDE

Elle touche particulièrement certaines catégories de population comme les personnes isolées, nouvellement arrivées, les personnes qui ne maîtrisent pas les langues parlées, les personnes âgées vivant seules.

Vivre seul ou dans un lieu de vie avec peu de relations sociales peut être difficile à supporter et peut affecter notre santé.

Il est important de **sortir de son isolement**, de chercher de l'aide auprès d'une personne de confiance ou d'un professionnel.

L'inscription dans un club sportif ou la pratique d'activités de loisirs, par exemple, permet de **faire de nouvelles connaissances** et de sortir de l'isolement. Les communes proposent des programmes variés et complets pour les jeunes, les adultes et les personnes plus âgées avec une formule de PASS très abordable. Il existe aussi des cours (cuisine, informatique, langues, etc.) et des rencontres proposées par des associations.

Renseignez-vous auprès de votre commune ou posez la question auprès de votre personne de référence. Quelques exemples :

Ville de Luxembourg : *https://www.vdl.lu/fr/visiter/loisirs-et-sports/cours-sports-pour-tous (QR code)*

Interactions asbl : *https://integratioun.lu/project/wafaas-women-cafe*

SOLITUDE

It particularly affects certain categories of the population like people living alone, new arrivals, people who do not understand the language, elderly people living alone.

Living alone or in a place with few social contacts may be difficult to handle and can affect your health.

It is important to **overcome one's isolation** by seeking out help with a trusted person or a professional.

Signing up to a gym or recreational activities can, for example, **create new acquaintances** and help a person become more social. Municipalities propose varied and complete programs for youths, adults and the elderly with a very reasonable PASS package. There are also classes (cooking, IT, languages, etc.) and events organized by organizations.

Find out more with your municipality or ask questions with your referent.
A few examples:

City of Luxembourg: *https://www.vdl.lu/fr/visiter/loisirs-et-sports/cours-sports-pour-tous (QR code)*

asbl interactions: *https://integratioun.lu/project/wafaas-women-cafe*

À RETENIR POUR VOUS AIDER AU MIEUX

Je suis en souffrance psychique extrême :
Je ne sais pas à qui m'adresser, j'appelle le **112** pour une prise en charge immédiate et connaître les services d'urgence des hôpitaux (voir page 44).

Je contacte un professionnel de santé :

Je peux prendre rendez-vous chez un médecin psychiatre dans son cabinet privé. Dans ce cas, il faut payer la consultation directement, mais je serai en partie remboursé par la CNS (80%).

Je peux aussi prendre rendez-vous chez un psychologue dans son cabinet privé. Si je suis DPI, je me concerte avec la personne de référence dans ma structure d'hébergement.

Je contacte une association qui peut me venir en aide, dont les services sont gratuits ou adaptés à ma situation financière.

Par exemple, le **service psychologique du Planning Familial** offre une prise en charge gratuite et un suivi psychothérapeutique pour toute personne (à partir de 14 ans) en détresse, en crise (personnelle, relationnelle, familiale, professionnelle), souffrant de troubles psychiques (dépression, angoisses, etc) ou ayant subi des traumatismes (viol, abus sexuels, etc).

ADRESSES UTILES - EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ

Planning Familial, Centre de Luxembourg
6, rue de la Fonderie, 4e étage, L-1531 Luxembourg
Téléphone : +352 48 59 76
E-mail : *info@planning.lu*

Planning Familial, Centre d'Esch-sur-Alzette
2-4, rue Ernie Reitz, L-4151 Esch-sur -Alzette
(coin avec le 14-16 avenue de la Gare)
Téléphone : +352 54 51 51
E-mail : *esch@planning.lu*

Planning Familial, Centre d'Ettelbruck
18, avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck
Téléphone : +352 81 87 87
E-mail : *ettelbruck@planning.lu*

AUTRES ASSOCIATIONS AUXQUELLES JE PEUX M'ADRESSER :

SOS Détresse
Service d'aide par téléphone. Il offre une aide à toute personne qui cherche, par un dialogue ouvert, compréhensif et sincère, une consolation, un espoir ou de nouvelles perspectives dans sa vie.
Téléphone : +352 45 45 45

THINGS TO REMEMBER

I am in extreme psychological pain:
I don't know whom to contact. I dial **112** for immediate treatment and to find out where the emergency hospital services are located (see page 45).

I contact a healthcare professional:

I make an appointment with a psychiatrist in their private office. In this case, I pay for the consultation directly, but I will be partially reimbursed by the CNS (80%).

I can also make an appointment with a psychologist in their private office. If I am a DPI, I will talk with my referent at my housing establishment.

I contact an organization that will come to my aid, whose services are free or adapted to my financial situation.

For example, **Planning Familial's psychological services** offer free treatment and psychotherapy consultations for anybody (as of the age of 14) in distress, having a crisis (personal, interpersonal, family-related, professional), suffering from psychological issues (depression, anxiety, etc.) or who was subjected to a trauma (rape, sexual abuse, etc.).

USEFUL ADDRESSES – COMPLETELY CONFIDENTIAL

Planning Familial, Luxembourg Centre
6, rue de la Fonderie, 4th floor, L-1531 Luxembourg
Telephone: +352 48 59 76
Email: : *info@planning.lu*

Planning Familial, Esch-sur-Alzette Centre
2-4, rue Ernie Reitz, L – 4151 Esch-sur –Alzette (corner with 14-16 avenue de la Gare)
Telephone: +352 54 51 51
Email: *esch@planning.lu*

Planning Familial, Ettelbruck Centre
18, avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck
Telephone: +352 81 87 87
Email: *ettelbruck@planning.lu*

OTHER ORGANIZATIONS THAT YOU CAN CONTACT:

SOS Détresse
Telephone hotline. It provides support to anyone who is looking for consolation, hope or new perspectives on life through open, comprehensive and sincere dialogue.
Telephone: +352 45 45 45

Elterentelefon – Espace Parents
Service téléphonique d'écoute et de soutien pour les parents.
Téléphone : +352 26 64 05 55

Kanner-Jugendtelefon
Service téléphonique d'aide et d'écoute pour les enfants et les jeunes.
Téléphone : +352 116 111

Info-Social (Ligue médico-sociale)
Service téléphonique pour toute question d'ordre social.
Téléphone : +352 8002 4444

VISAVI ou VIvre SAns VIolence
Service d'information et de consultation pour les femmes qui s'interrogent sur la vie de couple ou subissent des violences de la part de leur partenaire.
Téléphone : +352 49 08 77-1
www.fed.lu/wp/services/visavi

Oxygène
Pour les adolescentes et les jeunes filles victimes de violence familiale (physique, psychique et sexuelles) ou qui ont besoin d'aide et de conseil dans un autre domaine de vie.
Téléphone : +352 49 41 49
www.fed.lu/wp/services/oxygene/

Autres services de Femmes en Détresse
Téléphone : + 352 40 73 35
www.fed.lu

Les centres Ozanam (FMPO)
Centres de consultation pour femmes et jeunes mamans en détresse.
Téléphone Luxembourg : +352 40 600 1300
Téléphone Wiltz : +352 40 600 1300

Autres services de la maison de la Porte-Ouverte (FMPO)
Téléphone : + 352 28 588 001
www.fmpo.lu

Centre de médiation familiale
Consultations pour couples, familles, parents séparés / divorcés.
Mail : *info@mediation.lu*
Téléphone : + 352 27 48 34
www.mediation.lu

Elterentelefon – Parents' Space
Telephone support hotline for parents.
Telephone: +352 26 64 05 55

Kanner-Jugendtelefon –
Telephone support hotline for children and adolescents.
Telephone: +352 116 111

Info-Social (Medical-Social League)
Telephone support hotline for any questions related to social issues.
Telephone: +352 8002 4444

VISAVI or VIvre SAns VIolence (Living without Violence)
An information and consultation service for women who are wondering about their life as a couple or are subjected to violence from their partner.
Telephone: +352 49 08 77-1
www.fed.lu/wp/services/visavi

Oxygène
For adolescents and young girls who are victims of family violence (physical, psychological and sexual) or who need help and advice in another aspect of their life.
Telephone: +352 49 41 49
www.fed.lu/wp/services/oxygene/

Other services from Femmes en Détresse (Women in Distress)
Telephone: + 352 40 73 35
www.fed.lu

Les centres Ozanam (FMPO)
Consultation centers for women and young mothers in distress.
Luxembourg telephone: +352 40 600 1300
Wiltz telephone: +352 40 600 1300

Other services from the Maison de la Porte-Ouverte (FMPO)
Telephone: + 352 28 588 001
www.fmpo.lu

Centre de médiation familiale (Family Mediation Center)
Consultations for couples, families, separated/divorced parents.
Email: *info@mediation.lu*
Telephone: + 352 27 48 34
www.mediation.lu

Familljen-Center
Consultations en thérapie familiale et en thérapie de couple.
Téléphone : +352 47 45 44
www.familljen-center.lu

Haus 89 – Liewens-Partner-Famillje-Berodung asbl
Consultations individuelles, en couple, et pour les familles
Téléphone : +352 40 37 17
www.haus89.lu

Pro Familia
Consultations psychosociales pour adultes, enfants et jeunes, médiation familiale.
Téléphone : +352 51 72 72 88
www.profamilia.lu

OMEGA 90
Soutien psychologique aux personnes réfugiées (DPI, BPI ou personnes déboutées).
Toutes les consultations et tous les entretiens sont gratuits.
Téléphone : +352 26 00 37 - 1
www.omega90.lu

Centre de Santé mentale (D'Ligue)
Consultations psychologiques et psychiatriques pour les adultes.
Ce service gratuit est également proposé aux personnes réfugiées.
Téléphone : +352 49 30 29
www.llhm.lu

- Erzéiungs- a Familljeberodung
Accompagnements pédagogiques et thérapeutiques pour les couples, les familles, les enfants et les adolescents.
Téléphone : +352 46 000 41
https://www.erzeiungs-a-familljeberodung.lu

Psy-Jeunes propose un suivi psychologique et psychothérapeutique aux jeunes et jeunes adultes (12 à 21 ans).
Téléphone : +352 27 55 – 63 00

Info-Mann est un service d'aide à tous les hommes en questionnement, difficulté ou détresse, qui souhaitent des informations ou un soutien psychologique.
Téléphone : +352 274 965
www.infomann.lu

Familljen-Center
Family and couple therapy consultations.
Telephone: +352 47 45 44
www.familljen-center.lu

Haus 89 – Liewens-Partner-Familje-Berodung asbl
Consultations for individuals, couples and families
Telephone: +352 40 37 17
www.haus89.lu

Pro Familia
Psychosocial consultations for adults, children and adolescents, family mediation.
Telephone: +352 51 72 72 88
www.profamilia.lu

OMEGA 90
Psychological support for refugees (DPIs, BPIs or rejected applicants).
All consultations and discussions are free of charge.
Telephone: +352 26 00 37 - 1
www.omega90.lu

Centre de Santé mentale (D'Ligue) **(Mental Health Center)**
Psychological and psychiatric consultations for adults.
This free service is also available to refugees.
Telephone: +352 49 30 29
www.llhm.lu

- Erzéiungs- a Familljeberodung
Educational and therapeutic support for couples, families, children and adolescents.
Telephone: +352 46 000 41
https://www.erzeiungs-a-familljeberodung.lu

Psy-Jeunes offers psychological and psychotherapeutic support to young people and young adults (12 to 21 years old).
Telephone: +352 27 55 – 63 00

Info-Mann is a support service for men wrestling with questions, in difficulty or distress, who would like information or psychological support.
Telephone: +352 274 965
www.infomann.lu

LES VIOLENCES

Dans un parcours de vie souvent difficile, une personne peut être confrontée à différents traumatismes qu'il est important d'aborder pour ne pas les laisser détruire sa santé tant physique que sexuelle, psychique et affective.

Les aborder signifie s'y confronter progressivement, de préférence avec des professionnels qui vous aideront à retrouver une vie épanouie et sécurisante.

LES DIFFÉRENTES FORMES DE VIOLENCE

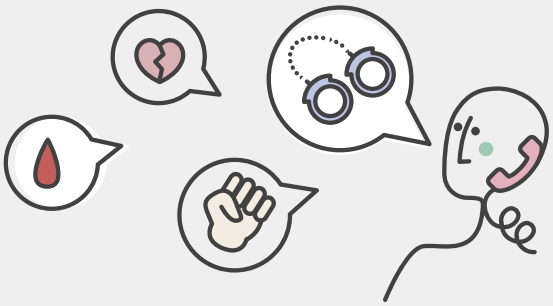
La violence a beaucoup de visages.

- Elle est physique par l'utilisation de la force contre autrui et soi-même.
- Elle est économique (interdiction de travailler, mainmise sur l'argent du ménage, signature forcée de prêts, ...).
- Elle est sexuelle (viol, mutilations génitales, avortement, grossesse ou stérilisation forcées)
- Elle est psychologique (morale, émotionnelle).
- Elle est domestique quand elle touche aux personnes du foyer.
- Elle peut être sociale (privation de contacts).
- Ce peut être du harcèlement, cyberharcèlement, du mobbing à l'école ou au travail.

Quelle que soit la façon dont elle s'exerce, elle n'est jamais acceptable, même dans un couple ou dans une famille. Ce sont même des circonstances aggravantes.

Help line violence +352 2060 1060 – *violence.lu*

Collectif de victimes : La Voix des survivant·es
E-mail : *lvds.lux@gmail.com*
www.survivant-e-s.lu



VIOLENCE

If one has had a difficult life, a person may be faced with a variety of trauma that needs to be addressed so their health, whether physical, sexual, psychological or emotional, is not ruined.

Talking about this trauma means facing it gradually, preferentially with the support of professionals who will help you find a fulfilling and uplifting life once again.

DIFFERENT KINDS OF VIOLENCE

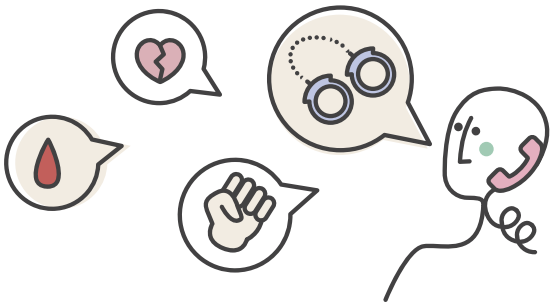
Violence has many faces.

- It can be physical through the use of force against another person or oneself.
- It can be economical (prohibition from working, control over household finances, forced signing of loans, etc.).
- It can be sexual (rape, genital mutilation, abortion, pregnancy or forced sterilization).
- It can be psychological (moral, emotional).
- It can be domestic when it affects people in the household.
- It can be social (deprivation of contact).
- It can also be harassment, cyber-bullying, or bullying at school or work.

Regardless of the way it is exercised, it is never acceptable, even within a couple or family. This is even considered to be an aggravating circumstance.

Violence helpline: +352 2060 1060 – *violence.lu*

Victims' collective: La Voix des survivant·es
Email: lvds.lux@gmail.com
www.survivant-e-s.lu



LES MUTILATIONS SEXUELLES

Dans certains pays, on pratique toujours **l'excision** (on enlève une partie du clitoris et des petites lèvres) et **l'infibulation** (on ferme quasi complètement l'orifice vaginal avec ou sans excision).

Au Luxembourg comme dans d'autres pays, **les mutilations sexuelles** sont considérées comme une violation des droits fondamentaux (atteinte à l'intégrité physique) et la loi les **interdit**.

Elles sont un danger pour la vie des filles et des femmes. Selon les cas, elles provoquent des hémorragies, des infections graves, et même des décès. Elles peuvent rendent la vie sexuelle quasiment impossible (les rapports sexuels sont très douloureux) et les accouchements très dangereux pour la vie de la mère et de l'enfant. Elles sont aussi la cause de fortes douleurs (qui ne sont pas naturelles) lors des règles.

Les mutilations génitales féminines pratiquées au Luxembourg ou dans un autre pays, lors d'un voyage dit de vacances, sont interdites et punissables au Luxembourg (Loi sur la Protection de la jeunesse)

J'ose en parler ! Je ne dois pas craindre d'être jugé ou obligé à quoi que ce soit. Je sais ce qui est bon ou mauvais pour moi. Je le sais et je le sens.

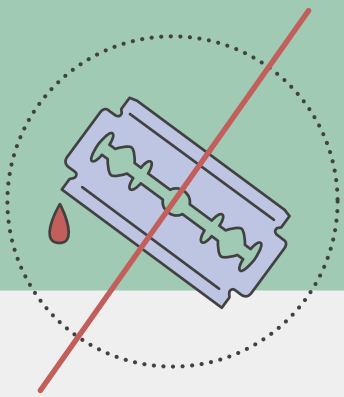
Vous pouvez vous confier aux travailleurs sociaux qui vous entourent : ils vous aideront et vous orienteront vers les bonnes personnes.

Vous pouvez également contacter le **Planning Familial** pour plus d'informations et d'aide, rencontrer un gynécologue ou un psychologue. Notre rôle est de vous soutenir et de vous accompagner à tous les niveaux, également si vous envisagez une reconstruction chirurgicale.

ADRESSES UTILES

Planning Familial, Centre de Luxembourg
6, rue de la Fonderie, 4e étage, L-1531 Luxembourg
Téléphone : +352 48 59 76
E-mail : *info@planning.lu*

Fédération Nationale GAMS
Groupe pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles, des Mariages Forcés et autres pratiques traditionnelles néfastes à la santé des femmes et des enfants
www.federationgams.org



SEXUAL MUTILATION

In certain countries, **excision** (a part of the clitoris and labia minora are removed) as well as **infibulation** (the vaginal orifice is almost completely closed off, with or without excision) is still practiced.

In Luxembourg like in other countries, **sexual mutilation** is considered to be a violation of humans' fundamental rights (damaging physical integrity) and it is **illegal**.

This represents a danger to the life of girls and women. Depending on the circumstances, it can cause hemorrhaging, serious infections and even death. It can make sex practically impossible (very painful) and birth very dangerous for the life of the mother and child. It is also the cause of incredible pain (which is not natural) during menstruation.

Female genital mutilation practiced in Luxembourg or in another country, during a vacation, for example, is prohibited and punishable in Luxembourg (Law on the Protection of Youth).

I dare to speak up! I must not be afraid of being judged or feel obligated to do anything. I know what is good or bad for me. I know it and I feel it.

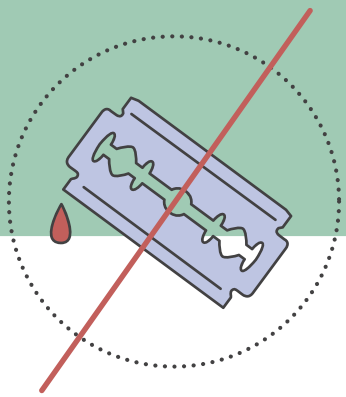
You can confide in the social workers around you: they will help you and orient you towards the right people.

You can also contact the **Planning Familial Centres** for more information and help or to meet with a gynaecologist or psychologist. Our role is to support and assist you at all levels, the same goes if you plan on surgical reconstruction.

USEFUL ADDRESSES

Planning Familial, Luxembourg Centre
6, rue de la Fonderie, 4th floor, L-1531 Luxembourg
Telephone : +352 48 59 76
E-mail : *info@planning.lu*

Fédération Nationale GAMS
Group for the Abolition of Sexual Mutilation, Forced Marriages and other traditional practices harmful to the health of women and children
www.federationgams.org



VIOL ET AGRESSIONS SEXUELLES

(voir « consentement » et « majorité sexuelle » pages 54 et 56)

Si une personne vous impose physiquement et/ou psychologiquement des actes à connotation sexuelle (harcèlement, attouchements, photos dénudées, situations dégradantes, exhibition de ses parties génitales, etc..), vous pouvez porter plainte.

En cas de viol, c'est-à-dire un acte de pénétration sexuelle sans votre consentement, la personne commet une infraction sexuelle punie plus lourdement.

En cas de viol, contactez la police au **113** ou le **112** pour les urgences ; urgences gynécologiques, ou pédiatriques si vous avez moins de 16 ans. Vous pouvez demander à un proche d'appeler ou de vous accompagner.

Il est très important de conserver les preuves du viol.

- Ne vous lavez pas ;
- Conservez vos vêtements dans un sac en papier (pas en plastique, car l'humidité peut dégrader d'éventuelles preuves génétiques) ;
- Si vous pensez que quelqu'un vous a drogué, une prise de sang doit être faite très vite (les substances restent 6 à 8 heures dans le sang et 8 à 12 heures dans l'urine).

Même si vous ne voulez pas porter plainte, il est très important de voir un médecin très rapidement pour des mesures de prévention de l'infection au VIH (PEP – voir page 98) ou pour prendre, en cas de besoin, une contraception d'urgence.

ADRESSE UTILE
Centre National pour Victimes de Violences (CNVV)
Adresse : 3A, Val Ste Croix, L-1371 Luxembourg
Téléphone : +352 27 55 53 15
E-mail : *info.cnvv@croix-rouge.lu*
www.croix-rouge.lu/fr/service/centre-national-pour-victimes-de-violences/
Horaires d'ouverture :
Lundi au jeudi : 17h00 – 00h00
Vendredi : 18h00 – 02h00 (du matin)
Samedi : 10h00 – 02h00 (du matin)
Dimanche : 10h00 – 00h00

RAPE AND SEXUAL AGGRESSION

(see “consent” and “age of sexual consent” pages 55 and 57)

If a person physically and/or psychologically imposes acts with a sexual connotation (harassment, inappropriate touching, nude photos, degrading situations, exposing their genitals, etc.) you can file a report.

In case of rape, i.e. an act of sexual penetration without your consent, the person is committing a sexual crime that comes with a serious punishment.

In case of rape, contact the police at **113** or **112** for emergency services; gynecological or pediatric emergencies if you are under 16. You can ask a friend or family member to call or come with you.

It is very important to keep all proof of the rape.

- Do not wash yourself;
- Keep your clothes in a paper bag (not a plastic bag, because the humidity can damage any genetic proof);
- If you think that someone drugged you, a blood sample must be taken very quickly (substances remain for 6 to 8 hours in the blood and 8 to 12 hours in urine).

Even if you do not want to file a report, it is very important to see a physician as soon as possible to seek out prevention measures against an HIV infection (PEP – see page 99) or to take, if needed, emergency contraception.

USEFUL ADRESSES

Centre National pour Victimes de Violences (CNVV)
Adress : 3A, Val Ste Croix, L-1371 Luxembourg
Telephone : +352 27 55 53 15
E-mail : *info.cnvv@croix-rouge.lu*
www.croix-rouge.lu/fr/service/centre-national-pour-victimes-de-violences/
Opening hours :
Monday to Thursday : 5pm to midnight
Friday : 1pm to 2am
Saturday : 10am to 2am
Sunday : 10am to midnight

PLAINTE OU PAS ?

Si vous avez plus de 18 ans et que vous n'êtes pas certain de vouloir porter plainte ou n'avez pas la force de le faire immédiatement, vous pouvez appeler le service UMEDO.

Le médecin, homme ou femme, spécialement formé, s'occupera de faire tous les prélèvements et gardera les preuves pendant 10 ans pour le cas où vous décidez de porter plainte plus tard.

UMEDO offre des renseignements et examens en luxembourgeois, allemand, français et anglais (éventuellement espagnol) ; pour toute autre langue, la victime devra être accompagnée par un interprète.

Attention : même si cela est difficile, il est important de contacter UMEDO rapidement (72 heures au plus), car les blessures et traces s'estompent et disparaissent.

ADRESSES UTILES

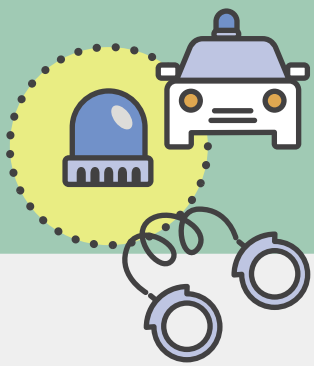
UMEDO
(24/7)
1, Rue Louis Rech, L-3555 Dudelange
Téléphone : +352 621 85 80 80
E-mail : *info@umedo.lu*
https://umedo.lu

Pour un soutien et de l'aide, vous pouvez prendre contact avec un psychologue du Planning Familial. Un rendez-vous sur place ou un entretien par téléphone vous seront proposés en urgence.

Planning Luxembourg, Centre de Luxembourg
6, rue de la Fonderie, 4e étage, L-1531 Luxembourg
Téléphone : +352 48 59 76
E-mail : *info@planning.lu*

Planning Luxembourg, Centre d'Esch-sur-Alzette
2-4, rue Ernie Reitz, L-4151 Esch-sur-Alzette
(Coin avec le 14-16 avenue de la Gare)
Téléphone : + 352 54 51 51
E-mail : *esch@planning.lu*

Planning Luxembourg, Centre d'Ettelbruck
18, Avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck
Téléphone : +352 81 87 87
E-mail : *ettelbruck@planning.lu*



SHOULD I FILE A REPORT OR NOT?

If you are over 18 years old and are unsure about whether you want to file a report or don't have the strength to do it immediately, you can call UMEDO services.

The physician, either a man or a women, specially trained, will take care of all the samples and keep the proof for 10 years in case you decide to file a report later on.

UMEDO provides information and exams in Luxembourgish, German, French and English (potentially Spanish); for any other language, the victim will need to be accompanied by an interpreter.

Please note: even if this is difficult, it is important to contact UMEDO quickly (up to 72 hours), because the injuries and proof gradually go away and disappear over time.

USEFUL ADDRESSES

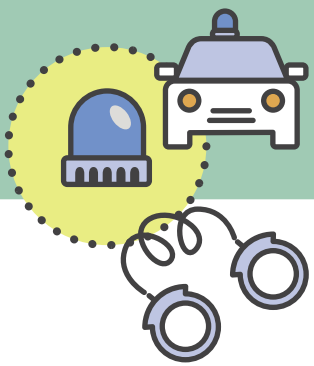
UMEDO
(24/7)
1, Rue Louis Rech, L-3555 Dudelange
Telephone: +352 621 85 80 80
Email: *info@umedo.lu*
https://umedo.lu

For support and help, you can contact a psychologist at Planning Familial.
An onsite appointment or telephone conversation will be proposed in an emergency.

Planning Luxembourg, Luxembourg Centre
6, rue de la Fonderie, 4th floor, L-1531 Luxembourg
Telephone: +352 48 59 76
E-mail: *info@planning.lu*

Planning Luxembourg, Esch-sur-Alzette Centre
2-4, rue Ernie Reitz, L – 4151 Esch-sur-Alzette (corner with 14-16 avenue de la Gare)
Telephone: + 352 54 51 51
Email: *esch@planning.lu*

Planning Luxembourg, Ettelbruck Centre
18, Avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck
Telephone: +352 81 87 87
Email: *ettelbruck@planning.lu*



VIOLENCE DOMESTIQUE

C'est la violence ou menace de violence sur les personnes qui vivent sous un même toit (conjoints, partenaires, grands-parents, enfants, frères et sœurs, beaux-parents, oncles et tantes, etc.).

Au Luxembourg, si une personne est menacée ou maltraitée par une personne proche avec qui elle cohabite, l'auteur peut être expulsé de son domicile pendant 14 jours (avec prolongation jusqu'à 3 mois). L'auteur n'a pas le droit de retourner au domicile (sauf avec un agent de police) ni de contacter la victime.

Les services d'urgences

Si je suis victime de violence domestique ou témoin d'actes de violences, je contacte la Police (numéro d'urgence **113**) pour obtenir de l'aide ou j'envoie un SMS au **113**.
Dans ce cas, j'indique mon nom et mon adresse et ce qui se passe.

La Police interviendra directement au domicile de l'agresseur.

Help Line Violence domestique
E-mail : *info@helpline-violence.lu*
Téléphone : (+352) 2060 1060 (tous les jours, de 12h à 20h)
www.violence.lu

En cas d'expulsion de l'agresseur de son domicile, la Police informe le jour même :

- Le service Riicht Eraus qui prend en charge les **auteurs de violence** avec pour objectif de faire baisser la violence domestique ;
- Le service d'assistance aux **victimes de violence** domestique qui intervient auprès des victimes pour les informer de leurs droits et leur proposer assistance ;
- Un centre de consultation qui prend en charge les enfants et les **adolescents victimes** de violence.

Riicht Eraus (Croix-Rouge luxembourgeoise) pour les auteurs de violence domestique
73, rue Adolphe Fischer – L-1520 Luxembourg
Téléphone : +352 27 55 58 00
E-mail : *riichteraus@croix-rouge.lu*
www.croix-rouge.lu/fr/service/riicht-eraus

Service d'Assistance aux Victimes de Violence Domestique / SAVVD
B.P. 1024 – L-1010 Luxembourg
Téléphone : + 352. 26 48 18 62
Fax : + 352 26 48 18 63
savvd@fed.lu

DOMESTIC VIOLENCE

This represents violence or the threat of violence against people who live under the same roof (spouses, partners, grandparents, children, brothers and sisters, step-parents, uncles and aunts, etc.).

In Luxembourg, if a person is threatened or abused by a close person with whom they live, the author of these acts may be expelled from their home for 14 days (with an extension of up to 3 months). The author of these acts does not have the right to return home (except with a police officer) or contact the victim.

Emergency services

If I am a victim of domestic violence or witness violent acts, I contact the Police (emergency number **113**) to obtain help or I send a text message to **113**.
In this case, I indicate my name and address and what is happening.

The Police will go directly to the aggressor's home.

Domestic Violence Helpline
Email: info@helpline-violence.lu
Telephone: (+352) 2060 1060 (every day, from 12:00 PM to 8:00 PM)
www.violence.lu

In case the aggressor is expelled from their home, the Police will also inform that same day:

- The Riicht Eraus service which helps treat **perpetrators of violence** in order to decrease domestic violence;
- Support services for **victims of domestic violence**, which work with the victims to inform them of their rights and propose help;
- A consultation center that treats **children and adolescents who are victims of violence**

Riicht Eraus (Luxembourg Red Cross) for those perpetuating domestic violence
73, rue Adolphe Fischer – L-1520 Luxembourg
Telephone: +352 27 55 58 00
Email: *riichteraus@croix-rouge.lu*
www.croix-rouge.lu/fr/service/riicht-eraus

Service d'Assistance aux Victimes de Violence Domestique / SAVVD
(Support Service for Victims of Domestic Violence)
B.P. 1024 – L-1010 Luxembourg
Telephone: + 352. 26 48 18 62
Fax: + 352 26 48 18 63
savvd@fed.lu

SERVICES DE CONSULTATIONS POUR ENFANTS ET JEUNES VICTIMES DE VIOLENCE

PSYea (FED) Service d'assistance et psychologique pour enfants et adolescents /victimes de violence domestique
B.P. 1024 L-1010 Luxembourg
Téléphone : +352 26 48 20 50
E-mail : *psyea@fed.lu*
www.fed.lu/wp/services/s-psyea/

Alternatives (Pro Familia)
Centre de consultations pour enfants et jeunes victimes de violence
Téléphone : +352 51 72 72 500
138, rue de Belvaux, L-4026 Esch/Alzette –
3B, place de l'Hôtel de ville, L-9087 Ettelbrück
E-mail : *alternatives@profamilia.lu*
www.profamilia.lu

AUTRES ADRESSES :

Alupse – Association Luxembourgeoise de Pédiatrie Sociale
Soutien pour enfants victimes de violence: 8, rue Tony Bourg L-1278 Luxembourg
Téléphone : +352 26 18 48 1
E-mail : *alupse@pt.lu*
www.alupse.lu

PRENDRE CONTACT AVEC UN MÉDECIN

Plainte ou pas, la victime est encouragée à se soumettre au plus vite possible à un examen médical afin que d'éventuelles blessures puissent être constatées par un médecin.

Urgences : j'appelle le **112**

Si vous avez plus de 18 ans, vous pouvez appeler ou demander à un médecin de prendre contact avec le service UMEDO : le médecin, homme ou femme, spécialement formé, s'occupera de faire tous les prélèvements et gardera les preuves pendant 10 ans (voir page 124).

PRENDRE CONTACT AVEC DES SERVICES D'AIDE POUR LES VICTIMES

Il arrive qu'une personne qui a subi de la violence conjugale se sente responsable des faits et ne réalise pas qu'elle est, au contraire, la victime. De ce fait, il est parfois difficile de réagir. Rien ne justifie et n'excuse la violence.

Cherchez de l'aide auprès d'un professionnel qui sera à votre écoute et vous apportera de l'aide.

Vous pouvez prendre contact avec un **psychologue** du **Planning Familial**.
Un rendez-vous sur place ou un entretien par téléphone vous seront proposés en urgence.
Autres adresses dans ce guide (page 112).

CONSULTATION SERVICES FOR CHILDREN AND YOUNG VICTIMS OF VIOLENCE

PSYea (FED) Support and psychological services for children and adolescents/victims of domestic violence
B.P. 1024 L-1010 Luxembourg
Telephone: +352 26 48 20 50
Email: *psyea@fed.lu*
www.fed.lu/wp/services/s-psyea/

Alternatives (Pro Familia) Consultation center for children and young victims of violence
Telephone: +352 51 72 72 500
138, rue de Belvaux, L-4026 Esch/Alzette
3B, place de l'Hôtel de ville, L-9087 Ettelbrück
Email: *alternatives@profamilia.lu*
www.profamilia.lu

OTHER ADDRESSES:

Alupse – Association Luxembourgeoise de Pédiatrie Sociale
(Luxembourg Organization for Social Pediatrics)
Support for children who have been victims of violence
8, rue Tony Bourg L-1278 Luxembourg
Telephone: +352 26 18 48 1
Email: *alupse@pt.lu*
www.alupse.lu

CONTACT A PHYSICIAN

Whether you file a report or not, the victim is encouraged to take a medical exam as soon as possible so that any potential injuries may be observed by a physician.

Emergency: I dial **112**

If you are over 18, you can call or ask a physician to contact UMEDO services: the physician, a man or a woman, specially trained, will take care of all samples and keep any proof for 10 years (see page 125).

CONTACT SUPPORT SERVICES FOR VICTIMS

Sometimes a person who was subjected to partner violence feels responsible for what happened and does not understand that she is, on the contrary, the victim. Consequently, it can be sometimes difficult to react. Nothing justifies and excuses violence.

Seek out help from a professional who is there to listen and provide you with assistance.

You can contact a **psychologist from Planning Familial.**
An onsite appointment or a telephone conversation may be proposed in an emergency.
Other addresses in this guide (page 113).

HELPLINE EN CAS D'URGENCE
POLICE – 24/7 : 113
URGENCES – 24/7 : 112

Espace Femmes (Profamilia)
Aide téléphonique violences faites aux femmes – 24/7
Téléphone : +352 51 72 72 88 ou +352 51 72 72 41

Fraenhaus – Refuge pour femmes victimes de violence conjugale (FED)
Aide téléphonique violences faites aux femmes – 24/7
Téléphone : +352 40 73 35 ou +352 44 81 81

Foyer Paula Bové (FMPO)
Aide téléphonique violences faites aux femmes – 24/7
Téléphone : +352 28 58 82 10

Foyer Sud (CNFL)
Aide téléphonique violences faites aux femmes – 24/7
Téléphone : +352 54 57 57

Meederchershaus (FED)
Aide téléphonique violences faites aux filles entre 12 et 21 ans – 24/7
Téléphone : +352 29 65 65

Service d'information et consultation pour garçons et hommes (Info Mann)
Téléphone : +352 274 965.

BEE SECURE Helpline
Aide et orientation personnelle en cas de harcèlement, cybermobbing, discrimination…
Téléphone : +352 8002 1234
www.bee-secure.lu/fr/helpline

Centre National pour Victimes de Violences (CNVV)
Adresse : 3A, Val Ste Croix, L-1371 Luxembourg
Téléphone : +352 27 55 53 15
E-mail : *info.cnvv@croix-rouge.lu*
www.croix-rouge.lu/fr/service/centre-national-pour-victimes-de-violences/

EMERGENCY HELPLINES
POLICE – 24/7 : 113
EMERGENCIES – 24/7 : 112

Espace Femmes (Profamilia)
Telephone support for violence against women– 24/7
Telephone : +352 51 72 72 88 or +352 51 72 72 41

Fraenhaus – Refuge pour femmes victimes de violence conjugale (FED) (Shelter for women who are victims of partner violence)
Telephone support for violence against women – 24/7
Telephone : +352 40 73 35 or +352 44 81 81

Foyer Paula Bové (FMPO)
Telephone support for violence against women – 24/7
Telephone : +352 28 58 82 10

Foyer Sud (CNFL)
Telephone support for violence against women – 24/7
Telephone : +352 54 57 57

Meederchershaus (FED)
Telephone support for violence against girls and young women between the ages of 12 and 21 – 24/7
Telephone : +352 29 65 65

Information and consultation service for boys and men (Info Mann)
Telephone: +352 274 965

BEE SECURE Helpline
Support and personal referral in case of harassment, cyber-bullying, discrimination, etc.
Telephone: +352 8002 1234
www.bee-secure.lu/fr/helpline

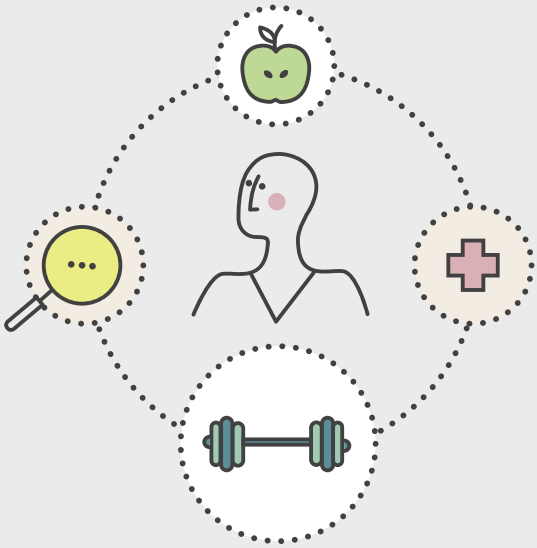
Centre National pour Victimes de Violences (CNVV)
National Center for Victims of Violence
Adresse : 3A, Val Ste Croix, L-1371 Luxembourg
Téléphone : +352 27 55 53 15
E-mail : *info.cnvv@croix-rouge.lu*
www.croix-rouge.lu/fr/service/centre-national-pour-victimes-de-violences/

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ GLOBALE

La santé représente un équilibre entre les différentes dimensions de la personne humaine : physique, psychologique et sociale. Elle évolue tout au long de la vie.

Il est important d'observer, d'écouter son propre corps et de faire attention à ce qui est bénéfique pour rester en bonne santé. Cela implique également de se renseigner sur ce qui est néfaste pour sa propre santé et ce qui pourrait rendre malade.

- Suivi médical, dépistages, vaccinations, protections sont des alliés de notre santé.
- Il est possible de faire un bilan de santé en concertation avec son médecin généraliste. Les dépistages permettent de découvrir certaines maladies, même en l'absence de symptômes. Cela permet de mieux les soigner.
- Les vaccinations protègent de certaines maladies.
- On peut se protéger des infections sexuellement transmissibles (p. 94), du VIH-SIDA (p. 98), des hépatites virales (p. 100). On peut éviter une grossesse non désirée grâce à une contraception bien choisie (p. 66).
- Et on peut aussi agir pour rester en bonne santé grâce à un mode de vie sain.

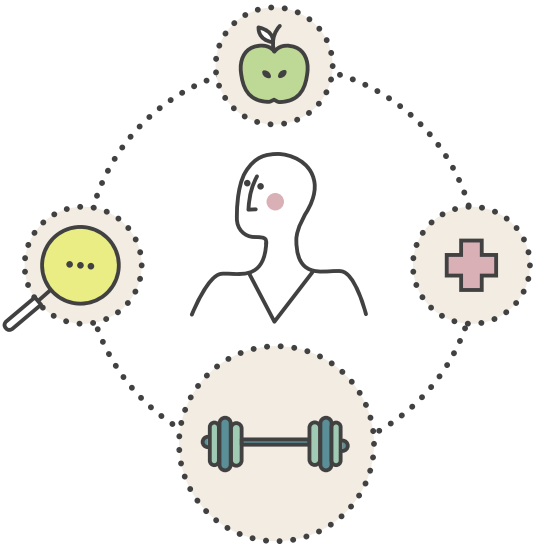


TAKING CARE OF YOUR OVERALL HEALTH

Health represents an overall balance of a human being's different aspects: physical, psychological and social. It changes over the course of one's lifetime.

It is important to observe, listen to one's own body and pay attention to what is beneficial for it in order to remain healthy. This also involves finding out information regarding what is bad for one's own health and what could make you sick.

- Medical checkups, screenings, vaccinations, protection are your best medical allies.
- It is possible to get a medical evaluation with your general physician. Screenings make it possible to discover certain illnesses, even if there are no symptoms. This allows for better treatment.
- Vaccinations protect against certain diseases.
- You can protect yourself against sexually transmissible infections (p. 95), HIV-AIDS (p. 99), viral hepatitis (p. 101). You can also prevent an unwanted pregnancy thanks to well-chosen contraception (p. 67)
- And a person can also stay healthy thanks to a healthy lifestyle.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Être actif physiquement aide à prévenir l'apparition des maladies, à lutter contre les maux de dos et diminuer le stress. L'Organisation Mondiale de la Santé rappelle l'importance de l'activité physique comme la course à pied, la marche, la natation, le vélo, le fitness.

Il est conseillé de pratiquer **2h30 d'activité physique** par semaine. Le mieux, c'est de bouger plusieurs fois sur de courtes durées (au moins 10 minutes chacune).

Plus d'informations : *www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity*

Je peux me renseigner auprès de **ma commune** sur les activités physiques organisées et les associations sportives existantes près de chez moi.

Par exemple, la ville de Luxembourg propose plus de 160 cours de sport-loisir, sport-fitness et sport-santé en salle.

Plus d'informations : *www.vdl.lu/visiter/loisirs-et-sports/cours-de-sports-de-la-ville*

ALIMENTATION

BOIRE DE L'EAU

Au Luxembourg, tout le monde peut boire **l'eau du robinet** : elle est saine et contrôlée.

La consommation régulière de boissons sucrées et de sodas est nocive, que ce soit pour les adultes ou pour les enfants.

PHYSICAL EXERCISE

Physical exercise helps prevent illness, back pain and decreases stress. The World Health Organization reminds people of the importance of physical exercise like running, walking, swimming, cycling or fitness.

2.5 hours of physical exercise is recommended per week. The best thing is to exercise several times in short intervals (at least 10 minutes each time).

More information: *www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity*

I can find out from **my municipality** about organized physical activities and athletic organizations located near me.

For example, the city of Luxembourg offers more than 160 recreational sports, fitness and health-fitness classes.

More information: *www.vdl.lu/visiter/loisirs-et-sports/cours-de-sports-de-la-ville*

DIET

DRINKING WATER

In Luxembourg, everyone can drink the **tap water**: it is clean and well-regulated.

The regular consumption of sugary beverages and sodas is harmful for both adults and children.

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

L'alimentation est la base d'une bonne santé.

Une **alimentation saine** permet de rester en bonne santé. La **pyramide alimentaire** montre les aliments qui doivent être consommés plus souvent (vert et jaune) et ceux qui doivent être consommés moins souvent (rouge). Dans la mesure du possible, il faut essayer d'avoir une alimentation équilibrée et diversifiée.

Si je suis un régime particulier (végétarien, végan, allergies alimentaires…), je peux m'adresser à un médecin pour connaître, si besoin, les compléments nécessaires au bon fonctionnement de mon corps.

Pour des conseils sur **l'alimentation des bébés**, vous trouverez des recommandations auprès du ministère de la Santé sur cette page web : *www.gimb.public.lu*

THE FOOD PYRAMID

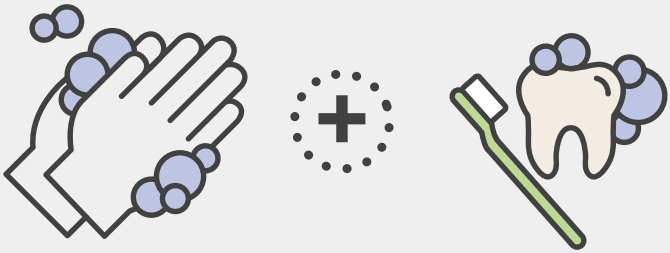
Diet is the basis of good health.

A healthy diet makes it possible for you to stay healthy. **The food pyramid** shows the kinds of food that must be consumed the most (green and yellow) and those that should be consumed as little as possible (red). Inasmuch as possible, you need to try and have a balanced and varied diet.

If I have a specific diet (vegetarian, vegan, food allergies, etc.), I can contact a physician to find out, if necessary, the supplements necessary for my body to function properly.

For advice regarding **a baby's diet**, you will find recommendations with the Ministry of Health on this website: *www.gimb.public.lu*

HYGIÈNE DE VIE ET PETITS GESTES DU QUOTIDIEN



SE LAVER LES MAINS

Il est important de **se laver les mains** plusieurs fois par jour avec de l'eau et du savon. Cela permet en plus de lutter contre la transmission d'infections.

Je me lave les mains quand je rentre chez moi, avant chaque repas et après chaque passage aux toilettes.

J'essaie d'éternuer et de tousser dans le pli de mon coude ou de cracher dans un mouchoir.

SE BROSSER LES DENTS PLUSIEURS FOIS PAR JOUR

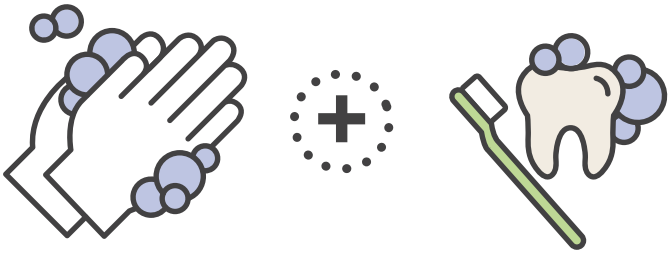
Il faut se brosser les dents **au moins 2 fois par jour** pendant 3 minutes, après les repas.

Il est important de prendre soin des dents de lait des enfants, comme de leurs dents définitives afin d'éviter les caries et les infections.

Au Luxembourg, je vais chez le médecin spécialiste des dents, un **dentiste**, une fois par an pour une visite de contrôle. Cette visite est totalement remboursée par la Caisse Nationale de Santé.

Pour les enfants n'ayant pas encore atteint l'âge de 18 ans, ces actes sont totalement remboursés.

LIFESTYLE AND SMALL DAILY HABITS



WASH YOUR HANDS

It is important to **wash your hands** several times a day with water and soap. This will help prevent the transmission of infections.

I wash my hands when I come home, before each meal and after I go to the bathroom.

I try and sneeze and cough into the crook of my arm or spit into a tissue.

BRUSH YOUR TEETH SEVERAL TIMES A DAY

You need to brush your teeth **at least twice a day** for 3 minutes each time, after meals.

It is important to take care of your teeth and children's baby teeth, as well as their adult teeth in order to prevent cavities and infections.

In Luxembourg, I go to a physician specialized in teeth, called a **dentist**, once a year for a checkup. This visit is completely reimbursed by the National Health Fund.

For children under the age of 18, these consultations are completely reimbursed.

ADDICTIONS

L'ALCOOL

La **consommation modérée** d'alcool est une pratique sociale acceptée. Chacun est libre d'en consommer ou non.

Une **consommation excessive d'alcool** favorise l'apparition de maladies. Elle peut être à l'origine d'accidents de la route, du travail ou encore de comportements violents.

Boire de l'alcool durant la grossesse ou l'allaitement est dangereux pour le bébé.

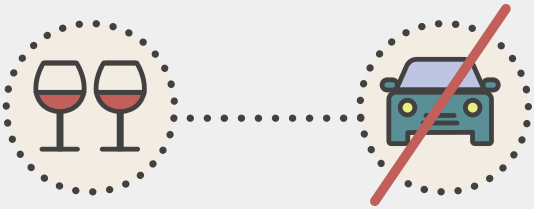
Au Luxembourg, il est interdit de :

- Vendre de l'alcool aux mineurs de moins de 16 ans ;
- De donner de l'alcool aux enfants ;
- De conduire avec une alcoolémie supérieure à 0,5 gr d'alcool par litre de sang (ou 0,25 gr d'alcool par litre d'air expiré).

Pour certaines catégories de chauffeurs, cette limite est cependant établie à 0,2 gr d'alcool par litre de sang, notamment pour :

- Les candidats au permis de conduire et les jeunes conducteurs (moins de 2 ans de permis)
- Les accompagnateurs dans le cadre de la conduite accompagnée ;
- Les conducteurs de moins de 18 ans (certaines motos par exemple) ;
- Les chauffeurs professionnels.

Si je conduis, je ne bois pas plus d'un verre d'alcool.



Plus d'information : *www.securite-routiere.lu*

Si je pense que ma consommation d'alcool est excessive, je consulte mon médecin : *www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/a/alcool/sevrage-alcoolique.html* ***(QR code)***

ADDICTIONS

ALCOHOL

The **moderate consumption** of alcohol is an accepted social practice. Each person is free to drink or not.

Excessive alcohol consumption can cause illnesses to appear. It may be the cause of car or work accidents and even violent behavior.

Drinking alcohol during pregnancy or breastfeeding is dangerous for the baby.

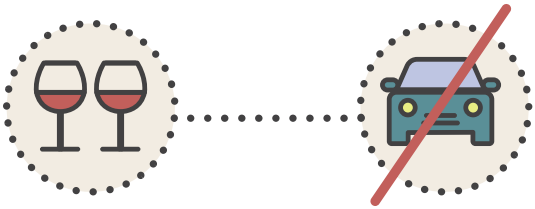
In Luxembourg, it is prohibited to:

- Sell alcohol to minors under the age of 16;
- Give alcohol to children;
- Drive with a blood alcohol level over 0.5 g of alcohol per liter of blood (or 0.25 g of alcohol per liter of expelled air).

For certain categories of drivers, this limitis reduced to 0.2 grams of alcohol per liter of blood, specifically for:

- People applying for their driver's license and young drivers (had their license for less than 2 years)
- Chaperones under the framework of supervised driving;
- Drivers under 18 years old (certain motorcycles, for example);
- Professional drivers.

If I am driving, I do not drink more than one glass of alcohol.



More information: *www.securite-routiere.lu*

If I think that my alcohol consumption is excessive, I can consult with my physician: *www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/a/alcool/sevrage-alcoolique.html* ***(QR code)***

LE TABAC

Au Luxembourg, il est **interdit de fumer** :

- Dans les lieux publics au Luxembourg (endroits clos ainsi que les transports publics) ;
- Dans sa voiture en présence d'enfants de moins de 12 ans.

La vente de tabac est interdite aux mineurs de moins de 16 ans.

La nicotine contenue dans le tabac entraîne une dépendance. Fumer provoque des maladies graves telles que les cancers et les maladies cardiovasculaires.

La fumée du tabac est également dangereuse pour les non-fumeurs en particulier pour les enfants et les bébés. On appelle ça le **tabagisme passif**.

Il est déconseillé aux femmes enceintes ou qui allaitent leur enfant de fumer, car cela peut nuire à la santé de leur bébé.

Chichas (narguilés) et **cigarettes électroniques** sont également nocives.

Pour toute information et aide au sevrage (pour arrêter de fumer), je m'informe sur : *www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/t/tabac/arreter-fumer/sevrage-tabagique.html* ***(QR code)*** ou *www.maviesanstabac.lu*

LES AUTRES DROGUES

Les drogues, comme la **cocaïne** ou l'**héroïne** sont illégales au Luxembourg.

Il est **interdit** :

- D'en détenir ;
- D'en consommer ;
- D'en produire ;
- D'en vendre.

Si je suis dépendant à une drogue, je peux trouver de l'aide auprès de services spécialisés et je peux participer à un programme de substitution (pour remplacer la drogue par autre chose).

Attention, je peux attraper le VIH ou une hépatite en partageant du matériel contaminé !
Il existe des **lieux de distribution et d'échange de seringues** :

- *www.cnapa.lu*
- *www.jdh.lu/*
- *www.cnds.lu/abrigado/*

TOBACCO

In Luxembourg, **smoking is prohibited in:**

- Public places in Luxembourg
  (indoors as well as public transportation);
- In a car in the presence of children under the age of 12 years old.

It is illegal to sell tobacco to minors under the age of 16 years old.

The nicotine contained in tobacco leads to a dependency. Smoking causes serious illnesses such as cancer and cardiovascular diseases.

Tobacco smoke is also dangerous for non-smokers, especially for children and babies. This is called **second-hand smoke.**

It is not recommended for pregnant women or those who are breastfeeding to smoke, because this could harm the health of their baby.

Shisha (hookah) and **electronic cigarettes** are also harmful.

For all information and help with quitting smoking, I can get information on: *www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/t/tabac/arreter-fumer/sevrage-tabagique.html* ***(QR code)*** or *www.maviesanstabac.lu*

OTHER DRUGS

Drugs, like **cocaine or heroine** are illegal in Luxembourg.

It is **forbidden** to:

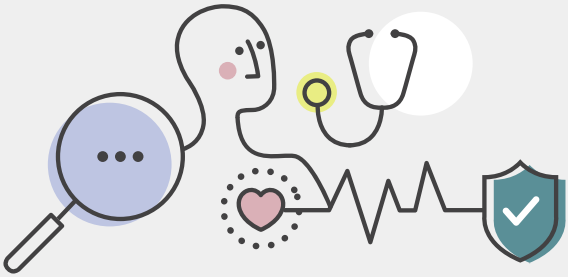
- Have it on your person;
- Consume it;
- Produce it;
- Sell it.

If I am addicted to a drug, I can find help with specialized services and participate in a drug substitution program (to replace the drug with something else).

Be careful, you could contract HIV or Hepatitis by sharing contaminated material!
There are **sites that distribute and exchange syringes:**

- *www.cnapa.lu*
- *www.jdh.lu/*
- *www.cnds.lu/abrigado/*

DÉPISTAGE ET SURVEILLANCE DE MALADIES



Différents examens de dépistage ont été effectués à votre arrivée, notamment une radiographie pulmonaire. Certaines maladies, surtout localisées dans les poumons, comme la tuberculose, peuvent se transmettre très facilement (toux, éternuements) si l'on est en contact rapproché avec une personne malade.

Des dépistages précoces de certaines maladies permettent de les soigner le mieux possible et ainsi d'éviter les complications.

LE DIABÈTE

Le diabète est une **maladie chronique**.

Les maladies chroniques sont des affections qui :

- Se prolongent dans le temps ;
- Ne guérissent pas spontanément ;
- Dont la guérison est rarement complète.

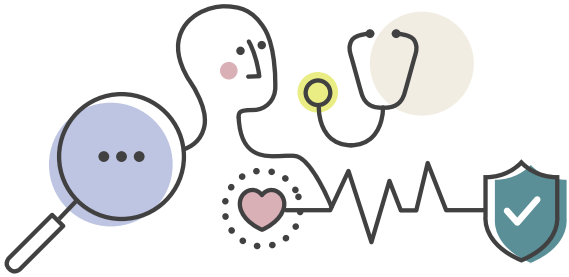
Cependant, on peut **contrôler** le diabète et le **traiter** avec des médicaments.

Le diabète empêche le corps d'utiliser correctement le sucre comme source d'énergie. Le sucre s'accumule dans le sang et peut causer des graves complications : maladies cardiovasculaires, insuffisance rénale, perte de la vue, problèmes aux membres inférieurs (jambes et pieds) pouvant aller jusqu'à l'amputation.

À noter : il existe aussi un diabète gestationnel, forme d'hyperglycémie touchant parfois les femmes enceintes.

ADRESSES UTILES
Maison du diabète
143, rue de Mühlenbach, L-2168 Luxembourg-Eich
Téléphone : +352 48 53 61
www.ald.lu

SCREENING AND MONITORING DISEASES



Different screenings were performed on your arrival, specifically a lung x-ray. Some diseases, especially localized in the lungs, like tuberculosis, can easily be transmitted (cough, sneezing) if one is in close contact with an ill person.

Early screenings of certain diseases make it possible to treat them as best as possible and thereby avoid complications.

DIABETES

Diabetes is a **chronic disease**.

Chronic diseases are illnesses that:

- Extend over time;
- Are not cured spontaneously;
- Are rarely ever fully cured.

However, we can **control** diabetes and **treat** it with medication.

Diabetes stops the body from correctly using sugar as a source of energy. Sugar is accumulated in the blood and can cause serious complications: cardiovascular diseases, renal deficiency, loss of sight, problems with lower limbs (legs and feet), which can even lead to amputation.

Please note: there is also gestational diabetes, a hyperglycemic form sometimes affecting pregnant women.

USEFUL ADDRESSES
Maison du diabète
143, rue de Mühlenbach, L-2168 Luxembourg-Eich
Telephone: +352 48 53 61
www.ald.lu

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde. Elles attaquent le cœur et les vaisseaux sanguins.

Les **infarctus** et les **AVC** (Accidents Vasculaires Cérébraux) sont généralement des événements graves et sont principalement dus au blocage d'une artère empêchant le sang de parvenir au cœur ou au cerveau.

COMMENT PRÉVENIR CES MALADIES ?

Pour diminuer le risque de maladies cardiovasculaires, il est recommandé de :

- Ne pas fumer ;
- Boire le moins possible d'alcool ;
- Manger peu salé ;
- Manger de façon équilibrée (voir page 136) ;
- Avoir une activité physique.

Faites surveiller votre tension artérielle quand vous allez chez le médecin.

QUELS SONT LES SIGNES DE CES MALADIES ?

Un **infarctus** peut provoquer :

- Une douleur ou une gêne dans la partie centrale de la poitrine ;
- Une douleur ou une gêne au niveau des bras, de l'épaule gauche ;
- Des difficultés à respirer ou un essoufflement.

Un **accident vasculaire cérébral** peut aussi provoquer l'apparition brutale des symptômes suivants :

- Un engourdissement (endormissement) du visage, du bras ou des jambes, en particulier d'un seul côté du corps ;
- Une confusion, des difficultés à parler ou à comprendre ce qu'on me dit ;
- Des difficultés visuelles touchant un œil ou les deux yeux ;
- Des difficultés à marcher, une perte d'équilibre ou de coordination.

Les personnes présentant ces symptômes doivent consulter immédiatement un médecin. Il faut **appeler le 112** au plus vite !

Pour plus d'information, vous pouvez consulter ce guide (en français et en anglais) : *www.santesecu.public.lu/fr/publications/p/prevention-mcv-guide-poche-fr-en.html* ***(QR code)***

CARDIOVASCULAR DISEASES

Cardiovascular diseases are the primary cause of mortality in the world. They attack the heart and blood vessels.

Heart attacks and **strokes** are generally serious events and are mainly due to a blocked artery preventing the blood from reaching the heart or brain.

HOW CAN THESE DISEASES BE PREVENTED?

To decrease the risk of cardiovascular diseases, it is recommended to:

- Not smoke;
- Drink as little alcohol as possible;
- Eat non-salty foods;
- Eat a balanced diet (see page 137);
- Get physical exercise.

Get your blood pressure monitored when you go see the physician.

WHAT ARE THE SYMPTOMS OF THESE DISEASES?

A **heart attack** can cause:

- Pain or discomfort in the central area of the chest;
- Pain or discomfort in the arms, left shoulder;
- Difficulty breathing or shortness of breath.

A **stroke** can also cause the sudden appearance of the following symptoms:

- Numbing of the face, arms or legs, especially on one side of the body;
- Confusion, difficulty speaking or understanding what is said;
- Visual difficulties affecting an eye or both eyes;
- Difficulty walking, loss of balance or coordination.

People presenting these symptoms must immediately consult a physician.
You need to **call 112** as soon as possible!

For more information, consult this guide (in French and English): *https://santesecu.public.lu/fr/publications/p/prevention-mcv-guide-poche-fr-en.html* ***(QR code)***

LES CANCERS

Au Luxembourg, il existe des programmes de dépistage pour certains cancers.
Un diagnostic précoce augmente les chances de guérison.

DÉPISTAGE DES CANCERS DUS AU PAPILLOMAVIRUS HUMAINS (HPV)

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, « le papillomavirus » (HPV) est l'infection sexuelle transmise la plus fréquente. Plus de 70% des personnes ayant une activité sexuelle seront infectées une ou plusieurs fois au cours de leur vie. La plupart des papillomavirus disparaissent d'eux-mêmes. Le plus souvent, les personnes infectées ne s'en rendent pas compte parce que le virus ne cause aucun symptôme.

- **CHEZ LES FEMMES**, il arrive cependant que le papillomavirus persiste et évolue vers un **cancer du col de l'utérus** en l'absence de dépistage régulier.
  Le dépistage est pratiqué par un gynécologue ou un médecin généraliste et au Planning Familial. Le médecin effectue un **frottis** : il prélève, au niveau du col de l'utérus, des cellules à l'aide d'une sorte de grand coton-tige. Il est recommandé de réaliser le premier frottis à 25 ans, le deuxième à 26 ans, puis tous les 3 ans s'il est normal, et ce, jusqu'à 70 ans. Il est remboursé par la Caisse Nationale de Santé pour toutes les femmes en âge d'être enceinte et tout au long de la vie.

- **CHEZ LES HOMMES**, le papillomavirus peut donner des **cancers de la gorge**, en particulier chez ceux qui ont des rapports génito-buccaux (sexe oral).
  Le dépistage peut se faire auprès d'un médecin du Planning Familial, d'un urologue (médecin spécialiste de l'appareil urinaire) ou d'un oto-rhino-laryngologiste (médecin spécialiste des oreilles, du nez et de la gorge).

La vaccination

Si je suis une fille ou un garçon entre 9 et 20 ans, la vaccination contre certains papillomavirus est recommandée. La vaccination prévient 90% des cancers et des verrues génitales liés au HPV. Ces vaccins sont remboursés par la Caisse Nationale de Santé.

Dans certains cas, une vaccination « de rattrapage » si je suis plus âgé, peut être proposée.

La vaccination contre le HPV est possible au Planning Familial

Informations sur le dépistage :
www.cancer.lu/fr/restez-en-bonne-sante/le-depistage-du-cancer

Informations sur la vaccination :
www.santesecu.public.lu/fr/publications/p/papillomavirus-faites-vous-vacciner.html ***(QR code)***

Le préservatif, bien utilisé, protège de toutes les infections sexuellement transmissibles (voir page 68) !

CANCER

In Luxembourg, there are several screening programs for certain types of cancer.
An early diagnosis increases the chances of getting better.

SCREENING FOR CANCERS RELATED TO THE HUMAN PAPILLOMAVIRUS (HPV)

According to the World Health Organization, "the papillomavirus" (HPV) is the most common sexually transmitted infection. More than 70% of people with a sex life will be infected one or several times over the course of their life. Most papillomaviruses disappear by themselves. Most often, infected people do not even realize it because the virus causes no symptoms.

- **FOR WOMEN**, however, the papillomavirus can linger and turn into **cervical cancer** in the absence of regular screenings.
  Screenings are performed by a gynaecologist or general physician and at Planning Familial. The physician will perform a **smear test**: they sample, from your cervix, cells with the help of a large cotton swab. It is recommended to get an initial screening at the age of 25, then at 26, then every three years if the results come back normal until the age of 70 years old. This is reimbursed by the National Health Fund for all women who are of childbearing age and throughout the rest of their lives.

- **FOR MEN**, the papillomavirus can cause **throat cancer**, specifically for those who engage in oral sex.
  Screenings can be done with a physician at Planning Familial, a urologist (physician specializing in the urinary system) or an Ear, Nose and Throat doctor (physician specializing in this area).

Vaccination

If I am a girl or boy between the ages of 9 and 20, vaccination against certain types of human papillomavirus is recommended. Vaccination prevents 90% of HPV-related cancers and genital warts. These vaccines are reimbursed by the National Health Fund.

In certain cases, a "booster" vaccination can be proposed if I am older.

HPV vaccination is available at the Planning Familial Centre.

Information on screening:
www.cancer.lu/fr/restez-en-bonne-sante/le-depistage-du-cancer

Informations on vaccination:
www.santesecu.public.lu/fr/publications/p/papillomavirus-faites-vous-vacciner.html ***(QR code)***

The condom, used correctly, protects against all sexually transmissible infections (see page 69)!

DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

Pour savoir si l'on est atteint par un cancer du sein, il faut faire une **mammographie (examen radiologique des seins)**. Au Luxembourg, cet examen est gratuit pour toutes les **femmes de 50 à 69 ans** ou avant sur ordonnance tous les deux ans. Une invitation est envoyée par courrier au domicile des femmes concernées.

À partir de l'adolescence, chaque femme peut faire un **auto-examen** des seins **1 fois par mois de préférence après les menstruations.**

Pour plus d'informations, je peux demander conseil à un gynécologue ou au Planning Familial.

LIENS ET ADRESSES UTILES

- *www.cancer.lu/fr/les-cancers/cancer-du-sein*
- *www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-sein-depistage* ***(QR code)***
- Pour les femmes qui ont déjà eu un cancer du sein, il existe des associations d'aide et de soutien. *www.europadonna.lu*

ADRESSES UTILES (DÉPISTAGES) :

Centre Hospitalier de Luxembourg – Maternité
Téléphone : +352 44 11 64 24

Hôpitaux Robert Schuman – Site Kirchberg Luxembourg
Téléphone : +352 24 68 56 96

Hôpitaux Robert Schuman – Site ZithaKlinik Luxembourg
Téléphone : +32 28 88 45 99

Centre Hospitalier du Nord – Ettelbruck
Téléphone : +352 81 66 81 66

Centre Hospitalier Emile Mayrisch – Esch-sur-Alzette
Téléphone : +352 57 11 79 30 0

DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

Le dépistage du cancer **colorectal (colon et rectum) est proposé aux femmes et hommes entre 55 et 74 ans.** Il est pris en charge par la Caisse Nationale de Santé. Une invitation est envoyée automatiquement par courrier au domicile des personnes concernées.

www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-colon-depistage.html

DÉPISTAGE DU CANCER DE LA PROSTATE

La prostate est une petite glande de l'appareil reproducteur chez l'homme. À partir de 50 ans, il est conseillé de consulter un urologue.

C'est un cancer très fréquent, faites-vous dépister !

www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-prostate.html

BREAST CANCER SCREENING

To find out if a person has breast cancer, it is necessary to get a **mammography (radiological exam of the breasts)**. In Luxembourg, this exam is free for all **women between the ages of 50 and 69 years old** or younger with a prescription every two years. An invitation is sent by mail to the home of those concerned.

As of adolescence, a woman should perform a **self-exam** of their breasts **once a month, ideally after menstruation.**

For more information, I can get advice from a gynaecologist or at Planning Familial.

USEFUL LINKS AND ADDRESSES

- *www.cancer.lu/fr/les-cancers/cancer-du-sein*
- *www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-sein-depistage* ***(QR code)***
- For women who already had breast cancer, there are aid and support organizations. *www.europadonna.lu*

USEFUL ADDRESSES (SCREENINGS):

Luxembourg Hospital Center – Maternity ward
Telephone: +352 44 11 64 24

Robert Schuman Hospitals – Kirchberg Luxembourg Site
Telephone: +352 24 68 56 96

Robert Schuman Hospitals – ZithaKlinik Luxembourg Site
Telephone: +352 28 88 45 99

Centre Hospitalier du Nord – Ettelbruck
Telephone: +352 81 66 81 66

Emile Mayrisch Hospital Center – Esch-sur-Alzette
Telephone : +352 57 11 79 30 0

COLORECTAL CANCER SCREENING

The screening for **colorectal cancer (colon and rectum) is proposed to men and women between the ages of 55 and 74 years old.** It is covered by the National Health Fund. An invitation is automatically sent by mail to the home of those concerned.

www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-colon-depistage.html

PROSTATE CANCER SCREENING

The prostate is a small gland in a man's reproductive system. As of the age of 50, it is recommended to consult a urologist.

It is a very common form of cancer, so get screened!

www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-prostate.html

VACCINATION

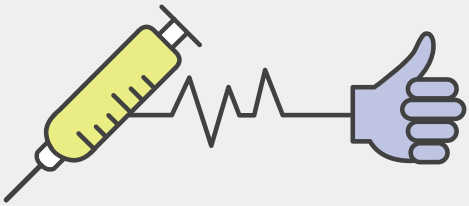
Au Luxembourg, les vaccins ne sont pas obligatoires, mais ils sont **fortement conseillés**.

La vaccination permet de se protéger contre certaines maladies graves et de protéger les autres en évitant la transmission.

Ce sont les médecins ou les pédiatres (pour les enfants) qui proposent et organisent les différentes vaccinations.

LES RECOMMANDATIONS CONCERNENT LES MALADIES SUIVANTES :

- La diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la poliomyélite, l'Haemophilus influenza B, et l'hépatite B (les vaccins contre ces 6 virus sont combinés en une seule injection)
- La rougeole, la rubéole, les oreillons, la varicelle (les vaccins contre ces 4 virus sont combinés en une seule injection)
- Le pneumocoque
- Le méningocoque
- Le rotavirus
- Le papillomavirus humain (HPV)
- La grippe
- La Covid19



Pour tout renseignement sur les vaccins, je peux contacter mon médecin ou m'adresser gratuitement à un Planning Familial.

LIENS ET ADRESSES UTILES

https://santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/v/vaccination.html ***(QR code)***

Planning Familial, Centre de Luxembourg
6, rue de la Fonderie, 4e étage, L-1531 Luxembourg
Téléphone : +352 48 59 76
E-mail : *info@planning.lu*

Planning Familial, Centre d'Esch-sur-Alzette
2-4, rue Ernie Reitz, L-4151 Esch-sur-Alzette
(coin avec le 14-16 avenue de la Gare au 4e étage)
Téléphone : +352 54 51 51
E-mail : *esch@planning.lu*

Planning Familial, Centre d'Ettelbruck
18, avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck
Téléphone : +352 81 87 87
E-mail : *ettelbruck@planning.lu*

VACCINATIONS

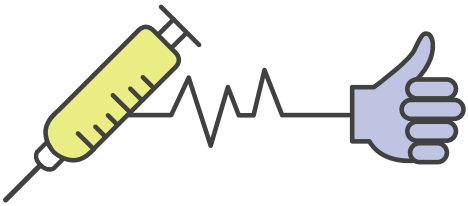
In Luxembourg, vaccines are not mandatory, but they are **strongly recommended.**

Vaccinations make it possible to protect one's self from certain serious illnesses and protect others by preventing their transmission.

Physicians or pediatricians (for children) propose and organize different vaccinations.

RECOMMENDATIONS REGARDING THE FOLLOWING DISEASES:

- Diphtheria, tetanus, whooping cough, poliomyelitis, Haemophilus influenza B and Hepatitis B (the vaccines for these 6 viruses are combined in one single injection)
- Measles, rubella, mumps, chickenpox (the vaccines for these 4 viruses are combined in one single injection)
- Pneumococcus
- Meningococcus
- Rotavirus
- Human papillomavirus (HPV)
- The flu
- Covid19



For all information regarding vaccines, I can contact my physician or go to Planning Familial for free.

USEFUL LINKS AND ADDRESSES
https://santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/v/vaccination.html ***(QR code)***

Planning Familial, Luxembourg Centre
6, rue de la Fonderie, 4th floor, L-1531 Luxembourg
Telephone: +352 48 59 76
Email: *info@planning.lu*

Planning Familial, Esch-sur-Alzette Centre
2-4, rue Ernie Reitz, L – 4151 Esch-sur-Alzette
(corner with 14-16 avenue de la Gare, 4th floor)
Telephone: +352 54 51 51
Email: *esch@planning.lu*

Planning Familial, Ettelbruck Centre
18, avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck
Telephone: +352 81 87 87
Email: *ettelbruck@planning.lu*

AUTRES INFORMATIONS UTILES

ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

LE RÉFÉRENT SOCIAL

Les assistants sociaux sont des personnes qui s'occupent du suivi social et de l'encadrement des DPI. Ils travaillent pour l'ONA ou d'autres structures comme HUT - Hëllef um terrain ou Croix-Rouge.

Après l'enregistrement de ma demande de protection internationale auprès du MAEE (ministère des Affaires étrangères et européennes), un **assistant social** (homme ou femme) est désigné pour s'occuper de mon cas. Tout au long de la procédure, il m'**accompagne** dans les démarches administratives et m'**aide** à accéder aux prestations légales et aux aides matérielles.

OTHER USEFUL INFORMATION

SOCIAL ASSISTANCE

THE SOCIAL WORKER

Social workers are people who take care of social monitoring and the supervision of DPIs. They work for the ONA or other organisations like HUT - Hëllef um terrain or the Red Cross.

After my international protection application has been filed with the MAEE (Ministry of Foreign and European Affairs), a **social worker** (male or female) is assigned to take care of my case. Throughout the procedure, they will **assist me** with my administrative procedures and **help me** access legal services and material aid.

PERMANENCES SOCIALES

PERMANENCES TÉLÉPHONIQUES

Les DPI et les BPI qui vivent dans des structures d'hébergement où la gestion est directement assurée par l'ONA peuvent contacter l'ONA pendant les heures de permanence téléphonique (le matin, de 8h à 9h) pour fixer un rendez-vous avec un assistant social.

Les DPI qui vivent dans des structures de la Croix-Rouge ou HUT-Hëllef um Terrain peuvent s'adresser au personnel psychosocial sur place.

PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE POUR DPI

Allemand, anglais, français : +352 247 - 85758 (du lundi au vendredi de 8h à 9h)

Serbo-croate, albanais : +352 247 – 85758 (lundis et vendredis de 8h à 9h)

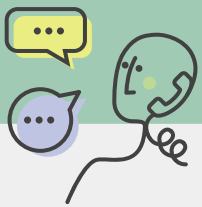
Ukrainien, russe : +352 247 – 85758 (lundis et jeudis de 8h à 9h)

Espagnol : +352 247-85703 (tous les mardis de 8h à 9h)

Arabe : +352 247-85703 (lundis et vendredis de 8h à 9h)

Farsi : +352 247-85703 (tous les mercredis de 8h à 9h)

Tigrinya : + 352 247-85703 (tous les jeudis de 14h15 à 15h15)



PERMANENCES GUICHETS

L'Office national de l'accueil (ONA) offre une permanence guichets

SANS RENDEZ-VOUS

Mardi et jeudi après-midi de 14h00 à 16h00
Cette permanence aura lieu sans rendez-vous et est destinée à l'ensemble du public de l'ONA et ceci pour toutes informations et demandes administratives (compte courant POST, chèques-service accueil, etc.).

SUR RENDEZ-VOUS

Pour prendre rendez-vous et pour toutes questions sur les aides sociales et les formations, merci de téléphoner au numéro suivant : 247-75754
(du lundi au vendredi de 08h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00)

EN CAS D'URGENCE SOCIALE IMMÉDIATE

Merci de téléphoner au numéro suivant : 247-75771
(du lundi au vendredi de 09h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00)

Vous pouvez aussi contacter l'ONA par e-mail : *permanence-as@ona.etat.lu*

ON-DUTY SOCIAL SERVICES

ON-DUTY TELEPHONE SERVICES

DPIs and BPIs who live in housing establishments whose management is directly handled by the ONA can contact the ONA during its on-duty telephone hours (mornings, from 8-9 AM) to schedule an appointment with a social worker.

DPIs who live in Red Cross or HUT-Hëllef um Terrain establishments can contact the onsite psychosocial personnel.

ON-DUTY TELEPHONE SERVICES FOR DPIS

German, English, French: +352 247 - 85758 (Monday to Friday: 8:00 to 9:00 AM)

Serbo-Croatian, Albanian: +352 247 – 85758 (Mondays and Fridays: 8:00 to 9:00 AM)

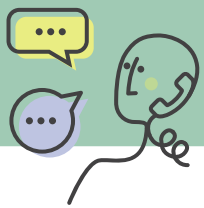
Ukrainian, Russian: +352 247 – 85758 (Mondays and Thursdays: 8:00 to 9:00 AM)

Spanish: +352 247-85703 (every Tuesday: 8:00 to 9:00 AM)

Arabic: +352 247-85703 (Mondays and Fridays: 8:00 to 9:00 AM)

Farsi: +352 247-85703 (every Wednesday: 8:00 to 9:00 AM)

Tigrinya: + 352 247-85703 (every Thursday: 2:15 to 3:15 PM)



ON-DUTY COUNTER SERVICES

The National Reception Office (ONA) provides on-duty counter services

NO APPOINTMENT NECESSARY

Tuesday and Thursday afternoons from 2:00 to 4:00 PM
This service does not require an appointment and is dedicated to the ONA's public and all information and administrative requests (POST bank account, immigration service checks, etc.).

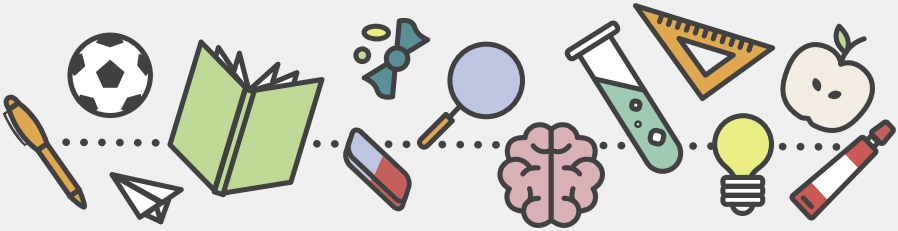
BY APPOINTMENT

To schedule an appointment and for all questions regarding social aid and training programs, please call the following number: 247-75754
(Monday to Friday: 8:00 AM to 12:00 PM and 2:00 to 5:00 PM)

IN CASE OF AN IMMEDIATE SOCIAL EMERGENCY

Please call the following number: 247-75771
(Monday to Friday: 8:00 AM to 12:00 PM and 2:00 to 5:00 PM)

You can also contact the ONA by email: *permanence-as@ona.etat.lu*



FORMATION ET INTÉGRATION

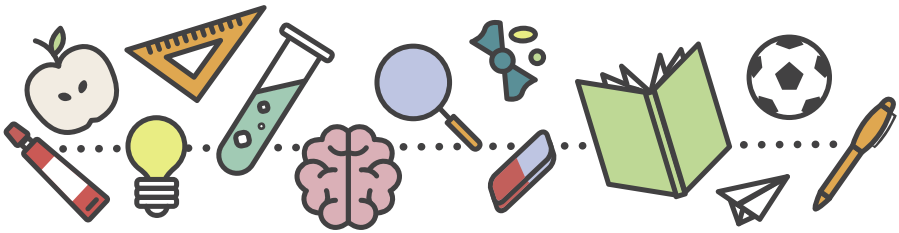
AVANT L'ÂGE DE 18 ANS

Au Luxembourg, l'**école est obligatoire pour tous les enfants de 4 ans à 16 ans**.
Cela vaut pour tous les enfants, quel que soit le statut des parents.
La scolarité dure au minimum 12 ans et elle est gratuite dans toutes les écoles publiques.

C'est le Service de la scolarisation des enfants étrangers (SECAM) qui informe et oriente les parents et leur enfant.

Des médiateurs interculturels sont disponibles pour faciliter la communication entre les parents étrangers nouvellement arrivés au Luxembourg et l'école et/ou les professeurs. Ce service est gratuit.

- **Les enfants de moins de 12 ans** sont inscrits au secrétariat de la commune de résidence.
- **Les jeunes âgés de 12 ans et plus** sont informés et orientés dans leur parcours scolaire par la Cellule d'accueil scolaire pour élèves nouveaux arrivants (CASNA).
- **Pour les jeunes de 16 à 24 ans inclus** (en dehors de l'obligation scolaire), il existe également des possibilités pour poursuivre leur scolarité ou pour se préparer à la vie professionnelle, notamment par le biais de classes d'accueil.



TRAINING AND INTEGRATION

BEFORE THE AGE OF 18

In Luxembourg, **school is mandatory for all children between the ages of 4 and 16.** This is true for all children, regardless of their parents' status. **Education lasts at least 12 years** and is free in all public schools.

The Service for the Schooling of Foreign Children (SECAM) informs and orients parents and their children.

Intercultural mediators are available to facilitate communication between parents who have recently arrived in Luxembourg and the school and/or teachers. This service is free.

- **Children under the age of 12** are registered with the administration office in their city of residence.
- **Youths who are 12 years old and older** are informed and oriented in their schooling by the Educational reception unit for newly arrived students (CASNA).
- **For youths between the ages of 16 and 24** (excluding required schooling), opportunities exist for them to continue their education or prepare them for their professional life, specifically through introductory classes.

À PARTIR DE L'ÂGE DE 18 ANS

LE PIA PARCOURS D'INTÉGRATION ACCOMPAGNÉ

Le PIA s'adresse aux DPI de **18 à 65 ans** récemment arrivés au Luxembourg et bénéficiant de l'aide sociale accordée par l'Office national de l'accueil (ONA) et aux BPI réinstallés au Luxembourg (UNHCR – Resettlement). Il vise à soutenir leur intégration dans la société luxembourgeoise.

Pour une intégration réussie, deux choses sont essentielles :

- L'apprentissage d'au moins une des langues nationales (luxembourgeois, allemand et français);
- La compréhension du fonctionnement de la vie quotidienne au Luxembourg.

Pour connaître et comprendre la société luxembourgeoise, son fonctionnement, ses langues d'usage, le PIA invite les DPI/BPI à participer à des cours et des séances d'information.

Le programme PIA comprend deux volets :

- Des séances d'information sur la vie au Luxembourg (p. ex. droits et devoirs, règles de vie commune, égalité hommes/femmes etc.) organisées par le Département de l'intégration du ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région ;
- Des cours d'intégration linguistique (apprentissage de langues et cours d'alphabétisation) organisés par le Service de la formation des adultes (SFA) du ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.

Pour toutes les personnes âgées de 18 à 24 ans inclus, le Service de la Scolarisation des enfants étrangers (SECAM) organise des séances d'information et d'orientation.

AS OF THE AGE OF 18

THE PIA PARCOURS D'INTÉGRATION ACCOMPAGNÉ (ASSISTED ORIENTATION PROGRAM)

The PIA is meant for DPIs between the ages of 18 and 65 years old who have recently arrived in Luxembourg and receive social aid granted by the National Reception Office (ONA) as well as BPIs who have resettled in Luxembourg (UNHCR – Resettlement). Its purpose is to help them integrate Luxembourg society.

For successful integration, two things are essential:

- Learning at least one of the national languages (Luxembourgish, German and French);
- Understanding how daily life works in Luxembourg.

To get acquainted with and understand Luxembourg society, how it functions and its languages, the PIA invites DPIs/BPIs to participate in classes and information sessions.

The PIA program includes two sections:

- Information sessions on life in Luxembourg (for example: rights and duties, rules for community living, male/female equality, etc.) organized by the Department of Integration under the Ministry of Family, Integration and the Greater Region;
- Linguistic integration classes (language learning and literacy classes) organized by Adult Training Services (SFA) under the Ministry of National Education, Childhood and Youth.

For all people between the ages of 18 and 24, the Service for the schooling of foreign children (SECAM) organizes information and orientation sessions.

LA FORMATION CONTINUE DES ADULTES

Au-delà de l'âge de l'obligation scolaire, il existe de nombreuses possibilités de se former tout au long de sa vie.

ADRESSES UTILES

Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse
Service de la scolarisation des enfants étrangers (SECAM)
Cellule d'accueil scolaire pour élèves nouveaux arrivants (CASNA)
Maison de l'Orientation
29, rue Aldringen, L-1118 Luxembourg
Maison de l'Orientation
Téléphone : +352 247 - 76570

Ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse
Service de la scolarisation des enfants étrangers (SECAM)
Médiateurs interculturels
Téléphone : +352 247 - 76570
E-mail : *secretariat.sia@men.lu*
www.men.public.lu/fr/systeme-educatif/scolarisation-eleves-etrangers/se-faire-aider-mediateurs-interculturels.html ***(QR code)***

Parcours d'intégration accompagné (PIA)
Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région
Division intégration
E-Mail : *programmes@integration.etat.lu*

Ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse
Service de la formation des adultes (SFA)
Bâtiment Terres Rouges, 14, porte de France, L-4360 Esch-Belval
Téléphone : +352 8002 - 44 88
E-mail : *sfa@men.lu*

Offre de formation pour adultes en ligne
www.lifelong-learning.lu/

CONTINUING EDUCATION FOR ADULTS

Past the age of mandatory schooling, there are many possibilities for training throughout one's lifetime.

USEFUL ADDRESSES

Ministry of National Education, Childhood and Youth
Service for the schooling of foreign children (SECAM)
Educational reception unit for newly arrived students (CASNA)
Orientation Center
29, rue Aldringen, L-1118 Luxembourg
Orientation Center
Telephone: +352 247 - 76570

Ministry of National Education, Childhood and Youth
Service for the schooling of foreign children (SECAM)
Intercultural Mediators
Telephone: +352 247 - 76570
Email: *secretariat.sia@men.lu*
www.men.public.lu/en/systeme-educatif/scolarisation-eleves-etrangers/se-faire-aider-mediateurs-interculturels.html ***(QR code)***

Assisted Orientation Program (PIA)
Ministry of Family, Integration and the Greater Region
Integration division
Email: *programmes@integration.etat.lu*

Ministry of National Education, Childhood and Youth
Adult training services (SFA)
Bâtiment Terres Rouges, 14, porte de France, L-4360 Esch-Belval
Telephone: +352 8002 - 44 88
Email: *sfa@men.lu*

Online training programs for adults
www.lifelong-learning.lu/

AUTRES ADRESSES UTILES

Service national d'information et de médiation santé
11, rue Robert Stumper, L-2557 Luxembourg (2ème étage - gauche)
Téléphone : + 352 24 77 55 15
E-mail : *info@mediateursante.lu*
www.mediateursante.public.lu
Le « Service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé »
est un service de l'État indépendant.
Conformément à ce qui est prévu par la loi du 24 juillet 2014 relative aux droits et obligations du patient, ce service remplit dans le domaine de la santé une mission de :

- Centre d'information et d'accès au droit ;
- Centre de médiation pour tout conflit entre un patient et un prestataire de soins de santé ;
- Point de contact pour les soins transfrontaliers, ensemble avec la Caisse Nationale de Santé.

ASTI
Association de Soutien aux Travailleurs Immigrés
19, rue Beggen, L-1221 Luxembourg
Téléphone : + 352 43 83 33 1
E-mail : *guichet@asti.lu*
www.asti.lu

CLAE Asbl – Comité de Liaison des Associations d'Étrangers – Reconnue d'utilité publique
26, rue de Gasperich, L-1617 Luxembourg
Téléphone : +352 29 86 86 1
E-mail : *info@clae.lu*
www.clae.lu

Info-Handicap ASBL
Centre National d'*Information* et de Rencontre du *Handicap*
65, Avenue de la Gare, L-1611 Luxembourg
Téléphone : +352 36 64 66
E-mail : *info@iha.lu*
www.info-handicap.lu

OTHER USEFUL ADDRESSES

National Information and Mediation Health Services
11, rue Robert Stumper, L-2557 Luxembourg (2nd floor - left)
Telephone: + 352 24 77 55 15
Email: info@mediateursante.lu
www.mediateursante.public.lu
The "National Service for Information and Mediation in the Healthcare Field" is an independent State service.
In accordance with what is outlined under the law from July 24, 2014 related to the rights and obligations of the patient, this service provides the following services in the healthcare field:

- Information and legal access center;
- Mediation center for all conflicts between a patient and a healthcare service provider;
- Contact point for cross-border treatment, together with the National Health Fund.

ASTI
Association de Soutien aux Travailleurs Immigrés (Organization for the Support of Migrant Workers)
19, rue Beggen, L-1221 Luxembourg
Telephone: + 352 43 83 33 1
Email: *guichet@asti.lu*
www.asti.lu

CLAE Asbl – Comité de Liaison des Associations d'Étrangers – Reconnue d'utilité publique (Liaison Committee for Foreign Organizations – public interest organization)
Address: 26, rue de Gasperich, L-1617 Luxembourg
Telephone: +352 29 86 86 1
Email: *info@clae.lu*
www.clae.lu

Info-Handicap ASBL
National Information and Reception Center for People with Disabilities
Address: 65, Avenue de la Gare, L-1611 Luxembourg
Telephone: +352 36 64 66
Email: *info@iha.lu*
www.info-handicap.lu

ACCESS – MAP

Planning Familial
Ettelbruck Centre
18, avenue J.F. Kennedy,
L-9053 Ettelbruck

Luxembourg Centre
6, rue de la Fonderie, 4th fl.
L-1531 Luxembourg

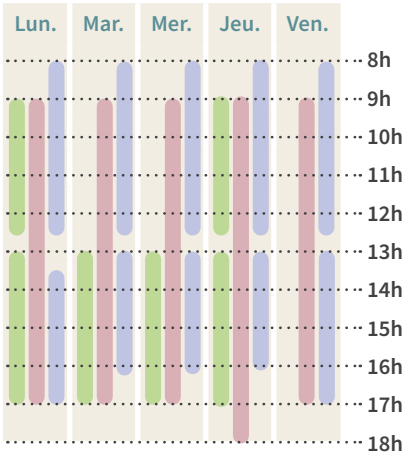
Esch-sur-Alzette Centre
2-4, rue Ernie Reitz, 4th fl.
L – 4151 Esch-sur-Alzette

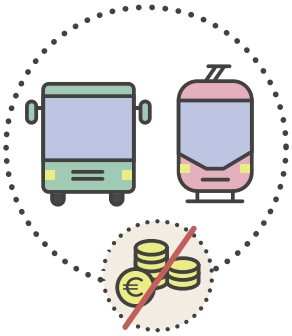
HORAIRES

Nos trois centres sont accessibles sur rendez-vous, et pendant les heures d'ouvertures :

HOURS

Our three centres are accessible by appointment and during their hours of operation:

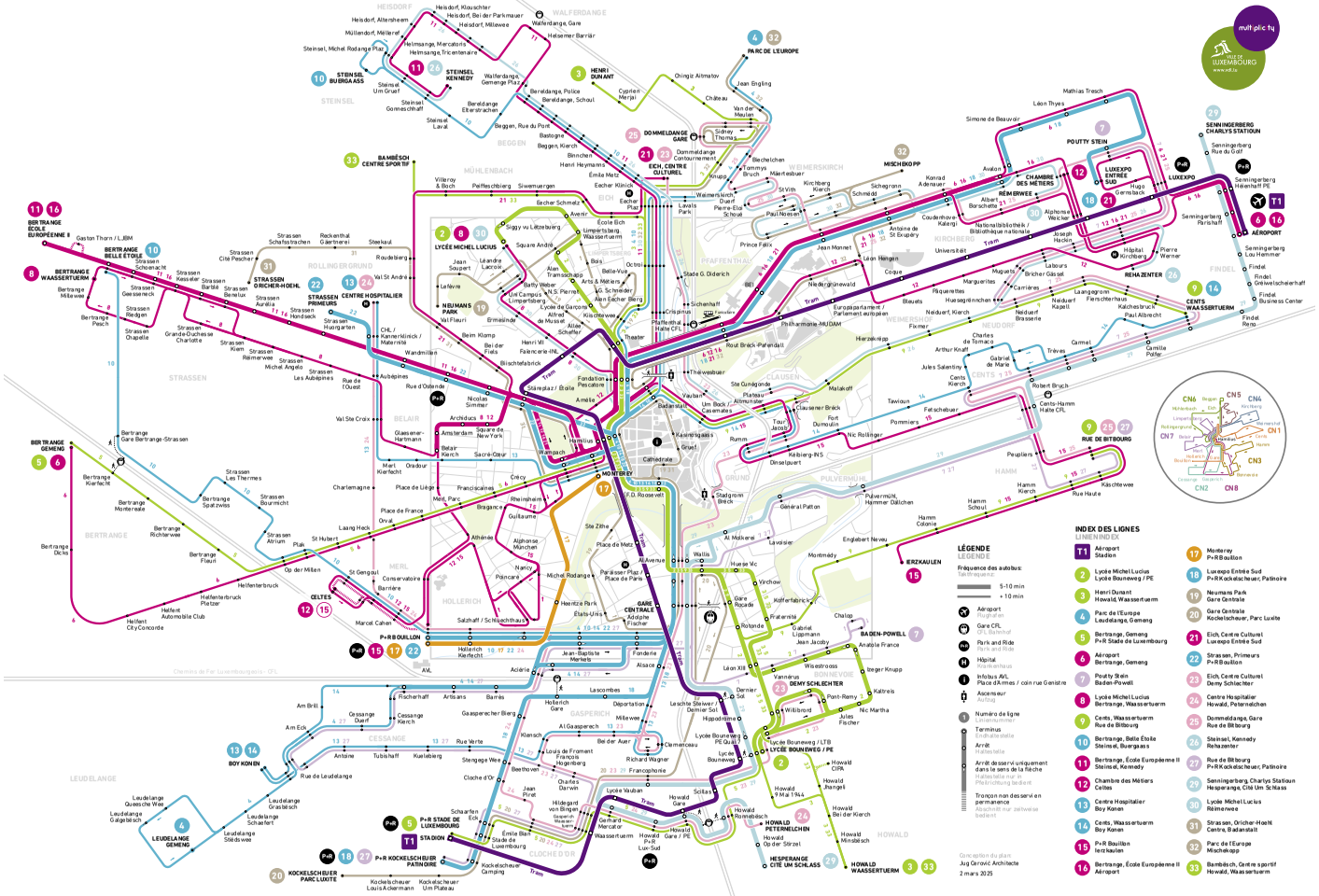




Au Luxembourg, les transports par bus, tram ou train sont GRATUITS !

In Luxembourg, transportation by bus, tram or train is FREE!

mobiliteit.lu


multiplicity
VILLE DE LUXEMBOURG
www.vdl.lu
INDEX DES LIGNES
LINIENINDEX
T1 Aéroport P+R Bouillon
2 Lycée Michel Lucius Lycée Bouneweg / PE
3 Henri Dunant Howald, Waassenturm
4 Parc de l'Europe Leudelange, Gemeng
5 Bertrange, Gemeng P+R Stade de Luxembourg
6 Aéroport Bertrange, Gemeng
7 Pouitty Stein Baden-Powell
8 Lycée Michel Lucius Bertrange, Waassenturm
9 Cents, Wasserturem Rue de Bitbourg
10 Bertrange, Belle Étoile Steinsel, Buergaass
11 Bertrange, École Européenne II Steinsel, Kennedy
12 Chambre des Métiers Celtes
13 Centre Hospitalier Boy Konen
14 Cents, Wasserturem Boy Konen
15 P+R Bouillon Ierzkaulen
16 Bertrange, École Européenne II Aéroport
17 Monterey P+R Bouillon
18 Luxexpo Entrée Sud P+R Kockelscheuer, Patinoire
19 Neumans Park Gare Centrale
20 Gare Centrale Kockelscheuer, Parc Luxite
21 Eich, Centre Culturel Luxexpo Entrée Sud
22 Strassen, Primerus P+R Bouillon
23 Eich, Centre Culturel Demy Schlechter
24 Centre Hospitalier Howald, Peternelchen
25 Dommeldange, Gare Rue de Bitbourg
26 Steinsel, Kennedy Rehazenter
27 Rue de Bitbourg P+R Kockelscheuer, Patinoire
29 Senningerberg, Charlys Statioun Hesperange, Cité Um Schlass
30 Lycée Michel Lucius Rémerwee
31 Strassen, Oricher-Hoeht Centre, Badanstalt
32 Parc de l'Europe Mischekapp
33 Bambësch, Centre sportif Howald, Waassenturm
LÉGENDE
LEGENDE
Fréquence des autobus:
Taktfrequenz:
5-10 min
+ 10 min
Aéroport
Flughafen
Gare CFL
CFL Bahnhof
Park and Ride
Parking and Ride
Hôpital
Krankenhaus
Hôtesse AVL
Place d'Armes / coin rue Genistre
Ascenseur
Aufzug
Numéro de ligne
Linienummer
Terminus
Endhaltestelle
Arrêt
Haltestelle
Arrêt desservi uniquement dans le sens de la flèche
Haltestelle nur in Pfeilrichtung bedient
Tronçon non desservi en permanence
Abschnitt nur zeitweise bedient
Conception du plan
Jug Gerović Architecte
2 mars 2025
CN1
CN2
CN3
CN4
CN5
CN6
CN7
CN8
Chemins de Fer Luxembourgeois - CFL

Le projet Parlons Santé a été financé dans le cadre du programme 2014-2020 du Fonds « Asile, Migration et Intégration » - AMIF.

Il est depuis 2021 pris en charge par le Planning Familial, financé par le Ministère de la Santé et de la Sécurité Sociale

Éditeur responsable : Planning Familial
Première publication : 2022
Ré-édition: 2025
Graphisme : mine.lu
Impression : Imprimerie Centrale
Agrément santé 2021/05

The Parlons Santé project is financed as part of the 2014-2020 program for the “Asylum, Migration and Integration – AMIF” Fund.

Since 2021, it has been supported by the Planning Familial Association, funded by the Department of Health and Human Services.

Publisher: Planning Familial
First edition: 2022
New edition: 2025
Design: mine.lu
Printed by Imprimerie Centrale
Health accreditation: 2021/05

planning familial

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

Cette brochure est disponible en ligne en **anglais**

This brochure is available online in **English**
https://pfl.lu/parlons-sante/

Cette brocure est disponible en ligne en **farsi**

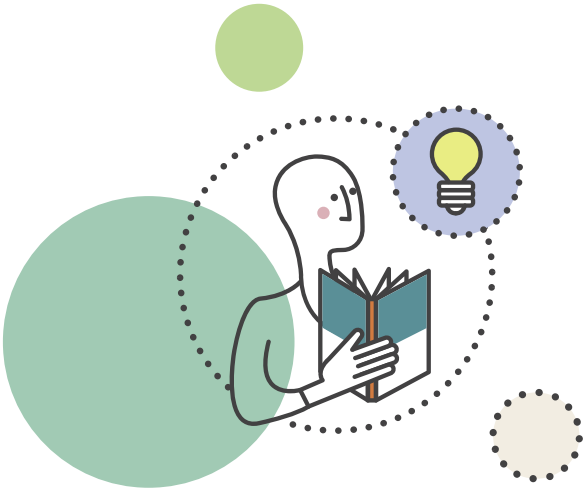
این بروشور به صورت آنلاین به زبان فارسی در دسترس است
https://pfl.lu/parlons-sante/

Cette brocure est disponible en ligne en **tigrigna**

እዚ ብሮሹር ብመስመር ብትግርኛ ዝርከብ እዩ
https://pfl.lu/parlons-sante/

Cette brocure est disponible en ligne en **arabe**

هذا الكتيّب متاح على الإنترنت باللغة العربية
https://pfl.lu/parlons-sante/



parlons santé

planning familial

Planning Familial, Centre de Luxembourg
6, rue de la Fonderie, 4e étage, L-1531 Luxembourg
Téléphone : +352 48 59 76
E-mail : *info@planning.lu*

Planning Familial, Centre d'Esch-sur-Alzette
2-4, rue Ernie Reitz, 4e étage, L - 4151 Esch-sur-Alzette
(coin avec le 14-16 avenue de la Gare)
Téléphone : +352 54 51 51
E-mail : *esch@planning.lu*

Planning Familial, Centre d'Ettelbruck
18, avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck
Téléphone : +352 81 87 87
E-mail : *ettelbruck@planning.lu*

www.planning.lu