



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun



**RESTER
EN BONNE SANTÉ**

L'ASSURANCE MALADIE VOUS ACCOMPAGNE

LA CONTRACEPTION

Il existe de nombreux moyens de contraception. Certains sont remboursables par l'Assurance Maladie.

La contraception permet d'éviter une grossesse non désirée.

CONTRACEPTION GRATUITE POUR LES JEUNES DE MOINS DE 26 ANS

La première consultation de santé sexuelle, de contraception et de prévention des maladies sexuellement transmissibles est ouverte aux assurés de moins de 26 ans : mineurs, hommes et femmes. Elle est gratuite. Elle est protégée par le secret pour les mineurs.

Les examens de biologie médicale si cela est nécessaire.

Dans un laboratoire de biologie médicale.

Une fois par an les examens de biologie médicale prescrits en vue d'une contraception sont **gratuits. Ils sont protégés par le secret pour les mineures.**

La consultation pour choisir une contraception adaptée.

Chez un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme en libéral, en centre de santé ou dans un centre de santé sexuelle.

Une consultation par an et une consultation de suivi la première année d'accès à la contraception sont **gratuites. Elles sont protégées par le secret pour les mineures.**

Attention : les dépassements d'honoraires ne sont pas pris en charge.

La délivrance de la contraception en pharmacie.

Les contraceptifs sont gratuits s'ils sont remboursables par l'assurance maladie et leur délivrance est protégée par le secret pour les mineures.

L'accès aux préservatifs est gratuit en pharmacie pour tous les jeunes de moins de 26 ans, sans minimum d'âge.

LA CONTRACEPTION D'URGENCE GRATUITE ET ANONYME POUR LES FEMMES

La contraception d'urgence ne remplace pas une contraception régulière, elle est à utiliser rapidement après un rapport sexuel mal ou non protégé.

Pour se la procurer, vous pouvez vous rendre sans prescription médicale :

- dans une pharmacie ;
- dans un centre de santé sexuelle (ex : CPEF) ;
- dans un CeGIDD (Centre gratuit d'information de dépistage et de diagnostic des infections par les Virus de l'Immunodéficience Humaine (VIH), des hépatites et des infections sexuellement transmissibles) ;
- auprès de l'infirmière scolaire des établissements d'enseignement du second degré pour les collégiennes ou lycéennes ;
- dans un centre de santé universitaire pour les étudiants.

INFORMATION

➤ **Fil Santé Jeunes**
0800 235 236 - 01 44 93 30 74

➤ **0 800 08 11 11** Service & appel gratuits

➤ questionsexualite.fr

➤ onsexprime.fr

➤ Contraception : dispositifs et remboursements
ameli.fr



LE VIH

VIH-TEST : UN DISPOSITIF POUR FACILITER L'ACCÈS AU DÉPISTAGE

Se faire tester c'est important, pour diminuer la contamination et se faire prescrire un traitement médicamenteux. L'accès au dépistage du VIH se fait dans les laboratoires de biologie médicale, sans ordonnance, à la demande du patient, sans rendez-vous et sans avance de frais.

INFORMATION

➤ sida-info-service.org

➤ vih.org

➤ Centres Gratuits d'Information, de dépistage et de Diagnostic (CeGIDD)

➤ VIH/sida ameli.fr



L'ARRÊT DU TABAC

Les traitements de substitution nicotinique (patches, gommes, pastilles...) sont remboursables sur prescription médicale par un médecin (y compris médecin scolaire ou du travail), un infirmier (y compris infirmier scolaire ou du travail), une sage-femme, un chirurgien dentiste ou un masseur kinésithérapeute.

INFORMATION

➤ tabac-info-service.fr et 39 89

➤ Mois sans tabac - ameli.fr



LE DENTISTE

Un contrôle régulier de la bouche et des dents permet d'éviter des complications longues et coûteuses.

M'T DENTS, C'EST 100% FACILE, 100% OFFERT

L'Assurance Maladie envoie un bon gratuit pour un examen bucco-dentaire chez le dentiste, un mois avant la date anniversaire des enfants de 3, 6, 9 et 12 ans et des jeunes de 15, 18, 21 et 24 ans. Si des soins sont nécessaires, ils seront pris en charge à 100%.

*Également téléchargeable sur votre compte ameli, rubrique Mon espace prévention.

INFORMATION

➤ M'T dents : des rendez-vous offerts chez le dentiste ameli.fr



LA PRÉVENTION BUCCO-DENTAIRE, C'EST AUSSI POUR LES FEMMES ENCEINTES

À compter du 4^e mois de grossesse et jusqu'au 6^e mois après l'accouchement, un examen de prévention bucco-dentaire est offert chez le dentiste de votre choix pour vérifier la santé de vos dents et de vos gencives et vous apporter des conseils.

Cet examen est pris en charge par l'Assurance Maladie, sans avance des frais, sur présentation du bon de prise en charge et de la carte Vitale.

INFORMATION

➤ L'examen bucco-dentaire à destination des femmes durant leur maternité ameli.fr



LA VACCINATION

Se faire vacciner permet de se protéger et de protéger les autres, surtout les plus fragiles, de nombreuses maladies infectieuses. La vaccination permet de sauver des millions de vies.

UN VACCIN POUR PREVENIR LE CANCER DU COL DE L'UTERUS

La vaccination contre les papillomavirus humains est recommandée pour les jeunes de 11 à 14 ans. En rattrapage jusqu'à 19 ans. Possible jusqu'à 26 ans pour les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes.

Ces virus sont la principale cause de cancer du col de l'utérus. La vaccination et le frottis de dépistage de 25 à 65 ans sont les deux moyens de prévention efficace de ce cancer.

INFORMATION

➤ La vaccination contre les papillomavirus humains (HPV)
ameli.fr



JE FAIS VACCINER MON ENFANT ET JE PENSE À FAIRE LES RAPPELS

La Rougeole, les Oreillons et la Rubéole sont des maladies fréquentes qui peuvent avoir de graves conséquences chez les nourrissons.

Il existe un vaccin pour éviter leur propagation, le ROR II est remboursé à 100% pour les enfants, jusqu'à 17 ans.

INFORMATION

➤ La vaccination ROR (rougeole, oreillons, rubéole) **ameli.fr**



LE VACCIN ANTIGRIPPAL GRATUIT (À FAIRE TOUS LES ANS)

La grippe saisonnière est une maladie qui peut entraîner des complications sérieuses, voire mortelles pour les personnes les plus fragiles. Ce vaccin est gratuit pour les 65 ans et plus, les femmes enceintes, les personnes atteintes de certaines maladies, l'entourage de nourrissons fragiles et les personnes atteintes d'obésité sévère.

INFORMATION

➤ Nouvelle campagne de vaccination contre la grippe et le Covid-19
ameli.fr



VACCINATIONS OBLIGATOIRES DES NOURRISONS AVANT 18 MOIS

Diphtérie, Poliomyélite, Tétanos, Haemophilus b, Hépatite B, Coqueluche, Rougeole, Oreillons, Rubéole, Pneumocoque, Méningocoque C.

INFORMATION

➤ **vaccination-info-service.fr**

➤ Les vaccins obligatoires, **ameli.fr**



2024

Calendrier simplifié des vaccinations

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Santé
publique
France

Âge approprié	Vaccinations obligatoires pour les nourrissons								6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +	
	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois							
BCG	■														
DTP		■	■	■		■	■	■	■	■		■	■	■	Tous les 10 ans
Coqueluche		■	■	■		■	■	■	■	■		■	■	■	
Hib		■	■	■		■	■	■	■	■		■	■	■	
Hépatite B		■	■	■		■	■	■	■	■		■	■	■	
Pneumocoque		■	■	■		■	■	■	■	■		■	■	■	
ROR								■	■	■		■	■	■	
Méningocoque C						■	■	■	■	■		■	■	■	
Rotavirus		■	■	■	■										
Méningocoque B			■	■	■			■	■	■					
HPV										■	■	■	■	■	
Grippe															Tous les ans
Covid-19															Tous les ans
Zona															Tous les ans

Tuberculose (BCG)

La vaccination contre la tuberculose est le plus souvent recommandée à partir de 1 mois et jusqu'à l'âge de 15 ans chez les enfants exposés à un risque élevé de tuberculose.

Diphthérie-Tétanos-Poliomyélite (DTP)

Les rappels de l'adulte sont recommandés à âges fixes soit 25, 45, 65 ans et ensuite tous les dix ans.

Coqueluche

Le rappel de l'adulte contre la coqueluche se fait à 25 ans avec rattrapage possible jusqu'à 39 ans. La vaccination contre la coqueluche de la femme enceinte dès le 2e trimestre de grossesse est recommandée pour protéger son nourrisson.

Haemophilus Influenzae de type b (Hib)

Pour les enfants n'ayant pas été vaccinés avant 6 mois, un rattrapage vaccinal peut être effectué jusqu'à l'âge de 5 ans avec le vaccin monovalent (1 à 3 doses selon l'âge).

Hépatite B

Si la vaccination n'a pas été effectuée au cours de la 1re année de vie, elle peut être réalisée jusqu'à 15 ans inclus. À partir de 16 ans, recommandée uniquement chez les personnes exposées au risque d'hépatite B.

Pneumocoque

Au-delà de 24 mois, cette vaccination est recommandée chez l'enfant et l'adulte à risque.

Rougeole-Oreillons-Rubéole (ROR)

Pour les personnes nées à partir de 1980, être à jour signifie avoir eu deux doses de vaccin.

Méningocoque C

À partir de l'âge de 12 mois et jusqu'à l'âge de 24 ans inclus, une dose unique est recommandée pour ceux qui ne sont pas déjà vaccinés.

Rotavirus

Recommandé à tous les nourrissons à partir de 2 mois. Deux à trois doses (par voie orale) sont nécessaires selon le vaccin.

Méningocoque B

Rattrapage possible jusqu'à l'âge de 2 ans pour les nourrissons n'ayant pas reçu les trois doses de vaccins recommandées à 3, 5 et 12 mois.

Papillomavirus humain (HPV)

La vaccination est recommandée chez les filles et les garçons âgés de 11 à 14 ans avec un rattrapage jusqu'à 19 ans inclus. De plus, la vaccination est recommandée aux hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes (HSH) jusqu'à l'âge de 26 ans.

Grippe

Recommandée, chaque année, pour les personnes à risque : les personnes âgées de 65 ans et plus, celles atteintes de certaines maladies chroniques dont les enfants à partir de 6 mois, les femmes enceintes et les personnes obèses.

Covid -19

En automne, en plus des personnes à risque personnes atteintes de troubles psychiatriques, de démence ou de trisomie 21 sont également ciblées pour la vaccination contre le Covid-19.

Au printemps, la vaccination est recommandée pour les personnes de 80 ans et plus, les résidents d'EHPAD et USLD, et les personnes immunodéprimées quel que soit leur âge.

Zona

La vaccination est recommandée chez les personnes âgées de 65 à 74 ans inclus.

EXAMENS DE PRÉVENTION EN SANTÉ



Un bilan de santé **entièrement gratuit** et proposé à partir de 16 ans.

Ce bilan est un moment privilégié pour faire le point sur votre santé et aborder les sujets qui vous questionnent.

Durant cette consultation vous pourrez :

- Faire un point sur ma santé.
- Obtenir des conseils personnalisés.
- Bénéficier si nécessaire d'actions de dépistage.
- Connaître les aides proposées par l'assurance maladie et faire le point sur ses droits.



Comment se déroule votre bilan de santé ?

- Un agent administratif fait le point avec vous sur vos droits (médecin traitant, mutuelle) et vous accompagne dans vos démarches.
- Vous rencontrez un(e) infirmier(e) et un(e) médecin qui abordent avec vous vos préoccupations et répondent à vos questions.
- En fonction de votre situation, des examens complémentaires (prise de sang, examen dentaire, dépistages des infections sexuellement transmissibles, examen gynécologique, audition, poids, rattrapage vaccinal, etc) vous sont proposés.
- Si besoin, le médecin peut vous orienter vers d'autres professionnels gratuitement (psychologue, diététicienne, tabacologue).
- Un programme individuel d'aide à l'arrêt du tabac « ici on commence à arrêter » .

INFORMATION

- UC-IRSA, 45 rue de la Parmentière
37520 La Riche
uc-irsa.fr ou 02 47 36 36 36
- Pour s'inscrire : moneps.uc-irsa.fr

Je m'inscris
en ligne



LE MAL DE DOS LE BON TRAITEMENT, C'EST LE MOUVEMENT

La lombalgie, appelée communément « mal de dos », « lumbago » ou « tour de rein », est une douleur, souvent intense, au niveau des vertèbres lombaires, situées en bas du dos. En cas de lombalgie, on peut aussi ressentir un sentiment de blocage ou des difficultés à faire certains mouvements.

Aujourd'hui, qui dit mal de dos, lumbago, lombalgie... dit activité et mouvement.

Pour vous accompagner et vous donner tous les conseils utiles au quotidien, chez vous, sur votre lieu de travail et lorsque cela fait mal, **téléchargez Activ'Dos**.

INFORMATION



Télécharger dans
l'App Store

➤ Mal de dos :
le bon traitement,
c'est le mouvement !
ameli.fr



L'ASTHME

L'application Asthm' Activ' développée par l'Assurance Maladie a pour objectif d'aider les personnes asthmatiques à gérer leur maladie au quotidien. Ainsi, elle vous aide à contrôler votre maladie et permet d'éviter d'éventuelles crises d'asthme.

INFORMATION

➤ Votre asthme
est-il bien contrôlé ?
ameli.fr



LE DIABÈTE SOPHIA, L'ACCOMPAGNEMENT DES MALADES CHRONIQUES

Si vous avez un diabète et que vous remplissez certains critères (régime d'assurance, âge...), vous pouvez peut-être bénéficier du service sophia. L'Assurance Maladie contacte par courrier les personnes concernées pour les inviter à s'inscrire.

Le dispositif Sophia propose aux adhérents un accompagnement personnalisé en fonction de leur état de santé afin de les aider à mieux vivre au quotidien et à limiter les risques de complications. Sophia leur permet, par exemple, d'être en contact avec des infirmiers conseillers en santé, sur simple appel téléphonique. C'est gratuit et sans engagement.

Les adhérents reçoivent par courrier ou par email, des informations sur leur maladie et bénéficient de conseils pratiques à mettre en place. Ces conseils relaient les recommandations du médecin traitant.



INFORMATION

➤ Service Sophia : **0 809 400 040** Service & appel gratuits

➤ Accompagnement des
malades chroniques :
le service Sophia
ameli.fr



LE DÉPISTAGE DES CANCERS

CANCER DU SEIN

Au cours de sa vie, 1 femme sur 8 sera confrontée au cancer du sein.

La mammographie est une radiographie des seins qui permet de repérer un cancer à un stade précoce. Tous les deux ans, les femmes de 50 à 74 reçoivent un bon de prise en charge et la liste des radiologues agréés du département pour prendre un rendez-vous. La radiographie des seins sera lue par deux radiologues agréés.

L'examen des seins et la mammographie sont pris en charge à 100%, sans avance des frais* sur présentation du bon de prise en charge et la carte Vitale.

**Si des examens complémentaires sont nécessaires, ils sont pris en charge dans les conditions habituelles de remboursement.*

CANCER COLORECTAL

C'est un des cancers les plus fréquents, 2e cause de décès par cancer en France.

Il touche les hommes et les femmes après l'âge de 50 ans. Le dépistage permet de le détecter à un stade précoce et de le guérir dans 9 cas sur 10.

Le test de dépistage est simple, rapide, efficace et pris en charge à 100% sans avance des frais. Il est à faire chez soi. Une invitation est envoyée à tous les hommes et femmes de 50 à 74 ans pour aller récupérer le test chez son médecin traitant, dans une pharmacie ou en ligne sur **monkit.depistage-colorectal.fr**

INFORMATION

Mode d'emploi du test de dépistage du cancer colorectal en ligne



CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

En plus de la vaccination contre le papillomavirus (HPV) il est recommandé de faire un test cytologique de 25 à 29 ans tous les 3 ans après deux tests normaux réalisés à un an d'intervalle. Puis un test de dépistage HPV de 30 à 65 ans tous les 5 ans.

Prendre rendez-vous, chez un gynécologue, une sage-femme, un médecin généraliste, dans un centre d'examen de santé, un centre de santé sexuelle, ou dans un laboratoire de biologie médicale (sur prescription médicale).

L'analyse des tests est remboursée à 70% par l'Assurance Maladie, le reste par la mutuelle. Avec le courrier du centre des dépistages, le frottis est pris en charge à 100%, hors dépassement d'honoraire.

INFORMATION

- depistage-cancer.fr/centre
- e-cancer.fr
- Dépistage organisé des cancers **ameli.fr**



LA SANTÉ MENTALE



«MON SOUTIEN PSY» : DISPOSITIF D'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE DÈS 3 ANS

Pour bénéficier de la prise en charge sans dépassement d'honoraires, d'un accompagnement psychologique réalisé par un psychologue partenaire de l'Assurance Maladie.

Dans le cadre du dispositif Mon soutien psy :

- Prenez directement rendez-vous avec un psychologue partenaire via l'annuaire.
- Bénéficiez d'un accompagnement psychologique jusqu'à 12 séances par an et par personnes.

Afin d'être remboursé, transmettez à votre caisse d'assurance maladie, la feuille de soins remise par le psychologue.

Retrouvez les **coordonnées des psychologues partenaires de Mon soutien psy** dans l'annuaire accessible sur monsoutienpsy.sante.gouv.fr

INFORMATION

- Remboursement de séances chez le psychologue :
Mon soutien psy
ameli.fr



MISSION RETROUVE TON CAP

La mission pour aider les enfants de 3 à 12 ans face au surpoids.



MISSION RETROUVE TON CAP C'EST QUOI ?

- Un accompagnement personnalisé, pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.
- 3 bilans : diététique, psychologique et d'activité physique.
- Des rendez-vous de suivi nutritionnel et/ou psychologique.

Les bilans et les rendez-vous de suivi sont l'occasion de faire le point sur le rythme de vie de l'enfant : ses activités, ses habitudes alimentaires, son sommeil et son bien-être... Ils sont prescrits par le médecin de l'enfant et réalisés par des professionnels exerçant dans un centre ou une maison de santé proche de chez vous.

COMMENT ÇA SE PASSE ?



Avec la prescription du médecin, vous téléphonez à la structure de santé que vous avez choisie pour prendre les rendez-vous.

La liste des structures est disponible sur ameli.fr.



Vous rencontrez avec votre enfant les professionnels qui vont l'accompagner.

Les comptes-rendus des rendez-vous sont envoyés à son médecin.



Vous consultez le médecin de votre enfant pour refaire le point, une fois les rendez-vous réalisés.

Lors des rendez-vous, pensez à vous munir de votre carte Vitale et du carnet de santé de votre enfant.

INFORMATION

📍 « Mission : retrouve ton cap » : un programme pour prévenir le surpoids et l'obésité de l'enfant
ameli.fr



L'Assurance Maladie en ligne

Sur ameli.fr :

- Renseignez-vous sur vos droits et vos démarches selon votre situation.
- Informez-vous avec l'annuaire santé sur les tarifs, horaires, spécialités et localisation des médecins et établissements de soins.
- Connectez-vous à votre compte ameli, votre espace personnel.

Téléchargez gratuitement l'application ameli



Par téléphone :

- Renseignez-vous au

3646

Service gratuit
+ prix appel

