

LIVRET D'INFORMATIONS

# L'accès aux soins, tout savoir pour prendre sa santé en main 2026-2027



  
MINISTÈRE  
DES SPORTS,  
DE LA JEUNESSE  
ET DE LA VIE  
ASSOCIATIVE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

  
Doubs  
le Département

  
ALLOCATIONS  
FAMILIALES  
Caf  
de la  
Haute-Saône

ville de  
Nancy,

  
infoJeunes  
Bourgogne-Franche-Comté  
EXPLORER LES POSSIBLES

La santé est un bien précieux dont il faut prendre soin dès maintenant. En France, la Sécurité sociale est un service public fondé sur le principe de la solidarité nationale, faisant de l'accès aux soins un droit pour tous.

À vos 18 ans, votre statut évolue de manière importante : vous n'êtes plus rattaché au dossier de vos parents et devenez un assuré autonome avec votre propre numéro de sécurité sociale. Ce changement marque une étape essentielle dans votre parcours vers l'indépendance.

Ce livret vous aidera à comprendre le fonctionnement de l'Assurance Maladie et à effectuer vos premières démarches pour faciliter et garantir votre accès aux droits et aux soins. Il vous donnera toutes les clés nécessaires pour :

- Adopter les bons réflexes dès votre majorité.
- Maîtriser les outils numériques comme le compte Ameli et Mon espace santé.
- Comprendre le système des remboursements et des aides financières.
- Profiter des dispositifs de prévention gratuits adaptés à votre âge.

## Sommaire :

<b>Bienvenue dans votre vie d'assuré autonome.....</b>	<b>3</b>
<b>La carte vitale et vos outils numériques .....</b>	<b>4</b>
<b>Comprendre les remboursements et le Tiers Payant.....</b>	<b>5</b>
<b>La Complémentaire Santé (mutuelle) .....</b>	<b>6</b>
<b>Le parcours de soins et l'accès aux spécialistes .....</b>	<b>7</b>
<b>Situations particulières : étudiants, apprentis, stagiaires, séjours à l'étranger .....</b>	<b>8</b>
<b>Prévention et santé mentalement .....</b>	<b>9</b>
<b>Hospitalisation, télémedecine, médecines douces .....</b>	<b>10</b>
<b>Pour en savoir plus, contacts, numéros utiles et outils numériques .....</b>	<b>11</b>

# Bienvenue dans votre vie d'assuré autonome

À vos 18 ans, votre statut évolue : vous n'êtes plus rattaché au dossier de vos parents et devenez un assuré autonome avec votre propre numéro de sécurité sociale.

L'Assurance Maladie vous permet d'être soigné dans de bonnes conditions notamment grâce au remboursement d'une partie des frais. Elle apporte des garanties minimales de prise en charge en cas de : maladie, maternité, accident du travail, invalidité...

Ce sont les Caisses primaires d'Assurance maladie (CPAM) qui assurent ces fonctions (immatriculation des assurés, déclenchement des remboursements).

## Les 4 bons réflexes dès 18 ans

Pour bénéficier d'une couverture complète, 4 démarches essentielles doivent être effectuées dès votre majorité :



1

### Activer votre compte ameli :

Sur l'application ou le site [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr), ce compte vous permet de suivre vos remboursements, modifier vos informations et réaliser vos démarches en ligne.

2

### Déclarer un médecin traitant :

C'est votre référent santé qui coordonne vos soins. Le déclarer vous garantit un meilleur suivi et un remboursement optimal.

3

### Transmettre votre RIB :

Indispensable pour obtenir le remboursement automatique de vos frais de santé directement sur votre compte bancaire.

4

### Mettre à jour votre carte Vitale :

À faire une fois par an en pharmacie ou lors de chaque changement de situation (déménagement, etc.) pour faciliter vos remboursements.

# La carte Vitale et vos outils numériques

## | La carte Vitale

Elle est strictement confidentielle, elle ne contient aucune information médicale mais tous les éléments administratifs nécessaires à la prise en charge de vos remboursements.

La carte Vitale simplifie vos démarches, présentez-la systématiquement pour bénéficier d'un remboursement rapide (sous 5 jours) et éviter l'envoi de feuilles de soins papier.

Chez certains professionnels de santé, la présentation de la carte Vitale permet parfois la dispense de l'avance de frais sur la partie prise en charge par l'Assurance Maladie : c'est le tiers payant (voir chapitre suivant).

## | L'appli carte Vitale

L'Assurance Maladie propose l'application carte Vitale, une version dématérialisée de la carte physique disponible directement sur smartphone.

Cette nouveauté est pleinement opérationnelle en Bourgogne-Franche-Comté.

L'appli Carte Vitale est disponible gratuitement sur Android et iOS, son activation est possible pour toute personne affiliée à l'Assurance Maladie, la MSA ou la MGEN.

## | Elle nécessite :

Un compte ameli

Votre carte Vitale

Une pièce d'identité



Le processus est sécurisé, incluant une vérification d'identité via un « selfie vidéo » et une vidéo de votre pièce d'identité, validée par un opérateur humain.

Les détenteurs de la nouvelle carte d'identité (CNI au format carte bancaire) peuvent l'activer immédiatement via l'application France Identité. Pour en savoir plus : [www.applicartevitale.fr](http://www.applicartevitale.fr)

### **L'Assurance Maladie met également à votre disposition des outils pour simplifier vos démarches :**

- Le compte ameli : Votre espace personnel pour télécharger une attestation de droits, commander une carte Vitale ou poser des questions à ameliBot.[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)
- Mon espace santé : Un carnet de santé numérique sécurisé pour centraliser vos documents médicaux et les partager avec vos professionnels de santé. [www.monespacesante.fr](http://www.monespacesante.fr)



**l'Assurance  
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

# Comprendre les remboursements et le Tiers Payant

La Sécurité sociale ne rembourse pas l'intégralité des dépenses. Le reste à charge est appelé « ticket modérateur ».

## **Le Tiers Payant**

Ce système permet de ne pas avancer les frais remboursés par l'Assurance Maladie et de ne payer que le ticket modérateur qui reste à votre charge. Si vous disposez d'une complémentaire santé ou Mutuelle, ce reste à charge pourra être réglé partiellement ou intégralement par celle-ci.

**Le Tiers Payant est automatique pour les bénéficiaires de la Complémentaire Santé Solidaire (CSS), les moins de 26 ans pour la contraception, et les interruptions volontaires de grossesse.**

# La Complémentaire Santé (mutuelle)

**Pour couvrir les 20 à 40 % restants de vos factures médicales, l'adhésion à une mutuelle ou assurance privée de votre choix est quasi indispensable.**

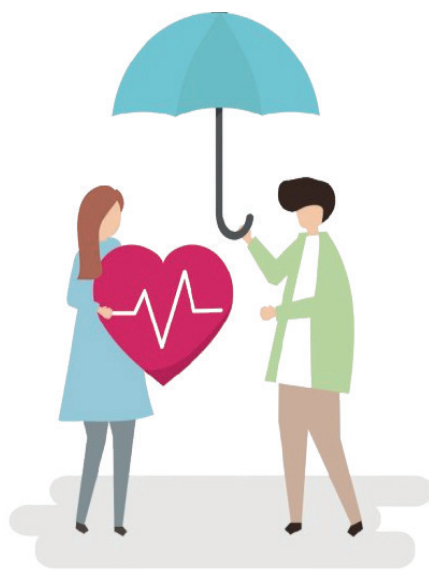
L'adhésion à une mutuelle est obligatoire pour les salariés du privé

Toute entreprise ou association doit obligatoirement proposer une complémentaire santé, qu'elle financera à 50 %, à tous ses salariés qu'ils soient en CDI, CDD, apprentis ou en alternance.

Il existe néanmoins des cas où le salarié peut être dispensé de l'obligation d'adhérer à un contrat collectif d'entreprise obligatoire. Dans ce cas, il doit impérativement remplir une demande de refus et la transmettre à son employeur.

## | La Complémentaire Santé Solidaire (CSS)

Destinée aux personnes à revenus modestes, elle permet d'être remboursé à 100 % sans reste à charge pour la plupart des soins (consultations, médicaments, lunettes, hôpital). Elle est gratuite ou coûte moins de 1 € par jour selon vos ressources.



## | Le 100 % Santé

Grâce à ce dispositif, si vous avez une mutuelle ou la CSS, vous pouvez obtenir des lunettes, des prothèses dentaires (couronnes, bridges) et des aides auditives entièrement prises en charge, sans aucun frais à payer.

# Le parcours de soins et l'accès aux spécialistes

Pour éviter les gaspillages et être mieux remboursé, il est important de respecter le parcours de soins coordonnés.

## Le réflexe médecin traitant

Vous devez le consulter en premier, s'il vous oriente vers un spécialiste, vous serez remboursé au tarif normal. Si vous consultez un spécialiste sans passer par votre médecin référent, vos remboursements seront moins avantageux.

## Exceptions pour l'accès direct à certains spécialistes

Vous pouvez consulter directement un gynécologue (contraception, suivi), un ophtalmologue (lunettes), un psychiatre ou un chirurgien-dentiste sans pénalité financière.

## Les secteurs de convention

Préférez les médecins en secteur 1 qui appliquent le tarif de base de la Sécurité sociale. En secteur 2, les honoraires sont libres et les dépassements ne sont pas remboursés par la Sécurité sociale.



# Situations particulières : étudiants, apprentis, stagiaires, séjours à l'étranger

**Votre protection maladie s'adapte à votre situation suivant votre statut :**

## Étudiants et apprentis

Vous êtes affiliés au régime général (ou MSA pour l'agricole). En alternance, vous bénéficiez des mêmes droits que les salariés, y compris les indemnités journalières en cas d'arrêt de travail.

## Étudiants salariés

Si vous travaillez régulièrement à côté de vos études, vous êtes affilié au régime de votre activité professionnelle (CPAM ou MSA).

## Étudiants internationaux

L'inscription se fait sur le site dédié <https://etudiant-etranger.ameli.fr> pour ouvrir vos droits à la Sécurité sociale française.

## Stagiaires

Si votre stage dure plus de 2 mois, vous bénéficiez du remboursement de vos frais de santé et de la couverture maladie et accident du travail.

## Partir en Europe

Pensez à demander votre Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) sur votre compte ameli au moins 20 jours avant votre départ (en Suisse ou en Europe) pour faciliter la prise en charge de vos soins sur place.



# Prévention et santé mentale-

## ment

**L'Assurance Maladie propose de nombreux dispositifs de prévention gratuits dédiés aux jeunes pour anticiper les problèmes de santé :**

### |M'T dents

Un examen bucco-dentaire est offert tous les 3 ans entre 3 et 24 ans. Vous recevrez un formulaire vous invitant à prendre rendez-vous chez le dentiste pour un examen à réaliser dans l'année. Vous n'avez rien à avancer pour l'examen de prévention. L'Assurance-maladie règle directement l'examen à votre chirurgien-dentiste. Les soins complémentaires nécessaires (traitement des caries et des racines, détartrage, actes chirurgicaux et de radiologie...) sont pris en charge à 100 % s'ils sont faits rapidement.



### |Mon bilan prévention

Entre 18 et 25 ans, profitez d'un temps d'échange gratuit avec un professionnel de santé (médecin, sage-femme, infirmier, pharmacien) sur vos habitudes de vie (sommeil, alimentation, santé mentale). Vous pourrez également aborder des thématiques qui vous préoccupent (la santé mentale, les troubles du sommeil, la consommation d'alcool et de tabac...) ou encore bénéficier d'actions de dépistage (des infections sexuellement transmissibles comme le VIH...). Mon bilan prévention est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. Vous n'avez aucun frais à avancer.



## | Santé sexuelle

Contraception d'urgence gratuite en pharmacie sans ordonnance, et dépistage de 5 IST gratuit sans ordonnance pour les moins de 26 ans.

## | Santé mentale

- **Mon soutien psy** : 12 séances par an chez un psychologue partenaire, remboursées à 100 %  
<https://monsoutienpsy.ameli.fr>

- **Santé Psy Étudiant** : 12 séances gratuites sans avance de frais pour les étudiants.  
<https://santepsy.etudiant.gouv.fr>



# Hospitalisation, télé-médecine, médecines douces

## | À l'hôpital

Présentez votre carte Vitale et votre carte de mutuelle dès l'admission. L'Assurance Maladie prend en charge une grande partie des frais, mais le forfait hospitalier (20 € par jour) reste souvent à votre charge, sauf si votre mutuelle le couvre.

## | Télé-médecine

La consultation vidéo avec un généraliste ou un spécialiste est remboursée au même tarif qu'une consultation physique. Attention, un arrêt de travail prescrit à distance ne peut pas dépasser 3 jours.

## | Médecines douces

L'ostéopathie ou l'homéopathie ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale. Vérifiez auprès de votre mutuelle, car certaines proposent des forfaits.

# Pour en savoir plus, contacts, numéros utiles et outils numériques

## Numéros d'urgences

15 : SAMU.

18 : Pompiers.

112 : Numéro d'urgence européen.

114 : Urgence SMS pour personnes sourdes ou malentendantes.

## Services utiles

En cas de besoin, n'hésitez pas à solliciter ces services :

- Le 3646 : Pour contacter l'Assurance Maladie (service gratuit + prix appel).

- Fil Santé Jeunes : Écoute, information et orientation pour les 12-25 ans au 0800 235 236 (anonyme et gratuit, 7j/7, de 9h à 23h) ou sur [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

## Sites web

[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) : pour toutes vos démarches de santé (site de l'Assurance Maladie)

[www.instagram.com/mes\\_tips\\_sante](https://www.instagram.com/mes-tips_sante) : mes-tips-sante sur Instagram pour des conseils pratiques en matière de santé.

<https://secu-jeunes.fr> : site dédié aux informations spécifiques pour les jeunes (informations sur la sécurité sociale pour les jeunes, dossiers sur la santé et les jeunes).

[www.monespacesante.fr](http://www.monespacesante.fr) : service public numérique sécurisé pour gérer ses données de santé. Possibilité d'ajouter vos documents médicaux dans ce carnet de santé numérique, tout comme peuvent le faire les professionnels de santé.

## Voir également notre rubrique Santé – Écoute – Soutien :

[www.jeunes-bfc.fr/sante-ecoute-soutien](http://www.jeunes-bfc.fr/sante-ecoute-soutien) dans laquelle vous trouverez des informations sur : les addictions, l'information sexuelle, les IST et sida, la santé mentale...

