

La **santé** pour ~~les nuls~~ les **jeunes!**

S'occuper
de sa santé,
ça peut être
compliqué!

Voilà
les infos
qu'il te
faut!



Les professionnels de santé,
les remboursements, la carte Vitale,
où se rendre...



► C'est quoi la Sécurité sociale ? (Sécu)

C'est tout **ce qui t'accompagne dans les événements de la vie**: maladies, accidents, grossesses, chômage, impossibilité de payer ton loyer...

La Sécu inclut la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM). Celle de ton département est ton interlocutrice pour parler de ta santé, de ta prise en charge et de tes remboursements.



Toutes les personnes qui travaillent cotisent à la Sécu, c'est un **système solidaire** !



► C'est quoi la protection universelle maladie (Puma) ?

Toute personne qui réside en France depuis plus de trois mois a droit à une **prise en charge de ses frais de santé**.



► À quoi sert une mutuelle ?

La Sécu ne prend pas toujours en charge l'ensemble de tes dépenses de santé. Tu peux donc avoir une mutuelle (ou complémentaire santé).

Tu la payes chaque mois ou à l'année, et elle rembourse jusqu'à 100 % de tes dépenses de santé.



Il faut signaler ta mutuelle à la Sécu pour que le remboursement se fasse automatiquement.



► À quoi sert une carte Vitale ?

Cette petite carte verte prouve que tu es un assuré social. Lorsque ta carte Vitale est scannée chez le médecin ou à la pharmacie, les infos sont transmises automatiquement à la Sécu.

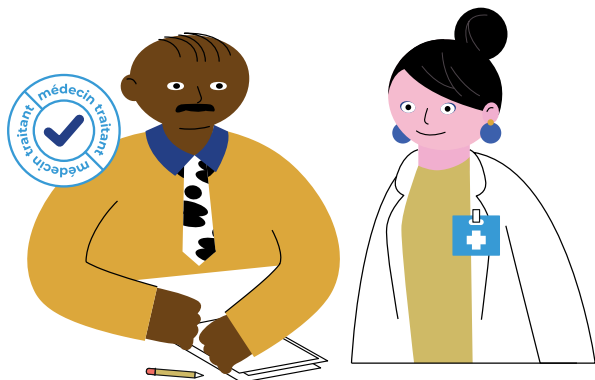


Il faut systématiquement présenter ta carte Vitale à un professionnel de santé.

Normalement tu reçois le courrier pour commander ta première carte Vitale l'année de tes 16 ans. S'il n'arrive pas ou que tu perds ta carte, tu peux accéder à ton compte Ameli (le site internet de la Sécu) avec ton numéro de Sécurité sociale et en demander une autre.

Si tu n'as pas de titre de séjour à jour, tu ne pourras pas obtenir de carte Vitale. En revanche, tu peux demander l'AME (aide médicale d'État), qui te permettra d'avoir accès à des remboursements ou des soins pris en charge.





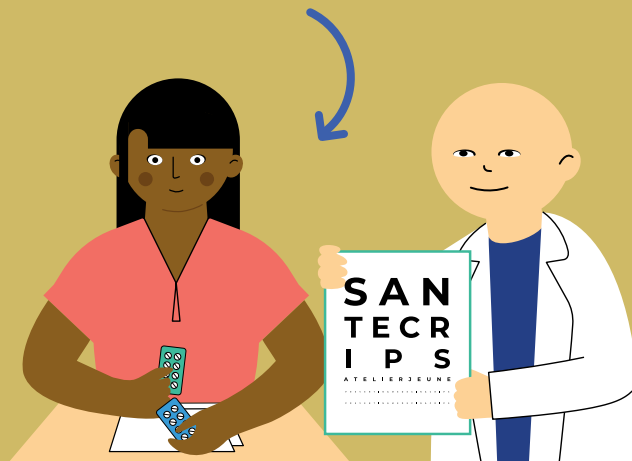
► Quelles sont les différences entre médecin traitant et médecin généraliste ?

Un médecin traitant assure la coordination de tes soins et t'oriente vers d'autres médecins (par exemple: cardiologue, dermatologue). Tout médecin, peu importe sa spécialité, peut être médecin traitant !

Il peut être en cabinet ou à l'hôpital. Tu dois déclarer ton médecin traitant à l'Assurance maladie. Il peut le faire pour toi lors d'une

consultation sur présentation de ta carte Vitale. Tu peux également remplir le formulaire de déclaration, puis le faire signer à ton médecin et le renvoyer ensuite par courrier à ta CPAM.

Les médecins généralistes assurent une prise en charge globale de ta santé. C'est celui que tu vois lorsque tu as des symptômes ou que tu te poses des questions sur ta santé physique ou mentale. Il répond à tous tes besoins de base.





► Comment je fais pour me faire rembourser ?

Tu as un médecin traitant

Qui te fait une ordonnance pour aller voir un spécialiste

Tu es remboursé à **70 %** de tes dépenses par la Sécu.

Tu n'as pas de médecin traitant

ou tu n'es pas passé par lui

Tu consultes un spécialiste sans ordonnance

Tu es remboursé à **30 %**

Certains spécialistes peuvent être consultés sans ordonnance. C'est le cas des gynécologues, dentistes, ophtalmologues (et psychiatres pour les moins de 26 ans).

Peu importe ta situation, tu peux toujours être remboursé :

1 Tu présentes ta carte Vitale et ton médecin participe au tiers payant. → **Tu n'avances aucun frais.**

2 Tu présentes ta carte Vitale mais ton médecin ne participe pas au tiers payant. ✗ **Tu avances les frais, mais tu es remboursé automatiquement si tu as donné tes coordonnées bancaires à la Sécu.**

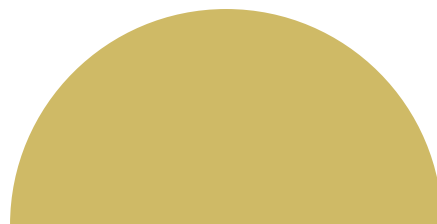
3 Tu as oublié ta carte Vitale ✗ **Il faut demander une fiche de soin, et l'envoyer à la Sécu et à ta mutuelle.**



► Comment prendre rendez-vous ?

Il existe de nombreux sites internet où tu peux :

- trouver des professionnels de santé,
- trouver leurs coordonnées et leurs tarifs,
- prendre rendez-vous,
- accéder à une « téléconsultation » qui t'évite de te déplacer. Les modalités de paiement et de remboursement sont les mêmes que pour une consultation physique.



► Tu peux aussi aller dans des structures spécialisées et gratuites :

Les lieux d'accueil et d'écoute jeunes :
= structures d'accueil anonymes et gratuites qui te sont destinées.

Exemples: les espaces santé jeunes, les points info jeunesse et les missions locales.

Tu peux également aborder d'autres thématiques comme la formation, l'emploi ou le logement.

● filsantejeunes.com

Site internet dédié à la santé des jeunes de 12 à 25 ans / 0800 235 236 appel anonyme et gratuit de 9h à 23h + tchat également proposé sur le site.

MES DROITS

● CCAS

Centre communal d'action sociale.
Tu peux y demander **une aide administrative**, notamment si tu es en situation de handicap ou que tu n'es pas encore rattaché à la Sécurité sociale.

● Secu-jeunes.fr

C'est le site de la Sécurité sociale qui t'es destiné. Tu y retrouveras **tes droits**, les démarches à faire et tous les outils dont tu peux avoir besoin en fonction de ta situation.

DROGUES et ADDICTIONS

● CJC

Consultation jeunes consommateurs.
Ce lieu t'accueille gratuitement et t'aide **si tu te questionnes sur ta consommation**.
Les CJC peuvent aussi accompagner ton entourage.

● Drogues-info-service.fr

Site internet pour toutes interrogations concernant les **substances psychoactives**
+ ligne d'écoute + tchat en ligne et forum.

SEXUALITÉ

● Centre de santé sexuelle

Tu pourras y discuter de questions sur la **sexualité, la contraception, les interruptions volontaires de grossesses**.
Tout cela gratuitement et anonymement même si tu es mineur.

● CeGIDD

Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic. Tu pourras y faire des **dépistages** anonymes et gratuits, mais aussi rencontrer des assistantes sociales, des psychologues ou des sexologues.

● Onsexprime.fr

Site internet pour toutes interrogations autour de la **sexualité des jeunes**.

SANTÉ MENTALE

● CMP

Centre médicopsychologique. C'est une structure qui assure des consultations destinées aux personnes **en souffrance** psychique; peu importe tes moyens.



La **santé**
ça se
cultive!

Retrouvez-nous sur
Instagram et TikTok
@crips_idf

Île de France 
prévention | santé | sida

ars
Agence Régionale de Santé
Île-de-France

© **Crips Île-de-France 2025**

Organisme associé de la Région Île-de-France

Document réalisé avec le soutien financier de l'ARS Île-de-France

→ direction artistique : **yay • graphisme** | impression : **le Réveil de la Marne**