



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Charente-Maritime

**LES OFFRES DE
PRÉVENTION DE
L'ASSURANCE MALADIE
POUR LES JEUNES**



SOMMAIRE

01

LA VACCINATION

02

LA SANTÉ SEXUELLE

03

LES ADDICTIONS

04

LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE : M'T DENTS

05

L'EXAMEN DE PRÉVENTION EN SANTÉ

06

L'ACCOMPAGNEMENT MATERNITÉ

07

DES APPLIS POUR VOUS
ACCOMPAGNER

01

LA VACCINATION



LA VACCINATION : ÇA NE CONCERNE PAS (QUE) LES ENFANTS

5 bonnes raisons de se faire vacciner :

1. Cela permet d'éviter d'attraper des maladies graves pour lesquels, souvent, il n'y a pas de traitement efficace (méningite, rougeole). ✓ **VRAI**
2. Être vacciné contre les maladies infectieuses, c'est vital, pour soi mais aussi pour les autres, car vous ne leur transmettez pas, ou moins, la maladie. ✓ **VRAI**
3. C'est simple, vous pouvez être vacciné par votre médecin, dans un centre de vaccination gratuite, parfois par un pharmacien. ✓ **VRAI**
4. C'est remboursé par l'Assurance Maladie.
En général à 65 % ou à 100 % pour la rougeole jusqu'à 18 ans. ✓ **VRAI**
5. C'est pour la vie. ✓ **PAS TOUJOURS VRAI !**
Dans certains cas, il faut un rappel à l'adolescence ou à l'âge adulte pour être bien protégé.

LA VACCINATION : VOUS AVEZ LOUPÉ CERTAINS RAPPELS ?

→ Pas de panique ! Il suffit de reprendre la vaccination là où elle a été interrompue.

→ Faites régulièrement le point avec votre médecin traitant ou dans un centre de vaccination gratuite.

En savoir plus sur les vaccinations :

<https://www.ameli.fr/charente-maritime/assure/sante/themes/vaccination>

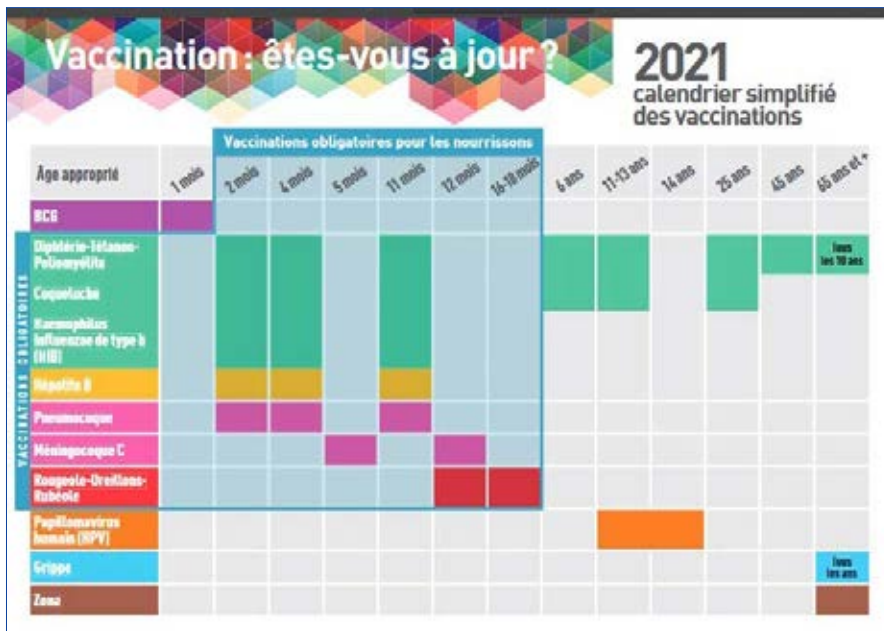
<https://vaccination-info-service.fr/>



LA VACCINATION : POUR S'Y RETROUVER

→ Votre carnet de santé contient toutes les informations sur les vaccinations que vous avez eues pendant votre enfance, conservez le précieusement et faites le compléter à chaque vaccination.

→ Le calendrier des vaccinations, disponible sur le site *Vaccination Info Service*, vous indique quelles sont les vaccinations à avoir pour être bien protégé.



A 25 ans : rappel à faire (Diphtérie -Tétanos - Poliomyélite - Coqueluche).

Pour tous :

Vérifiez si vous avez bien eu 2 doses de vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR).

Il est peut être encore temps de vous faire vacciner :

- contre la méningite à méningocoque C ;
- contre les infections à papillomavirus humains (HPV) en prévention primaire du cancer du col de l'utérus.

Sans oublier la vaccination contre la Covid-19.

02

LA SANTÉ SEXUELLE



LA CONTRACEPTION : C'EST GRATUIT ET PROTÉGÉ PAR LE SECRET POUR LES MINEURES*

La gratuité et le secret concernent :

→ La consultation** chez un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme en libéral, en centre de santé ou dans un centre de planification familiale.

- une consultation par an et une consultation de suivi la première année d'accès à la contraception.

→ Les examens de biologie médicale (si nécessaire), prescrits en vue d'une contraception, et réalisés dans un laboratoire de biologie médicale.

- une fois par an.

→ Les contraceptifs remboursables par l'Assurance Maladie, délivrés en pharmacie.

Ce dispositif sera étendu jusqu'à 25 ans début 2022.



CAPOTE, PILULE, IMPLANT, STÉRILET... QUELLE CONTRACEPTION CHOISIR ?

La meilleure contraception, c'est celle qui vous convient !

→ Pour la trouver, rendez-vous sur *onsexprime.fr* ou sur *questionsexualité.fr*



→ Vous pouvez aussi en parler avec votre médecin traitant, un gynécologue, une sage-femme en libéral ou dans un centre de planification familiale. Ils pourront vous aider à choisir et sont tenus au secret médical.

EN CAS DE PÉPIN : LA CONTRACEPTION D'URGENCE



Le préservatif a craqué ? Oubli de pilule ?..

Pas de panique ! La contraception d'urgence réduit le risque de grossesse après un rapport sexuel non ou mal protégé. Dans ce cas, elle doit être prise le plus tôt possible, et dans les 3 ou 5 jours selon le médicament.

Où et comment l'obtenir ?

Vous êtes majeure

- ✓ Sans ordonnance, en **pharmacie** (de 7 à 19 €).
- ✓ Sur ordonnance, en **pharmacie**, elle est alors prise en charge à 65 % par l'Assurance Maladie.

Vous êtes majeure, sans couverture sociale

- ✓ Sans ordonnance et gratuitement.
- ✓ Dans un **Centre de planification et d'éducation familiale (CPEF)**.
- ✓ Dans un **Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD)**.

Vous êtes mineure

- ✓ Anonyme, gratuite, sans ordonnance.
- ✓ En **pharmacie**.
- ✓ À l'**infirmerie scolaire**.
- ✓ Dans un **Centre de planification et d'éducation familiale (CPEF)**.
- ✓ Dans un **Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic (CeGIDD)**.

Pour les élèves ou étudiantes (majeures ou mineures)

- ✓ Anonyme et gratuite à l'**infirmerie scolaire** ou dans les **Services universitaire de médecine préventive (SUMPPS)**.

DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS : 25 ANS, L'ÂGE DU PREMIER FROTTIS

Pourquoi faire un frottis ?

Il constitue, en complément de la vaccination contre les infections à papillomavirus humains (HPV), le meilleur moyen de limiter le risque de cancer du col de l'utérus :

→ il permet de détecter des anomalies des cellules du col de l'utérus et de les traiter avant qu'elles n'évoluent en cancer ;

→ il permet de diagnostiquer des cancers à un stade précoce et ainsi d'améliorer les chances de guérison.

On considère que 90 % des cancers du col de l'utérus pourraient être évités grâce au dépistage.



DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS 25 ANS, L'ÂGE DU PREMIER FROTTIS



→ Il n'est pas recommandé de débiter le dépistage avant 25 ans.

Vrai : une proportion importante de lésions précancéreuses régresse spontanément, surtout avant 25 ans.

→ Si l'on a été vaccinée contre les infections à papillomavirus humains (HPV), le dépistage est inutile.

Faux : La vaccination et le dépistage sont deux méthodes de prévention complémentaires du cancer du col de l'utérus.

→ A partir de 25 ans, le frottis doit être fait chaque année.

Faux : il doit être fait selon les intervalles recommandés, selon votre âge notamment.

→ Seuls les gynécologues font le frottis.

Faux : il peut aussi être réalisé par un médecin généraliste, une sage-femme ou dans un laboratoire de biologie médicale ou d'un cabinet médical d'anatomo-cyto-pathologie, sur prescription médicale.

→ Une gêne peut être ressentie lors du frottis.

Vrai : c'est possible mais le prélèvement ne prend que quelques minutes.

03

LES ADDICTIONS



LE TABAC : OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Vous souhaitez utiliser des traitements nicotiques de substitution (TNS) ?

- Patchs, gommes à mâcher, sprays, pastilles, inhalateurs... sont remboursés à 65 % par l'Assurance Maladie.
- Le ticket modérateur (35 %) peut être pris en charge par la complémentaire santé.
- Les TNS peuvent être prescrits par de nombreux professionnels de santé (médecins, sages-femmes, infirmiers, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes).



LE TABAC : OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Vous recherchez de l'aide et des informations pour arrêter ?

- Tabac Info service peut vous aider.
 - Un site internet qui offre un suivi personnalisé dans votre démarche d'arrêt, ou celle de vos proches, par la messagerie du site → tabac-info-service.fr
 - Un accompagnement téléphonique → en composant le 39 89
 - Un coaching personnalisé → avec l'appli
-
- Chaque année en novembre, [#MoisSansTabac](https://twitter.com/MoisSansTabac) revient. Il s'agit d'un défi collectif : 1 mois sans tabac, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter de fumer.



Pour en savoir plus : tabac-info-service.fr

POUR EN SAVOIR PLUS

Alcool et autres drogues

→ Pour rechercher de l'aide et des informations sur les autres drogues, rendez-vous sur :



04

LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE : LE PROGRAMME M'T DENTS

PRENDRE SOIN DE SES DENTS

Les rendez-vous M'T Dents

Tous les 3 ans, dès 3 ans et jusqu'à 24 ans, l'Assurance Maladie offre des rendez-vous chez le dentiste et des soins

C'est l'occasion de :

- Vérifier la santé des dents et gencives ;
- Recevoir des conseils pour bien s'en occuper ;
- Soigner les dents qui en ont besoin.



Comment ça marche ?

- Une invitation vous est adressée un mois avant votre anniversaire.
- Vous prenez vite rendez-vous et vous emportez votre carte Vitale mise à jour avec vous au rendez-vous pour ne pas avoir à payer la consultation et les soins.

05

L'EXAMEN DE PRÉVENTION EN SANTÉ (EPS)

EPS ? ÇA VOUS DIT QUELQUE CHOSE ?

Pour vous EPS signifie :

- Education physique et sportive. ✓ **VRAI**
 - Examen de prévention en santé. ✓ **VRAI**
 - Encapsulated PostScript, un format de description d'images vectorielles (notamment utilisé pour la publication assistée par ordinateur). ✓ **VRAI**
 - Etablissement Public de Santé. ✓ **VRAI**
- En trois lettres, EPS peut signifier beaucoup de choses, mais pour l'Assurance Maladie, **EPS** signifie **Examen de Prévention en Santé**.

L'EXAMEN DE PREVENTION EN SANTE : QU'EST CE QUE C'EST ?

→ C'est la possibilité de faire le point sur votre santé et sur ce qui vous préoccupe avec une équipe médicale et en toute confidentialité :

- tabac ;
- relation aux autres ;
- alimentation ;
- vie affective et sexuelle ;
- activité physique ;
- examens médicaux ;
- bien-être...

→ Vous pouvez discuter des examens possibles en fonction de vos besoins : souffle, tension artérielle, poids, audition, prise de sang, examen bucco-dentaire, test de dépistage, frottis, vaccination.

→ À l'issue, vous obtenez un compte-rendu avec tous les résultats des examens. Avec votre accord, ce compte-rendu est envoyé à votre médecin traitant.

→ Vous pouvez être orienté si vous avez besoin d'une prise en charge.

L'EXAMEN DE PREVENTION EN SANTE : POURQUOI Y ALLER ?

Il est utile pour vous si :

- Vous voulez échanger avec des professionnels de santé en toute confidentialité.
- Vous avez le sentiment que votre santé est moins bonne que celle des jeunes de votre âge.
- Vous n'avez pas de médecin traitant qui vous suit régulièrement.

Il n'est pas obligatoire, c'est vous qui décidez.

L'EXAMEN DE PREVENTION EN SANTE : COMMENT Y ACCÉDER ?

- L'EPS dure environ deux heures, il est totalement pris en charge par l'Assurance Maladie.
- Pour prendre rendez-vous, appelez le 3646 (service gratuit + prix appel).

Pour en savoir plus , on vous dit tout à cette adresse :
<https://www.ameli.fr/assure/sante/assurance-maladie/prevention-depistages/examen-prevention-sante>

06

L'ACCOMPAGNEMENT À LA MATERNITÉ



VOUS ÊTES ENCEINTE

Selon vous, combien de consultations sont obligatoires, au cours de la grossesse ?

- 0 consultations obligatoires
- 3 consultations obligatoires
- 7 consultations obligatoires
- 10 consultations obligatoires

7 consultations obligatoires

D'après vous, combien d'échographies sont recommandées pendant les 9 mois de grossesse ?

- 3 échographies
- 5 échographies
- 9 échographies
- 1 échographie

3 échographies (au cours d'une grossesse sans complication)

Suivi de grossesse et prise en charge

- 7 consultations prénatales obligatoires (1^{ère} avant la fin du 3^{ème} mois) ;
- des bilans sanguins mensuels ;
- 3 échographies (1 par trimestre) ;
- 1 bilan de prévention prénatal ;
- 1 entretien prénatal précoce ;
- 7 séances de préparation à la naissance et à la parentalité.

Votre grossesse peut être suivie par ?

- 1 médecin généraliste
- 1 sage-femme
- 1 gynécologue obstétricien

Par ces 3 professionnels
(en libéral, en PMI, à la maternité).
Si votre grossesse se déroule sans complication,
la sage-femme peut la suivre seule

La caisse
d'assurance maladie
vous invite
à un atelier maternité

Informations sur les droits
et démarches.
Informations
et conseils en santé.

VOUS ÊTES ENCEINTE

Devenir parent, ce n'est pas toujours évident... Cela se prépare, alors il y a...

des moments à ne pas manquer, pour en parler avec des professionnels et demander un accompagnement si vous en avez besoin :

ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE

Entretien individuel ou en couple, avec votre sage-femme ou votre médecin.

Il est conseillé de le programmer dès le début de la grossesse, à partir du 4^{ème} mois.

Ce n'est pas un examen médical de plus, mais un moment d'échange, où vous aurez tout votre temps pour poser vos questions.

Si vous en exprimez le besoin, un accompagnement pourra vous être proposé et pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

7 SÉANCES DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ

Prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, elles peuvent être individuelles ou collectives.

L'objectif est d'expliquer le déroulement de la grossesse, de l'accouchement et du postpartum.

Vous pourrez y faire des exercices corporels, de relaxation mais aussi comprendre le déroulement de l'accouchement, le rôle de chaque professionnel et préparer votre retour à domicile après la maternité.

Enfin, des professionnels vous guideront dans le début de votre parentalité en vous accompagnant dans les soins à apporter à votre enfant dès sa naissance.

des informations à votre disposition :

Le parcours maternité de l'Assurance Maladie

Un dossier complet sur [ameli.fr](https://www.ameli.fr)

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/grossesse>

Des informations mois par mois dans l'espace personnalisé du compte ameli.

Un atelier collectif proposé par la CPAM et la CAF.

Le site et l'appli



<https://www.1000-premiers-jours.fr>



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

Charente-Maritime

07

DES APPLIS POUR VOUS ACCOMPAGNER



LES APPLIS ET SERVICES DE L'ASSURANCE MALADIE VOUS ACCOMPAGNENT



L'appli ACTIV'DOS

Les services sophia d'accompagnement des maladies chroniques



Découvrez le service sophia diabète

Faire face au quotidien lorsque l'on est diabétique n'est pas toujours simple. Avec le service sophia, vous apprenez à mieux gérer votre maladie et à limiter les risques de complications

> Découvrez le service d'accompagnement sophia diabète



Découvrez le service sophia asthme

Comment améliorer votre quotidien en limitant les symptômes liés à votre asthme ? Quels sont les effets des corticoïdes inhalés sur votre santé ? Comment allier sport et asthme ?... Pour vous aider à répondre à ces questions, l'Assurance Maladie propose le service d'accompagnement sophia asthme.

> Découvrez le service d'accompagnement sophia asthme



Le compte ameli



L'appli ASTHM'ACTIV

CPAM de la Charente-Maritime - Réalisation : Coordination du service / département Communication - Crédit photo : Adobe stock.fr - 04/2022