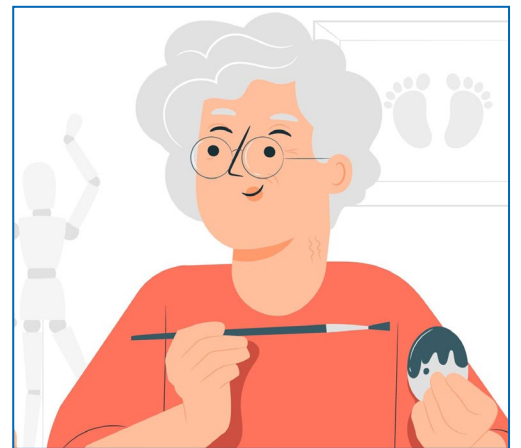
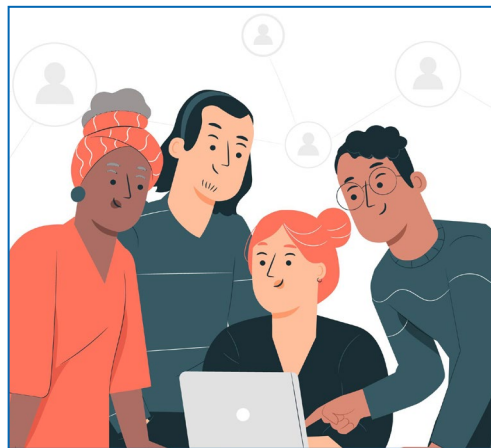
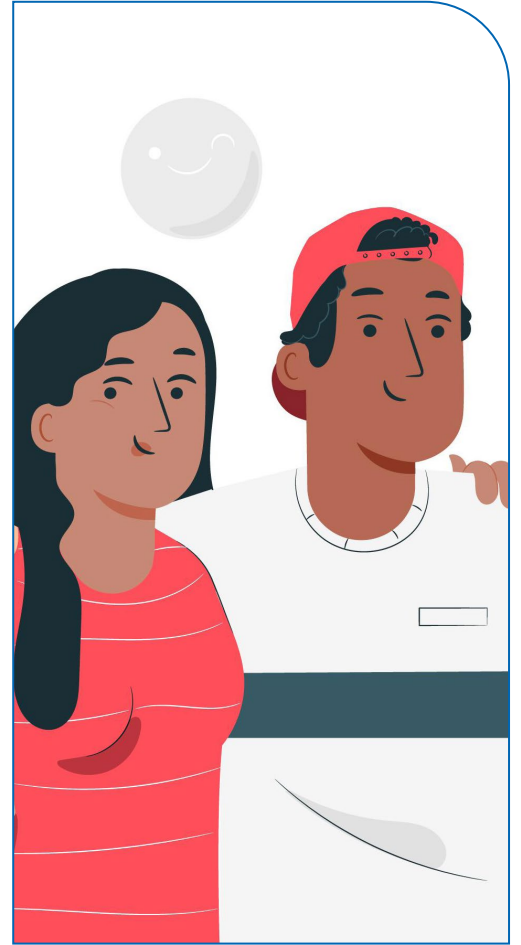




**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Haute-Garonne



UNE PRÉVENTION À TOUS LES ÂGES

SOMMAIRE

01	UNE PRÉVENTION À TOUS LES ÂGES	P. 4
02	MON BILAN PRÉVENTION	P. 6
ACTIONS DE PRÉVENTION :		
03	LA FEMME ENCEINTE	P. 8
04	LES ENFANTS DE 0 À 15 ANS	P. 10
05	LES JEUNES DE 16 À 25 ANS	P. 12
06	LES ASSURÉS DE 26 ANS ET PLUS	P. 14
07	À TOUS LES ÂGES	P. 16
08	SUIVRE SES DÉMARCHES ET SA SANTÉ EN LIGNE	P. 18
09	S'INFORMER - NOUS CONTACTER	P. 19

UNE PRÉVENTION À TOUS LES ÂGES

Grossesse

Renforcement du suivi de la grossesse

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ LORS DE LA GROSSESSE

- > **entretien pré-natal précoce** (obligatoire) = à partir du 4^e mois de grossesse
- > **entretien post-natal précoce** (obligatoire) = entre la 4^e et la 8^e semaine qui suit l'accouchement

VACCINATIONS RECOMMANDÉES

- > **grippe - COVID - coqueluche bronchiolite**

EXAMEN BUCCO-DENTAIRE

- > examen de prévention bucco-dentaire à compter du 4^e mois de grossesse jusqu'au 6^e mois après l'accouchement

1 000 PREMIERS JOURS

- > le site de référence pour les parents et futurs parents, de la grossesse aux deux ans de l'enfant. Retrouvez des articles, des conseils, des vidéos...

Pour tous les assurés

Être accompagné

VACCINATION

SOPHIA

- > **service d'accompagnement proposé aux personnes atteintes de pathologies chroniques avec un risque cardiovasculaire**, à savoir : insuffisance cardiaque, maladie rénale chronique, syndrome coronarien chronique, bronchopneumopathie chronique obstructive et diabète

DISPOSITIF MON SOUTIEN PSY

- > le dispositif permet à toute personne (dès 3 ans) angoissée, déprimée ou en souffrance psychique, de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique avec une prise en charge par l'Assurance Maladie

OFFRES ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE AUX PATIENTS DANS LES CENTRES D'EXAMENS DE SANTÉ (ORIENTATION PAR LE MÉDECIN TRAITANT)

- > **diabète - cardiovasculaire - BPCO et asthme**

enfant de 0 à 15 ans

Un suivi attentionné

EXAMENS DE SUIVI MÉDICAL DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

- > **10 examens au cours de la 1^{ère} année** (obligatoire)
- > 2 examens au cours de la 2^e année
- > 5 examens au cours de la 3^e à la 6^e année
- > 1 examen entre 8 et 9 ans
- > 1 examen entre 11 et 13 ans

VACCINATION

- > **parcours vaccinal simplifié**
6 rendez-vous et 10 injections (avec des vaccins combinés), à 2 mois, 4 mois, 5 mois, 11 mois, 12 mois et une dernière injection entre 16 et 18 mois
- > **vaccins obligatoires :**
Diphtérie - Tétanos - Poliomyélite - Hépatite B - Coqueluche - Haemophilus influenzae B - ROR Méningocoques ACWY - Méningocoques B - Pneumocoque
- > **vaccin conseillé :**
Rotavirus (recommandé chez l'ensemble des nourrissons)
- > **à 6 ans et 11-13 ans :**
rappel DTP Polio/Coqueluche
- > **11-14 ans :** vaccination HPV

MISSION RETROUVE TON CAP

- > de 3 à 12 ans, un enfant en surpoids ou à risque de le devenir peut bénéficier sur une période de 2 ans, selon ses besoins et sur prescription médicale, des prestations suivantes : 3 bilans (diététique, activité physique et psychologique) et 6 séances de suivi nutritionnel et/ou psychologique, renouvelables 2 fois si besoin.

M'T DENTS TOUS LES ANS

- > un rendez-vous et, si besoin, des soins chez le dentiste pour les enfants dès l'âge de 3 ans et les jeunes jusqu'à l'âge de 24 ans

Mon Bilan Prévention	18-25 ans
Mon Bilan Prévention	45-50 ans
Mon Bilan Prévention	60-65 ans
Mon Bilan Prévention	70-75 ans

MON BILAN DE PRÉVENTION

- > un rendez-vous pour améliorer son bien-être physique, mental ou encore social
- > pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie
- > un rendez-vous proposé aux 18-25 ans, 45-50 ans, 60-65 ans et 70-75 ans

jeune de 16 à 25 ans

Prendre en main sa santé

DÉCLARATION DU MÉDECIN TRAITANT

MES TIPS SANTÉ SUR INSTAGRAM

EXAMEN DE SUIVI MÉDICAL DE L'ADOLESCENT

- > 1 examen entre 15 et 16 ans

EXAMEN DE PRÉVENTION EN SANTÉ DANS LES CENTRES D'EXAMEN DE SANTÉ (CES)

- > offre proposée aux assurés sociaux du régime général
- > destiné en priorité aux personnes de plus de 16 ans éloignées du système de santé et en situation de précarité

VACCINATION

- > **rattrapage du vaccin contre le HPV possible jusqu'à 26 ans**
- > **à 25 ans**
rappel de vaccination contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite et la coqueluche
- > **vaccination possible jusqu'à 24 ans** contre les méningites et septicémies à méningocoque, si non réalisée durant l'enfance

SEXUALITÉ

- > **première consultation de contraception et de prévention en santé sexuelle**
- > **contraception pour les filles de moins de 26 ans :**
 - consultation de suivi réalisée par un médecin ou une sage-femme lors de la première année d'accès à la contraception
 - contraceptifs remboursables
- > **gratuité des préservatifs pour les moins de 26 ans**

assuré de 26 ans et plus

Mieux appréhender sa santé

DÉPISTAGE DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS À PARTIR DE 25 ANS

DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN ENTRE 50 ET 74 ANS

DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL ENTRE 50 ET 74 ANS

RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION JEUNE RETRAITÉ

- > un accompagnement dédié aux seniors assurés à la retraite depuis 6 à 12 mois

TABAGISME

- > promouvoir le sevrage tabagique

VACCINATION

- > **rappel DTP** à 25, 45, 65 ans puis tous les 10 ans à partir de 65 ans
- > **grippe** recommandée tous les ans pour les personnes de + de 65 ans
- > **zona** recommandée pour les personnes de de 65 ans à 74 ans

Mon Bilan Prévention

Alimentation, sommeil, addiction... Mon Bilan Prévention permet à l'assuré de faire le point sur ses habitudes de vie avec un professionnel de santé (médecin, infirmier, sage-femme, pharmacien) pour vivre plus longtemps en bonne santé. Ce nouveau dispositif déployé par le Ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités et l'Assurance Maladie est accessible à différents âges clés de la vie, gratuitement et sans avance de frais.

Mis en place depuis janvier 2024, Mon Bilan Prévention est ouvert aux assurés sociaux qui ont entre 18 et 25 ans (inclus), 45 et 50 ans, 60 et 65 ans et 70 et 75 ans.



Mon Bilan Prévention

18-25 ans

Mon Bilan de Prévention « 18-25 ans » et **Mon Bilan de Prévention « 45-50 ans »** doivent permettre :

- de dépister les facteurs de risque et accompagner vers un changement de comportement sur des thématiques préconisées (alimentation, activité physique et sédentaire, addictions, santé mentale, santé sexuelle, vaccination, cancers, autres maladies chroniques, habitat/environnement ou vie sociale) ;
- de changer les habitudes de vie vers des habitudes plus favorables à la santé : faire en sorte que le patient devienne « acteur de sa santé » ;
- d'améliorer les taux de recours aux dépistages.

Les effecteurs des RDV sont les médecins, les pharmaciens, les infirmiers et les sages-femmes.

Mon Bilan Prévention

45-50 ans

Mon Bilan Prévention

60-65 ans

Mon Bilan de Prévention « 60-65 ans » doit permettre :

- de dépister des facteurs de risque et repérer les fragilités pour mieux préserver l'autonomie future (alimentation, activité physique et sédentaire, addictions, santé mentale, santé sexuelle, vaccination, cancers, autres maladies chroniques, habitat/environnement ou vie sociale) ;
- de changer les habitudes de vie vers des habitudes plus favorables à la santé : faire en sorte que le patient devienne « acteur de sa santé » ;
- d'améliorer les taux de recours aux dépistages.

Les effecteurs des RDV sont les médecins, les pharmaciens, les infirmiers et les sages-femmes.

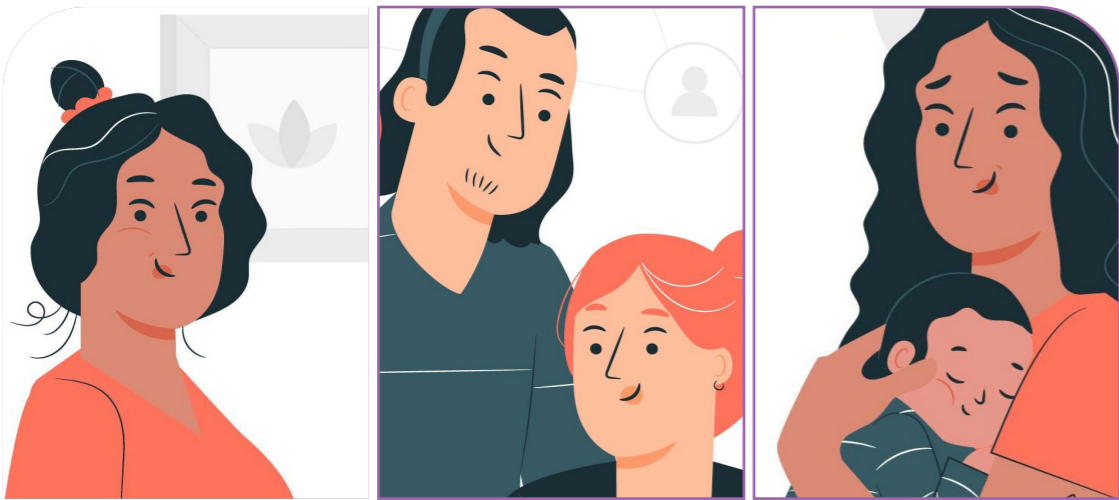
Mon Bilan Prévention

70-75 ans

Mon Bilan de Prévention « 70-75 ans » doit permettre :

- de dépister les facteurs de risque et les fragilités pour mieux préserver l'autonomie (alimentation, activité physique et sédentaire, addictions, santé mentale, santé sexuelle, vaccination, cancers, autres maladies chroniques, habitat/environnement ou vie sociale) ;
- de changer les habitudes de vie vers des habitudes plus favorables à la santé : faire en sorte que le patient devienne « acteur de sa santé » ;
- d'améliorer les taux de recours aux dépistages.

Les effecteurs des RDV sont les médecins, les pharmaciens, les infirmiers et les sages-femmes.



ACTIONS DE PRÉVENTION LA FEMME ENCEINTE

La consultation préconceptionnelle

Il s'agit de faire un point, avec le couple, sur leur projet d'enfant.

Un accompagnement personnalisé lors de la grossesse

- > **Au 1^{er} trimestre de la grossesse** : première consultation d'accompagnement de grossesse.
- > **À partir du 4^e mois** : 1 consultation par mois prise en charge à 100 %.

Entretien pré-natal précoce (obligatoire)

À partir du 4^e mois de grossesse : cet entretien constitue un temps d'échanges et d'écoute pour faire le point sur le projet de naissance de la future maman/du couple : les attentes – les difficultés éventuelles (médicales, sociales, psychologiques) et les besoins d'accompagnement.

Entretien post-natal précoce (obligatoire) entre la 4^e et la 8^e semaine qui suit l'accouchement

- Cet entretien obligatoire a pour objectif :
- > **de repérer** les premiers signes de dépression du post-partum : état dépressif ou anxieux, fatigue, humeur instable ;
 - > **d'identifier** d'éventuels facteurs de risques qui exposent les parents à cette dépression (isolement, événement stressant...);
 - > **d'évaluer** les éventuels besoins de la femme ou du couple en termes d'accompagnement.



Si vous l'estimez nécessaire et afin de continuer l'accompagnement : réalisation d'un second entretien post-natal précoce entre la 10^e et la 14^e semaine suivant l'accouchement.

Vaccination

- **Grippe** : la vaccination est recommandée chez la femme enceinte, quel que soit le trimestre de grossesse.
- **Coqueluche** : cette vaccination est recommandée à partir du 2^e trimestre.
- **COVID-19** : cette vaccination est recommandée dès le premier trimestre de la grossesse.

Examen bucco-dentaire

La femme enceinte peut bénéficier de cet examen de prévention bucco-dentaire à compter du 4^e mois de grossesse jusqu'au 6^e mois après l'accouchement.

- Cet examen comprend :
- > une anamnèse ;
 - > un examen bucco-dentaire ;
 - > une action de prévention et d'éducation santé pour la femme et le futur enfant.

Médicaments contre la dépendance

à la nicotine

Le principe des substituts nicotiques est de remplacer la nicotine apportée par les cigarettes par une dose contrôlée de nicotine. La nicotine est responsable d'un état de dépendance et l'arrêt de la consommation de tabac crée un état de manque. Les substituts nicotiques sont efficaces contre les symptômes de cet état de manque pendant la période initiale de sevrage.

L'entretien de la femme enceinte par

le pharmacien

L'utilisation des médicaments doit être évitée. Cependant, une affection aiguë ou chronique peut nécessiter la prise en charge médicamenteuse de la patiente. L'objectif de cet entretien est de sensibiliser les femmes enceintes au risque tératogène ainsi qu'à l'importance de la vaccination antigrippale.

Ateliers futurs parents – santé

et prévention

Le service Prévention de la CPAM 31 organise des ateliers maternité pour les futurs parents. Ils permettent d'échanger avec des professionnels de santé de la PMI et des professionnels de la CPAM autour de thématiques comme le suivi médical de la grossesse, la vaccination, la santé buccodentaire, la nutrition, les addictions, la santé environnementale, le suivi médical de la maman et du bébé.

Focus sur le rôle de la sage-femme référente

Les sages-femmes sont des professionnels médicaux qui participent à l'offre de soins de premier recours. Elle réalise le suivi gynécologique tout au long de la vie de la femme.

Les missions de la sage-femme référente sont les suivantes :

- informer la patiente sur son parcours de grossesse et sur le suivi médical du nourrisson ;
- réaliser elle-même la majorité des rendez-vous du parcours de la grossesse et du suivi postnatal ;
- assurer un rôle de prévention tout au long du parcours ;
- faire le lien avec la maternité et veiller à ce que la femme ait bien un suivi à domicile programmé à sa sortie de maternité ;
- assurer la coordination des soins de la patiente et faire le lien avec le médecin traitant ;
- informer la patiente de ses droits et démarches administratives.

Focus sur le rôle de la PMI :

> Périnatalité – pendant la grossesse :

- réception des avis de grossesse,
- consultations médicales prénatales,
- visites à domicile par les sages-femmes de PMI,
- entretien prénatal précoce du 4^e mois de grossesse,
- actions collectives pour les futurs parents : préparation à la naissance et à la parentalité – « autour de la naissance ».

> Période post-natale :

- visite des sages-femmes et des puéricultrices, permanences des puéricultrices,
- consultations médicales,
- transmission d'informations entre maternités – PMI.

> Santé infantile :

- consultations médicales préventives,
- permanences et visites à domicile des puéricultrices,
- bilans de santé pour les enfants de 3 à 4 ans en écoles maternelles,
- actions collectives : lieu d'accueil enfants-parents, animations de salle d'attente,
- participation aux campagnes nationales (vaccinations, saturnisme).

> Centre de santé sexuelle :

- consultations médicales : contraception – dépistage Infections Sexuellement Transmissibles,
- entretiens pré et post IVG,
- entretiens de conseil conjugal et familial,
- coordination des actions avec les espaces de santé jeunes, les maisons des adolescents, les centres de vaccination.



Examens de suivi médical de l'enfant et de l'adolescent

Ces examens ont pour objet la surveillance de la croissance staturo-pondérale et du développement de l'enfant et de l'adolescent ainsi que le dépistage des anomalies ou déficiences (sensorielles, notamment visuelles, auditives, troubles du langage, troubles du comportement...) et la pratique des vaccinations.

> 10 examens au cours de la 1^{ère} année :

- dans les 8 jours qui suivent la naissance
- au cours de la 2^e semaine
- 1 fois par mois entre le 2^e et le 6^e mois (5 examens)
- au cours des 9^e, 12^e et 13^e mois

> 2 examens au cours de la 2^e année

- entre le 16 et 18^e mois
- au cours du 24^e ou du 25^e mois

> 5 examens au cours de la 3^e à la 7^e année

- 1 examen par an jusqu'à l'âge de 6 ans



Consultez le site de référence sur la petite enfance :
les 1 000 PREMIERS JOURS :
<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>

Ces rendez-vous médicaux sont l'occasion d'aborder tous les aspects de la santé des enfants et des adolescents et de les inciter à prendre soin de leur santé. C'est aussi une opportunité pour orienter les jeunes ou leur famille vers des structures et réseaux adaptés si nécessaire.

Pour les consultations se déroulant entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans, il est conseillé qu'au moins une partie de celles-ci se déroule sans la présence des parents.

- 1 examen entre 8 et 9 ans.
- 1 examen entre 11 et 13 ans.
- 1 examen entre 15 et 16 ans.

La vaccination

Les vaccinations obligatoires sont pratiquées avant l'âge de 18 mois et selon les âges fixés par le calendrier des vaccinations en vigueur.

Le parcours vaccinal est constitué de 6 rendez-vous et de 10 injections (avec des vaccins combinés), à 2 mois, 4 mois, 5 mois, 11 mois, 12 mois et une dernière injection entre 16 et 18 mois.

> Vaccins obligatoires :

- Diphtérie - Tétanos - Poliomyélite (DTP)
- Haemophilus influenzae de type B ou méningite bactérienne (HIB)
- Coqueluche
- Hépatite B
- Pneumocoque
- Rougeole - Oreillons - Rubéole (ROR)
- ACWY et méningocoque B

> Vaccin conseillé :

- Rotavirus (chez l'ensemble des nourrissons)

> À 6 ans et 11-13 ans :

- rappel DTP Polio/Coqueluche

> 11-14 ans :

- vaccination HPV

> Vaccination contre la grippe :

- les enfants de 2 à 17 ans sans comorbidités peuvent bénéficier de la vaccination contre la grippe. Le taux de prise en charge du vaccin est de 65 % ; les professionnels de santé sont invités à télécharger le bon de prise en charge.

Prévenir la bronchiolite

La prévention de la bronchiolite par Nirsévimam (Beyfortus®) s'adresse à l'ensemble des nourrissons y compris ceux qui sont sans facteur de risque de forme de bronchiolite et vivant leur 1^{ère} exposition au Virus Respiratoire Syncytial (VRS).

M'T dents tous les ans

L'Assurance Maladie offre tous les ans de 3 à 24 ans, un rendez-vous, et si besoin, des soins conservateurs chez le dentiste.

Les invitations sont envoyées par mail tous les ans au mois anniversaire de l'enfant, sauf à certains âges-clés pour lesquels l'invitation par voie postale est conservée (3-6-12 et 18 ans).

Le formulaire de prise en charge disparaît. Pour en bénéficier, le patient doit seulement présenter au chirurgien-dentiste sa carte Vitale et sa carte de complémentaire santé, s'il en a une. Le téléservice « Examen bucco-dentaire » permet au chirurgien-dentiste de vérifier l'éligibilité du patient au rendez-vous « M'T dents tous les ans ».

Le programme « M'T dents tous les ans » permet :

- > **de suivre** plus régulièrement la santé bucco-dentaire des jeunes ;
- > **de détecter et traiter** plus tôt les affections bucco-dentaires afin d'éviter des soins plus invasifs ;
- > **de promouvoir** une éducation continue de la santé orale pour éviter les comportements à risque et éviter ainsi l'apparition de ces affections.

M'T dents dans les écoles :

L'Assurance Maladie mène des actions plus spécifiques, en lien avec l'Éducation Nationale, auprès des enfants scolarisés en grande section de maternelle dans des zones défavorisées.

Mission Retrouve Ton Cap (MRTC)

De 3 à 12 ans, un enfant en surpoids et à risque de le devenir peut bénéficier sur une période de 2 ans, selon ses besoins et sur prescription médicale, des prestations suivantes :

- > **3 bilans** : diététique, activité physique et psychologique. Le bilan diététique est systématique. Chaque bilan ne peut être réalisé qu'une fois pour chaque enfant ;

Focus sur la vaccination HPV

La vaccination est le meilleur moyen de se protéger contre les infections à HPV. Elle permet d'éviter jusqu'à 90 % des infections HPV à l'origine des cancers.

La vaccination se déroule :

- > **pour les jeunes filles et garçons âgés de 11 à 14 ans révolus** : en 2 injections, espacées de 6 à 13 mois ;
- > **avec un rattrapage de la vaccination possible** entre 15 à 26 ans révolus si elle n'a pas eu lieu entre 11 et 14 ans. 3 injections sont alors nécessaires ;
- > **en cas de retard, il est inutile de tout recommencer**, il suffit de compléter avec la ou les doses manquantes. Les vaccins ne sont pas interchangeables et toute vaccination débutée avec un vaccin doit se poursuivre avec le même.

La vaccination peut être faite :

- > par un médecin ;
- > par une sage-femme ;
- > par un infirmier (sur prescription) ;
- > dans un centre de vaccination ;
- > dans un centre de planification familiale ;
- > à l'occasion d'une consultation de suivi médical de l'enfant et de l'adolescent (entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans). Cette consultation est intégralement prise en charge par l'Assurance Maladie.

IMPORTANT : la vaccination ne protège pas contre tous les HPV liés au cancer du col de l'utérus. C'est la raison pour laquelle le dépistage par frottis doit être réalisé tous les 3 ans de 25 ans à 30 ans et tous les 5 ans de 30 à 65 ans, que l'on soit vaccinée ou non.

- > **6 séances de suivi nutritionnel et/ou psychologique**, renouvelables 2 fois si besoin.

Le rôle du médecin :

- > calculer l'IMC et tracer la courbe de corpulence ;
- > repérer l'enfant à risque d'obésité ou en surpoids et assurer l'évaluation initiale ;
- > proposer et prescrire la prise en charge pluridisciplinaire ;
- > orienter l'enfant et sa famille vers une des structures référencées « MRTC » ;
- > coordonner et assurer le suivi à l'aide des comptes rendus adressés par les professionnels ;
- > réaliser les bilans et séances de suivi ;
- > renouveler la prise en charge si besoin.

Le déroulement de la prise en charge pour l'enfant et sa famille :

1. une prescription est remise à l'enfant et sa famille avec un dépliant qui explique l'intérêt médical de cette prise en charge, donne des astuces et précise son déroulement ;
2. avec la prescription, la famille téléphone à la structure de santé choisie pour prendre les rendez-vous. La liste des structures référencées est accessible également pour les familles dans l'espace « assuré » ameli.fr ;
3. la famille rencontre avec son enfant les professionnels qui vont l'accompagner ;
4. un point de situation est ensuite effectué par le médecin avec la famille, une fois les rendez-vous réalisés.



ACTIONS DE PRÉVENTION

LES JEUNES DE 16 À 25 ANS

La déclaration du médecin traitant

Les mineurs de 16 et 17 ans peuvent choisir eux-mêmes leur médecin traitant, mais doivent avoir l'accord de l'un des deux parents ou du titulaire de l'autorité parentale, qui devra également signer la déclaration du médecin traitant.

Mes Tips santé



Le compte Instagram de l'Assurance Maladie pour les jeunes répond de manière ludique et interactive aux questions de santé que peut se poser un jeune.

M'T dents tous les ans

L'Assurance Maladie offre tous les ans de 3 à 24 ans, un rendez-vous, et si besoin, des soins conservateurs chez le dentiste. Les invitations sont envoyées par mail tous les ans au mois anniversaire de l'enfant, sauf à certains âges-clés pour lesquels l'invitation par voie postale est conservée (3-6-12 et 18 ans). Le formulaire de prise en charge disparaît. Pour en bénéficier, le patient doit seulement présenter au chirurgien-dentiste

sa carte Vitale et sa carte de complémentaire santé, s'il en a une. Le téléservice «Examen bucco-dentaire» permet au chirurgien-dentiste de vérifier l'éligibilité du patient au rendez-vous «M'T dents tous les ans».

La vaccination

Si une vaccination a été oubliée pendant l'enfance, un rattrapage est possible, il n'est pas nécessaire de tout recommencer. Même pendant l'adolescence et à l'âge adulte, les vaccinations sont nécessaires pour être bien protégé :

- > **à 25 ans** : rappel de vaccination contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite et la coqueluche ;
- > **le vaccin contre les papillomavirus humains (HPV)** est recommandé pour les filles et les garçons entre 11 ans et 14 ans, avec un rattrapage vaccinal possible jusqu'à 26 ans ;
- > **vaccination possible jusqu'à 24 ans** contre les méningites et septicémies à méningocoque, si non réalisée durant l'enfance.

Examens de suivi médical de l'adolescent

Pour les consultations se déroulant entre 15 et 16 ans, il est conseillé qu'au moins une partie de celles-ci se déroule sans la présence des parents.

L'examen de prévention en santé (EPS) est une offre proposée aux assurés sociaux du régime général. Totalement pris en charge par l'Assurance Maladie, l'EPS s'appuie sur les recommandations médicales les plus récentes en matière de prévention. Il est destiné en priorité **aux personnes de plus de 16 ans éloignées du système de santé et en situation de précarité**, qui ne bénéficient pas d'un suivi médical régulier réalisé par le médecin traitant, ni des dispositifs d'offre de prévention organisée.

L'EPS permet de s'inscrire ou de se réinscrire dans un parcours de santé. Le Centre d'examen de santé peut par exemple proposer une prévention des conduites à risques et des addictions et notamment un accompagnement au sevrage tabagique.

Médicaments contre la dépendance

à la nicotine

Le principe des substituts nicotiques est de remplacer la nicotine apportée par les cigarettes par une dose contrôlée de nicotine. **La nicotine est responsable d'un état de dépendance et l'arrêt de la consommation de tabac crée un état de manque.** Les substituts nicotiques sont efficaces contre les symptômes de cet état de manque pendant la période initiale de sevrage.

Le dispositif « Santé Psy Étudiant »

Ce dispositif permet à tout étudiant de l'enseignement supérieur (dont la formation est reconnue par le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche) de bénéficier de 12 séances gratuites avec un psychologue partenaire. La lettre d'orientation par le médecin n'est plus nécessaire. Plus d'informations sur <https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>



Focus sur les infections sexuellement transmissibles

Les infections sexuellement transmissibles ou IST sont des infections dues à des bactéries, virus ou parasites et transmises par voie sexuelle, avec ou sans pénétration. Les IST ont des répercussions sur la santé. Il est essentiel de les prévenir et de les dépister.

- > **des maladies sexuellement transmissibles bactériennes** : la syphilis, la gonorrhée, la chlamydie et l'infection à mycoplasmes, qui, lorsqu'elles sont diagnostiquées, peuvent être guéries ;
- > **des maladies sexuellement transmissibles parasitaires** comme la trichomonase traitée par des médicaments antiparasitaires ;
- > **et d'autres maladies virales** : l'hépatite B, l'herpès génital, le VIH et le papillomavirus humain (VPH), difficiles ou impossibles à guérir, selon le type de virus.

À noter :

- > dépistage des IST (VIH - hépatite B - Syphilis - gonorrhée - chlamydie) : les patients ont la possibilité de se faire dépister dans les laboratoires de biologie médicale, sans ordonnance (sans avance de frais pour tous pour le VIH mais uniquement pour les moins de 26 ans pour les 4 autres IST).

Amour et sexualité

Première consultation de contraception et de prévention en santé sexuelle pour les jeunes filles et les jeunes garçons jusqu'à 25 ans par un médecin ou une sage-femme : elle a pour objectif de délivrer une information sur les méthodes contraceptives et sur les infections sexuellement transmissibles.

La contraception pour les jeunes filles de moins de 26 ans :

- > consultation de suivi réalisée par un médecin ou une sage-femme lors de la première année d'accès à la contraception ;
- > consultation annuelle réalisée, à partir de la 2^e année d'accès à la contraception, par un médecin ou une sage-femme, en vue d'une prescription de contraception ou d'examen biologiques en lien avec la contraception ;
- > contraceptifs remboursables (pilules de 1^{ère} ou de 2^e génération, implant contraceptif hormonal, stérilet, diaphragme, progestatif injectable) ;
- > actes donnant lieu à la pose, au changement ou au retrait d'un contraceptif.

La gratuité des préservatifs pour les moins de 26 ans :

En pharmacie, les moins de 26 ans peuvent se procurer gratuitement, sans ordonnance et sans âge minimum, en pharmacie une boîte de préservatifs masculins lubrifiés sans latex de la marque « Manix sensitivity ». D'autres marques sont aussi prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie :

- > les préservatifs masculins : Be Loved - Eden - Eden Perlés - Manix Classic - Manix sensitivity - Sortez couverts ! - Sure & Smile ;
- > les préservatifs féminins : Be Loved free - Ormelle - So sexy & Smile.

La contraception d'urgence :

Il s'agit d'une contraception d'exception à utiliser rapidement après un rapport sexuel mal ou non protégé. La contraception d'urgence hormonale ou « pilule du lendemain » peut être délivrée aux mineures gratuitement, de façon anonyme et sans prescription médicale quel que soit le médicament utilisé.

L'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG) :

Elle est protégée par le secret afin de pouvoir préserver l'anonymat sur demande de la femme. Les jeunes filles mineures non émancipées peuvent recourir à l'IVG sans l'autorisation du père et de la mère (ou du représentant légal) et sans qu'ils en soient informés. Toutes les informations sont sur IVG.gouv.fr ou 0 800 08 11 11 (service gratuit et anonyme).



Le dépistage du cancer du col de l'utérus

Il est proposé à toutes les femmes :

- > **entre 25 et 29 ans** : tous les 3 ans, le test de dépistage est réalisé par examen cytologique ou examen des cellules prélevées lors du frottis du col de l'utérus ;
- > **entre 30 et 65 ans** : tous les 5 ans, le test de dépistage est le test HPV-HR ou détection des virus HPV (Human papillomavirus) à Haut Risque.

Le dépistage du cancer du sein

Il concerne toutes les femmes entre 50 et 74 ans, sans symptômes et n'ayant pas de facteurs de risques particuliers de cancer du sein, autre que leur âge. Ce dépistage est à effectuer tous les 2 ans. Pour trouver un centre de radiologie : <https://radiologuesdepistage.ameli.fr/>

Le dépistage du cancer colorectal

Ce dépistage permet à tous les hommes et femmes entre 50 et 74 ans, de bénéficier d'un test de dépistage du cancer colorectal par la recherche de sang dans les selles. La remise du test peut être faite par le médecin ou le pharmacien, il peut aussi être commandé en ligne : <https://monkit.depistage-colorectal.fr>. Ce dépistage est à effectuer tous les 2 ans.



Pour améliorer la participation au dépistage organisé, l'Assurance Maladie met à la disposition des médecins traitants la liste de leurs patients qui n'ont pas effectué leur(s) dépistage(s), via Ameli-Pro.

La vaccination

Pour les adultes, un **rappel DTP** est nécessaire **tous les 20 ans** : à 25 ans, 45 ans, 65 ans, puis tous les 10 ans à partir de 65 ans.

La **vaccination contre la grippe** est recommandée pour les personnes âgées de **65 ans et plus**.

Toutes les informations sont sur le site :

vaccination-info-service.fr

L'examen de prévention en santé

Proposé aux assurés sociaux du régime général et totalement pris en charge par l'Assurance Maladie, l'EPS s'appuie sur les recommandations médicales les plus récentes en matière de prévention. Il est destiné en priorité aux **personnes éloignées du système de santé et en situation de précarité**, qui ne bénéficient pas d'un suivi médical régulier réalisé par le médecin traitant, ni des dispositifs d'offre de prévention organisée comme les dépistages des cancers par exemple. L'EPS permet de s'inscrire ou de se réinscrire dans un parcours de santé.

Un accompagnement dédié aux Seniors assurés à la retraite depuis 6 à 12 mois

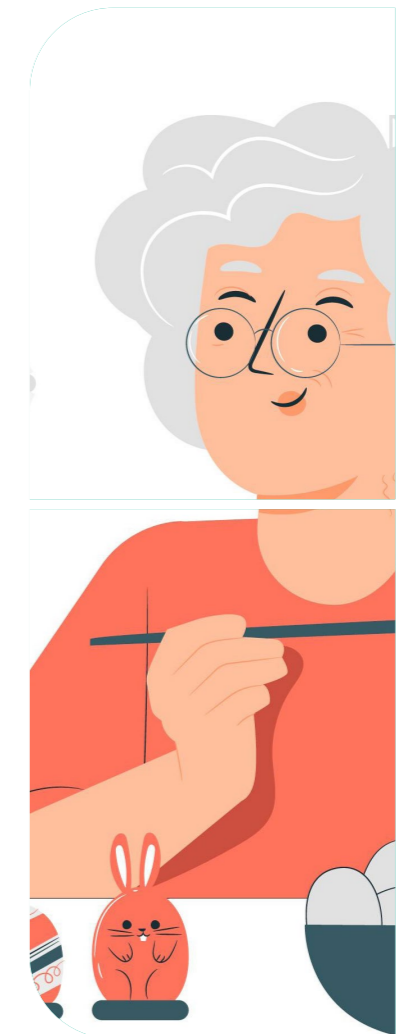
Le rendez-vous prévention jeune retraité s'adresse en priorité aux personnes les plus à risque en fonction de leurs caractéristiques socio-économiques et de leur consommation de soins.

Le rendez-vous prévention jeune retraité est mis en place dans les Centres d'examens de santé et vise les objectifs suivants :

- > **repérer et dépister** les troubles sanitaires et sociaux interférant avec le passage à la retraite et le vieillissement (souffrance psychique, isolement...);
- > **offrir aux jeunes retraités** un lieu/un temps d'échanges (approche globale) avec un médecin et d'autres professionnels de santé, sur leur mode de vie, leurs interrogations, et leur permettre d'exprimer leurs éventuelles préoccupations ; valoriser les éléments positifs repérés ;
- > **identifier les ressources avec la personne** pour lui permettre de s'inscrire ou se réinscrire dans un parcours de soins coordonnés par le médecin traitant ;
- > **proposer une orientation** dans le système de santé pour des prises en charge médicales et/ou éducatives adaptées et éventuellement un suivi.

Mon Bilan Prévention

60-65 ans



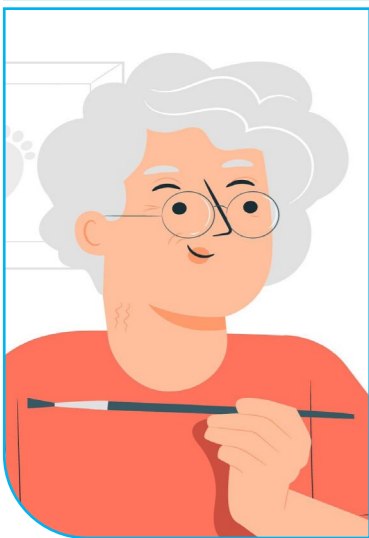
Les assurés de 65 ans et plus

La vaccination :

- contre la grippe est recommandée tous les ans pour les personnes âgées de 65 ans et plus ;
- contre le zona est recommandée chez les adultes âgés de 65 à 74 ans.

Mon Bilan Prévention

70-75 ans



ACTIONS DE PRÉVENTION À TOUS LES ÂGES

La vaccination



La vaccination contre la grippe est recommandée pour :

- les personnes âgées de 65 ans et plus ;
- les personnes de moins de 65 ans souffrant de certaines maladies chroniques (liste des personnes éligibles dans le calendrier des vaccinations) ;
- les femmes enceintes ;
- les personnes souffrant d'obésité (indice de masse corporelle (IMC) supérieur ou égal à 30) ;
- les professionnels de santé et les professionnels des établissements médico-sociaux au contact des patients à risque car ils peuvent contribuer à propager l'infection ;
- l'entourage des nourrissons de moins de 6 mois à risque de complication grave de la grippe et l'entourage des personnes immunodéprimées ;
- les aides à domicile de particuliers employeurs à risque de grippe de forme grave.

La vaccination annuelle contre la grippe saisonnière peut être proposée aux enfants sans comorbidité âgés de 2 à 17 ans révolus.



Mon Bilan Prévention

La vaccination contre le COVID

Celle-ci est ouverte à toute personne âgée de 5 ans et plus, sauf contre-indication.

Sophia

Sophia est un service d'accompagnement proposé aux personnes atteintes de pathologies chroniques avec un risque cardiovasculaire, à savoir : l'insuffisance cardiaque, la maladie rénale chronique, le syndrome coronarien chronique, la bronchopneumopathie chronique obstructive et le diabète. Ce service accompagne le patient pour :

- mieux renforcer leur connaissance de leur pathologie ;
- comprendre les différents de renforcer leur connaissance du risque de leur pathologie ;
- améliorer leurs conditions de vie.

L'accompagnement pharmaceutique

Les officines peuvent s'engager dans le suivi :

- des personnes sous traitements chroniques par anticoagulants oraux,
- des asthmatiques traités par corticoïdes inhalés,
- des patients sous traitements anticancéreux par voie orale,
- des personnes âgées polymédiquées dans le cadre d'un bilan partagé de médication.

Il s'agit de prévenir les risques auprès des patients en les accompagnant et ainsi contribuer à la bonne observance des traitements.

Les officines peuvent également réaliser :

- des Tests Rapides d'Orientation Diagnostiques (TROD) angine et délivrer, le cas échéant, dans antibiotiques ;
- des dépistages des cystites simples et de délivrer, le cas échéant, des antibiotiques.

Mon Test IST

(Infection Sexuellement Transmissible)

Le dépistage des IST en laboratoire de biologie médicale concerne tous les assurés sociaux et leurs ayants droit ainsi que les bénéficiaires de l'aide médicale d'Etat (AME).

Mon test IST est accessible à la demande du patient :

- sans ordonnance ;
- sans rendez-vous ;
- sans avance de frais pour le VIH mais uniquement pour les moins de 26 ans pour les 4 autres IST.

Les personnes désirant la gratuité et l'anonymat seront orientées par les laboratoires vers les Centres Gratuits d'Information, de Dépistage et de Diagnostic (Cegidd).

Pour les patients mineurs, il est nécessaire de recueillir le consentement au dépistage d'un des titulaires de l'autorité parentale.

Offres d'Éducation Thérapeutique aux Patients dans les Centres d'examen de santé (orientation par le médecin traitant)

Les CES proposent une offre d'Éducation Thérapeutique du Patient pour les personnes atteintes de certaines pathologies (diabète – asthme – BronchoPneumopathie Chronique Obstructive (BPCO)).

Focus – Mon soutien Psy

Ce dispositif s'adresse à tous les assurés, dès l'âge de 3 ans, en souffrance psychique d'intensité légère à modérée. Si une souffrance psychique est repérée et en fonction de l'examen clinique, il est possible de bénéficier d'un accompagnement psychologique partenaire du dispositif.

La prise en charge psychologique est préconisée comme solution de première intention pour les troubles d'intensité légère à modérée et représente une alternative aux traitements médicamenteux.

Les critères d'inclusion

Les patients de plus de 3 ans (enfants, adolescents et adultes) en souffrance psychique d'intensité légère à modérée peuvent bénéficier, dans le cadre du dispositif Mon soutien psy, de séances avec un psychologue conventionné, remboursées par l'Assurance Maladie, dans le cadre d'un parcours de soins sur adressage d'un médecin ou une sage-femme. Un accès direct chez le psychologue est également possible.

Si l'assuré répond aux critères d'inclusions, le médecin pourra lui proposer de bénéficier d'un accompagnement psychologique dans le cadre de ce dispositif.

En fonction de son état de santé, et en accord avec lui, le médecin pourra lui proposer de suivre jusqu'à 12 séances d'accompagnement psychologique par année civile avec un psychologue conventionné avec l'Assurance Maladie et partenaire du dispositif.

L'objectif est de concourir à l'amélioration de la prise en charge du patient, en fluidifiant les échanges entre les professionnels impliqués dans son parcours. Seuls les psychologues ayant signé une convention avec l'Assurance Maladie peuvent participer à ce dispositif.

Les assurés pourront trouver les coordonnées des psychologues partenaires dans l'annuaire accessible sur le site : <https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>. L'annuaire est régulièrement actualisé en fonction de l'entrée dans le dispositif de nouveaux psychologues.

SUIVRE SES DÉMARCHES ET SA SANTÉ EN LIGNE

Le compte ameli : ses démarches en ligne avec l'Assurance Maladie

Suivre ses dépenses de santé, obtenir une attestation de droits ou encore échanger avec sa Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), toutes ces démarches sont possibles à tout moment avec le compte ameli. Cet espace personnel est accessible sur le site Internet de l'Assurance Maladie, ameli.fr, grâce à son numéro de Sécurité sociale et à un mot de passe.

Avec son compte ameli, l'assuré peut accéder également à un espace de prévention personnalisé et à toutes les informations sur le service sophia.

Mon espace santé : un portefeuille de service

Mon espace santé est un espace numérique personnel et sécurisé, proposé par l'Assurance Maladie et le ministère de la Santé, qui a vocation à devenir le carnet de santé numérique interactif de tous les assurés.

Il permet aux utilisateurs d'avoir à portée de main leurs documents et informations utiles pour leur santé. C'est un service qui garantit à ses usagers la protection de leurs données de santé et la préservation du secret médical.

Mon espace santé met à disposition de ses utilisateurs des fonctionnalités offrant de nombreux avantages quels que soient les utilisations et les parcours de soin des assurés :

- Un profil médical pour renseigner des éléments relatifs au suivi de sa santé et sa situation médicale : âge, poids, vaccins, antécédents médicaux, directives anticipées, groupe sanguin...
- Un dossier médical partagé pour stocker et partager ses données de santé avec les professionnels de santé : ordonnances, résultats d'examens, comptes rendus d'hospitalisation, imagerie médicale.
- Une messagerie sécurisée de santé pour dialoguer en toute sécurité avec les professionnels de santé.
- Un catalogue de services numériques de santé référencés par une commission indépendante composée d'experts en droit, médecine, numérique et citoyens pour découvrir des applications respectant des critères de sécurité, d'éthique et juridiques pour suivre au mieux votre santé (ouverture prévue mi-octobre 2022).
- Un agenda santé pour gérer ses rendez-vous médicaux et recevoir des rappels pour les dates clés des examens de contrôle (bilans, mammographie, vaccination...).

S'INFORMER NOUS CONTACTER

Je m'informe

Sur [ameli-Pro](http://ameli-pro.fr) pour les médecins

L'espace [amelipro](http://ameli-pro.fr) accueille l'ensemble des téléservices accessibles aux professionnels de santé :

- des services d'aide au suivi de l'activité ;
- des téléprocédures sécurisées.

Sur ameli.fr

Sur le site ameli.fr, obtenez toutes les informations actualisées et accédez à vos services en ligne 24h/24.

Sur [complémentaire-santé-solidaire.gouv.fr](http://complementaire-sante-solidaire.gouv.fr)

Sur le site complementaire-sante-solidaire.gouv.fr, obtenez toutes les informations sur la complémentaire santé solidaire et la liste des organismes gestionnaires.

Sur l'annuaire santé ameli

Sur annuaire.sante.ameli.fr, trouvez les adresses et honoraires des professionnels de santé.

Je contacte les conseillers

Contactez l'assistance des professionnels de santé ameli par téléphone au 3608 (*service gratuit + prix d'un appel, depuis un téléphone fixe ou mobile*).

Contactez la mission Accompagnement Santé (MAS) par téléphone au 3646 (*service gratuit + prix appel, depuis un téléphone fixe ou mobile*) ou par mail via le compte ameli de l'assuré.

Une prévention à tous les âges

Assurance Maladie / Mission d'appui de la coordination régionale de la gestion du risque et de la lutte contre la fraude Nouvelle-Aquitaine - Mai 2025.
Adaptation et mise à jour CPAM31 3022 - 0226 - Crédit photos : ©freepik.com > storqset / @adobestock.



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Haute-Garonne