



---

ME REPÉRER DANS LE SYSTÈME DE SANTÉ  
EN ILLE-ET-VILAINE

# mes 5 BONs RÉFLEXES



**1** Je crée mon compte sur [ameli.fr](https://ameli.fr) ou sur [msa.fr](https://msa.fr)\* 

Pour mettre à jour et vérifier toutes mes infos personnelles (adresse, RIB, téléphone, adresse mail, etc.)

 For international students:  
> <https://etudiant-etranger.ameli.fr>  
et j'active mon espace santé

**2** Je transmets mon RIB à l'Assurance Maladie ou à la MSA\* 

Pour recevoir mes remboursements rapidement sur mon propre compte bancaire

**3** Je souscris à une complémentaire santé 

Pour compléter les remboursements de l'Assurance Maladie, je choisis de rester sous la complémentaire santé de mes parents, ou j'adhère à une complémentaire santé.

Si j'ai moins de 29 ans, et selon mes ressources, je peux avoir droit à la Complémentaire Santé Solidaire (0 ou 8€/ mois)

> Site de la complémentaire santé : 

**4** Je mets à jour ma carte Vitale en pharmacie 

Pour être remboursé-e de mes frais de santé rapidement

**5** Je follow la page Insta « Mes tips en santé » de la CPAM 

Pour être informé-e régulièrement des actus santé  
> @mes\_tips\_sante



> une question ?  
je contacte  
le 3646  
(plateforme de  
l'Assurance Maladie)



**l'Assurance  
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

ILLE-ET-VILAINE

\*Pour les étudiant-es relevant du régime agricole

# MA TROUSSE À PHARMACIE



- Thermomètre
- Paracétamol
- Gel hydro-alcoolique
- Pansements
- Compresses / sparadrap / bandes
- Antiseptique de type biseptine ou chlorhexidine
- Sérum physiologique en dosette
- Pince à épiler
- Préservatifs  
(pris en charge à 100% pour les -26 ans)
- Masques chirurgicaux



TIPS EN CAS  
DE GASTRO



Site Améli



TIPS EN CAS  
DE GROS RHUME




Site Améli

# Les PHARMACIEN·NES DES INTERLOCUTEUR·TRICES DE PROXIMITÉ !



## JE PEUX ALLER À LA PHARMACIE POUR :

-  > Des conseils + un premier avis
-  > Un test diagnostic (angine, cystite)
-  > Me faire vacciner
-  > Obtenir une contraception d'urgence (gratuitement et sans ordonnance)
-  > Un renouvellement de contraception (même avec une ordonnance finie et qui date de moins d'un an)

## ATOUTS :

- > Proximité géographique
- > Sans rendez-vous
- > Disponibilité toute la journée y compris le samedi
- > Je pense à la pharmacie de garde : j'appelle le 3237 (0,34€/min) ou j'appelle la gendarmerie (17)



# J'AI BESOIN D'UNE CONSULTATION SANS URGENCE



> POUR CONSULTER  
UN-E PROFESSIONNEL-LE DE SANTÉ

## MON-MA MÉDECIN GÉNÉRALISTE

- > Je m'adresse à mon-ma médecin traitant-e
- > OU je consulte un-e autre médecin en lui demandant si il-elle peut devenir mon-ma médecin traitant-e
- > OU un-e médecin généraliste peut aussi réaliser une consultation ponctuelle

## AUTRES PROFESSIONNEL-LES EN ACCÈS DIRECT

Je peux contacter directement certains professionnels. Quelques exemples :

- > Gynécologue / Sage-femme (suivi gynécologique possible)
- > Dentiste / stomatologue
- > Ophthalmologiste
- > Ostéopathe
- > Psychologue
- > Psychiatre (si j'ai entre 16 et 25 ans)
- > Diététicien-ne / nutritionniste
- > Laboratoire pour les dépistages IST

## AUTRES PROFESSIONNEL-LES MÉDICAUX SUR ORIENTATION

Pour d'autres professionnels, il faut d'abord que je consulte un-e médecin généraliste. (si possible mon-ma médecin traitant-e)

Quelques exemples :

- > Podologue / kinésithérapeute
- > Spécialistes : ORL, dermatologue, allergologue...

## SERVICE SANTÉ DE MON ÉTABLISSEMENT

Je peux solliciter le service santé de mon établissement d'enseignement supérieur s'il en existe un.



> L'ANNUAIRE SANTÉ

Je consulte l'annuaire santé : liste officielle, par ville, des professionnels de santé



> Je consulte la liste des lieux de soins non programmés



> JE CONTACTE LE 15

Si je n'arrive pas à obtenir une consultation rapidement, il peut m'aider à trouver un rdv



# J'AI DÉCIDÉ DE RENCONTRER UN·E PSYCHOLOGUE



pour les étudiant·es  
avec **SANTÉ PSY ÉTUDIANT**

- > 12 séances
- > Pas d'avance de frais
- > Sans ordonnance
- > Avec des psychologues agréé·es



pour tout public  
avec **MON SOUTIEN PSY**

- > 12 séances
- > Avec avance de frais  
(puis remboursement par la CPAM (60%)  
et possiblement par la complémentaire santé/CSS (40%))
- > Sans ordonnance
- > Avec des psychologues agréé·es



## EN LIBÉRAL

- > Nombre de séances non déterminé
- > Avec avance de frais  
(certaines mutuelles remboursent)
- > Sans ordonnance
- > Avec des psychologues

# JE PEUX AUSSI M'ADRESSER À



- > Service de santé de mon établissement s'il en a un
- > Au Bureau d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU) de ma ville (s'il y en a un)



Si je préfère le format  
téléphonique, je n'hésite  
pas à appeler :

- > **Le 3114 :**  
Numéro national de prévention  
du suicide (je suis en souffrance,  
je m'inquiète pour un proche,  
je suis impacté·e par un suicide...)  
Gratuit et accessible 24h/24 et 7j/7

- > **Le 0 800 737 800 :**  
Dispositif d'écoute, d'accompagnement et de signalement  
pour les étudiant·es qui vivent des situations de mal-être,  
de violence ou de discrimination (CNAE)  
Gratuit et confidentiel

## Services d'accueil et d'écoute généralistes :

- > répertoire des dispositifs d'écoute jeunes



# J'AI Une URGENCE!

problème grave/  
qui se dégrade rapidement



## J'AI BESOIN D'UN AVIS MÉDICAL URGENT (dans les 12h qui viennent)

> J'appelle mon-ma médecin traitant-e ou un-e médecin généraliste :

> liste de professionnel-les sur <http://annuaire.sante.ameli.fr/>



## > L'ANNUAIRE SANTÉ

Je consulte l'annuaire santé : liste officielle, par ville, des professionnel-les de santé



> J'appelle le 15 pour un avis médical :

Un-e médecin me donne, par téléphone, les conseils urgents, me dit quoi faire en fonction de ma situation et peut m'aider à trouver un rendez-vous.



## J'AI UNE URGENCE VITALE

> J'appelle le 15

ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes



## J'AI UNE URGENCE PSYCHIQUE

« J'ai des idées suicidaires ou délirantes et je me sens dépassé-e »

« Je suis sur le point de me faire du mal ou de faire du mal à quelqu'un »



Je prends contact par téléphone avec :

↳ Le 3114 numéro national de prévention du suicide

↳ Le 15 pour parler à un-e médecin

ou je me rends aux urgences :

↳ dans le centre hospitalier le plus proche



# EN MATIÈRE DE SANTÉ, LA BASE C'EST AUSSI



## MA SANTÉ AU QUOTIDIEN



### Mon alimentation :

Je peux trouver des conseils pour adopter de bonnes habitudes alimentaires.



Site Améli



### Mon activité physique :

Je découvre de nombreuses solutions pour me dépenser au quotidien.



Site Améli



### Mon sommeil :

Je peux évaluer mon sommeil et trouver de nombreuses informations.



Réseau Morphée



### Ma vie affective et sexuelle :

Je m'informe sur toutes les questions liées à la sexualité que je me pose.



questionsexualite.fr



## MON SUIVI SANTÉ RÉGULIER

Voir un-e médecin au moins une fois par an.



< J'ai le droit à mon bilan prévention entre 18 et 25 ans



## MON HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

Dispositif MT'Dents : l'Assurance Maladie offre un rendez-vous régulier, si besoin, des soins chez le-la dentiste aux jeunes jusqu'à l'âge de 24 ans, sans avance de frais.



je clic ici pour + de détails!



## MON DÉPISTAGE D'INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Dépistage des IST en laboratoire sans ordonnance et pris en charge à 100% pour les 18-25 ans (VIH, gonorrhée, chlamydiae, syphilis, hépatite B)



→ J'AI LE  
DROIT DE  
PRENDRE  
SOIN DE  
MOI

