

Les bons réflexes santé à adopter

Vous êtes en apprentissage ou vous débutez votre vie professionnelle ? Dès lors que vous exercez une activité salariée, vous êtes automatiquement couvert par l'Assurance Maladie.

Plusieurs démarches sont à réaliser pour être autonome dans la gestion de votre santé :

- Informer votre caisse d'assurance maladie de votre nouvelle situation ;
- Activer votre compte ameli (sur l'application Compte ameli ou sur ameli.fr) pour gérer vos démarches en ligne ;
- Enregistrer ou mettre à jour votre RIB pour obtenir vos remboursements ;
- Déclarer un médecin traitant pour bénéficier d'un bon suivi et d'un meilleur remboursement ;
- Mettre à jour votre carte Vitale une fois par an et à chaque changement de situation (en pharmacie).

En savoir plus : [Les bons réflexes pour les apprentis](#)

En savoir plus : [Les bons réflexes pour les jeunes actifs](#)

Complémentaire santé : se soigner sans avancer de frais

L'Assurance Maladie prend en charge une partie des dépenses de santé. Une complémentaire santé (mutuelle ou assurance : parentale, privée ou entreprise) permet de couvrir tout ou partie des frais restants selon le contrat choisi. En cas de revenus modestes, la Complémentaire santé solidaire permet de bénéficier d'une couverture santé sans avance de frais, incluant les consultations médicales, les médicaments, l'hospitalisation, les lunettes ou encore les prothèses dentaires et auditives. Cette aide est attribuée sous conditions de ressources, et peut être gratuite ou avec une participation réduite selon la situation.

En savoir plus : [La Complémentaire santé solidaire](#)

En cas d'arrêt de travail pour maladie : les démarches à réaliser

L'Assurance Maladie peut compenser une perte de revenus en versant des indemnités journalières à partir du 4^e jour d'arrêt de travail. Si un médecin prescrit un arrêt, il peut soit l'envoyer directement en ligne à l'Assurance Maladie, soit le remettre en format papier. Dans ce cas, le jeune doit le transmettre à l'Assurance Maladie dans un délai de 48 heures. L'employeur doit également être informé : le jeune doit lui envoyer le volet 3 de l'arrêt, afin qu'il puisse établir une attestation de salaire. Le suivi du dossier et des paiements se fait facilement via le compte ameli.

En savoir plus : [L'arrêt de travail pour maladie](#)

Santé mentale : Mon soutien psy pour un accompagnement psychologique accessible à tous

Angoisses, mal-être, stress, le dispositif Mon soutien psy permet de bénéficier de jusqu'à 12 séances d'accompagnement psychologique prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie et les complémentaires santé (mutuelles). Pas besoin d'ordonnance : il suffit de prendre rendez-vous avec un psychologue partenaire du dispositif.

En savoir plus : [Mon soutien psy](#)

Mes tips santé : le compte Instagram pour décrypter la santé et les bons réflexes au quotidien

Rendez-vous sur le compte Instagram de l'Assurance Maladie [Mes tips santé](#) : un concentré de conseils santé, de prévention et de bons réflexes pour comprendre et gérer sa santé au quotidien.