



MES DROITS et FRAIS de SANTÉ

LA COUVERTURE SANTÉ, ÇA SERT À QUOI ? COMMENT SAVOIR SI J'EN AI UNE ?

La couverture santé est un système qui permet de bénéficier de services de santé et de remboursement des frais de santé. Elle comprend :

- l'Assurance maladie (Sécurité sociale ou CPAM)**, qui rembourse partiellement les dépenses de santé, et
- la complémentaire santé (mutuelle)**, qui couvre les frais restant à la charge de l'assuré.

1- L'ASSURANCE MALADIE (SÉCURITÉ SOCIALE OU CPAM)

À la rentrée universitaire, votre couverture santé est garantie: c'est simple, gratuit et automatique. À partir de vos 18 ans, vous ne dépendez plus de la sécurité sociale de vos parents, vous devenez un assuré autonome. Vous êtes automatiquement pris en charge pour vos frais de santé par l'Assurance Maladie. Vous dépendez toujours de la Caisse Maladie de votre lieu de résidence.

CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie)
2, Allée de Bezons, 11000 Carcassonne
0 811 70 36 46 / ameli.fr

Que peut-on suivre sur le site ameli.fr :

La plateforme est très complète, de nombreux services sont proposés afin de faciliter vos démarches de santé :

- Suivi des remboursements de santé sur les 6 derniers mois
- Demande d'une attestation fiscale indemnités perçues en cas d'arrêt de travail
- Transmission d'une feuille de soins
- Demande d'une Carte Européenne d'Assurance Maladie Ameli (CEAM) si vous partez en Europe
- Téléchargement de divers formulaires (plus d'une cinquantaine sont disponibles)
- Téléchargement d'une attestation de droits à l'Assurance Maladie
- Déclaration de la perte ou du vol de votre carte vitale

Pour les étudiants étrangers, toutes les infos sur :
Campus France

1. **Mettez à jour votre Carte Vitale** (dans une pharmacie, à la caisse d'Assurance-Maladie)

2. **Créez votre compte Ameli** sur ameli.fr ou sur l'appli Compte Ameli

Munissez-vous :

De votre propre numéro de sécurité sociale

Du numéro de série de votre Carte vitale (situé sur le côté droit de la carte)

De votre relevé d'identité bancaire (RIB) connu de l'Assurance Maladie (généralement le RIB du parent auquel vous étiez rattaché)

3. Une fois votre Compte Ameli créé, **vous pouvez remplacer le RIB de votre parent par votre propre RIB**

4. Vérifiez que votre **médecin traitant est déclaré** dans votre compte ameli. Si non, demandez à votre médecin de se déclarer comme votre médecin traitant.

5. Optimisez vos remboursements en adhérant à une **mutuelle complémentaire**, celle de vos parents ou une autre. Pensez à regarder si vous êtes éligible à la Complémentaire Santé Solidaire (CSS)

2- LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ OU MUTUELLE

Etre bien assuré, c'est important en cas d'hospitalisation et même pour les soins courants, car si l'Assurance Maladie vous rembourse la majorité de vos frais, une partie reste à payer. C'est pourquoi nous vous conseillons de prendre une complémentaire santé, celle de vos parents ou une autre.

La complémentaire Santé Solidaire ou CSS

Si vous avez de faibles revenus, vous pouvez être éligible à la Complémentaire Santé Solidaire

La Complémentaire Santé Solidaire (CSS), qu'est-ce que c'est ?

La Complémentaire Santé solidaire prend en charge les frais de santé qui ne sont pas remboursés par l'Assurance maladie. Selon vos ressources, elle ne coûte rien ou 8 euros par mois, si vous avez moins de 29 ans.

Les bénéficiaires ne payent pas :

- les consultations chez le médecin, le dentiste, le masseur-kinésithérapeute, l'infirmier ou à l'hôpital,
- les médicaments en pharmacie, les lunettes (verres et monture),
- les prothèses dentaires (couronnes et appareils dentaires) et les aides auditives,
- les dispositifs médicaux comme les pansements, les lecteurs de glycémie ou les fauteuils roulants,
- les transports sanitaires,
- les analyses médicales,
- les examens de radiologie.

Il suffit de présenter votre carte vitale à jour au professionnel de santé ou structure de soins. Vous pouvez aussi présenter votre attestation de droit à la Complémentaire santé solidaire.

Comment savoir si on peut en bénéficier ?

Le droit à la Complémentaire santé solidaire dépend de votre situation et de vos ressources. Pour en bénéficier, vos ressources ne doivent pas dépasser un certain plafond qui dépend de votre lieu de résidence et de la composition de votre foyer.

Vous avez moins de 25 ans ? Si vous n'habitez pas sous le même toit que vos parents ET si vous ne percevez pas de pension alimentaire et si vous avez rempli une déclaration d'impôt séparée, vous pouvez faire une demande de complémentaire santé solidaire à titre individuel.

Sinon, la demande devra être réalisée par vos parents, pour l'ensemble du foyer auquel vous êtes encore rattaché. Les bourses attribuées sur critères de ressources ne sont pas à déclarer dans le cadre d'une demande de Complémentaire santé solidaire.

Pour savoir si vous pouvez bénéficier de la complémentaire santé solidaire, rendez-vous sur ameli.fr

En adhérant à une mutuelle complémentaire, celle de vos parents ou une autre, pensez à regarder si vous êtes éligible à la Complémentaire Santé Solidaire (CSS) via le simulateur de droit : [Simulateur de droits | ameli.fr](#) | **Assuré**

Attention à bien renouveler chaque année la CSS, le renouvellement n'est pas automatique.

Je suis en situation de handicap :

Les demandes d'aménagement et de conditions d'étude sont à adresser directement à l'administration de chaque établissement d'enseignement supérieur.

2



MÉDECIN GÉNÉRALISTE

PROFESSIONNEL DE SANTÉ

SI J'AI UN MÉDECIN TRAITANT

Je consulte mon médecin traitant et je vérifie qu'il soit inscrit comme mon médecin traitant sur Améli.

SI JE N'AI PAS DE MÉDECIN TRAITANT

- Et si j'ai une maladie chronique

Je contacte le centre DALIA (Dispositif Ambulatoire Innovant d'Accès aux soins) par l'intermédiaire de mon professionnel de santé référent: pharmacien, médecin, infirmier, kiné...

SI JE N'AI PAS DE MÉDECIN TRAITANT

- Je peux **contacter un autre professionnel de santé** : pharmacien pour conseil ou vaccination, infirmier pour certaines vaccinations, sage-femme ou urologue pour du suivi ou une question de santé sexuelle
- Je peux **consulter sur une application** ou dans une **télécabine à la pharmacie**
- Je peux **téléconsulter à l'EHPAD Le Bastion** (4 Boulevard du Commandant Roumens, 11000 Carcassonne) ou **l'EHPAD Les Berges du Canal** en présence d'une infirmière - RDV au 06 01 39 49 33
- Je peux **consulter à la Maison Médicale de Garde** (1, av des berges de l'Aude)
!! Appeler le 15 avant de s'y rendre (frais à avancer)

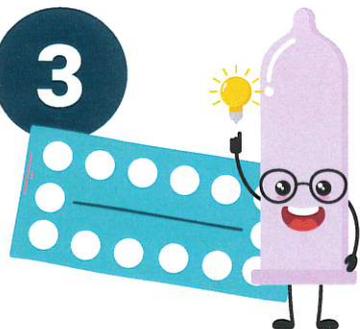
lundi au vendredi	de 20h à minuit
samedis	de 12h à minuit
dimanches, jours fériés et ponts	de 8h à minuit

- Si je n'ai **pas de carte vitale et/ou j'ai des difficultés financières**, je **contacte la PASS** (Permanence d'Accès aux Soins de Santé), au Centre Hospitalier de Carcassonne **04 68 24 27 77, accès gratuit** à : bilan de santé, prise de sang, délivrance de médicaments, soins dentaires, **ou je prends RDV à la consultation mensuelle de la PASS à la Maison des adolescents** au même numéro

JE SUIS EN SITUATION DE HANDICAP

Je peux retrouver les cabinets de professionnels de santé accessibles sur l'annuaire suivant : <https://www.sante.fr/annuaire-accessibilite>

3



carcassonne-agglo.fr



SEXUALITÉ, CONTRACEPTION TROUVER DES RÉPONSES

ON PEUT PARLER DE TOUT !

PREMIERE FOIS, CONTRACEPTION, CONSENTEMENT, VIOLENCE SEXUELLE, DISCRIMINATIONS, HARCELEMENT, LGBT+	<ul style="list-style-type: none"> • Maison Des Adolescents (MDA) • Maison de Santé (MDS) • Chez un professionnel de santé : médecin, gynécologue, sage-femme
EXAMEN ET SUIVI, PREVENTION, CONTRACEPTION, CONSEILS, IVG (Interruption Volontaire de Grossesse)	Centre de santé sexuelle
DEPISTAGE, IST (Infections Sexuellement Transmissibles), VIOLENCE SEXUELLE	Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic des Infections par les virus de l'ImmunoDéficiency (CEGGID) humaine et des hépatites virales et des infections sexuellement transmissibles
VACCINATION HPV (Papillomavirus)	<ul style="list-style-type: none"> • Centre de vaccination • Chez un professionnel de santé : médecin, gynécologue, sage-femme, infirmier • Par le pharmacien

SUIVI GYNÉCO

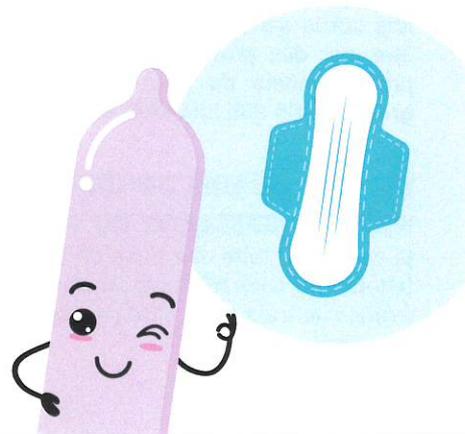
Professionnel de santé : médecin, gynécologue, sage-femme
Centre de Santé sexuelle

PRESERVATIF

Gratuit en pharmacie pour les moins de 26 ans, sans ordonnance

PROTECTIONS HYGIÉNIQUES GRATUITES

Dans les établissements scolaires
Centre de santé sexuelle



LA CONTRACEPTION

Pour les assurées mineures et les jeunes femmes de moins de 26 ans.

LA CONSULTATION

pour choisir une contraception adaptée : médecin généraliste, gynécologue, sage-femme, en ville, en centre de santé ou dans un centre de santé sexuelle.

1 consultation par an et 1 consultation de suivi la 1^{ère} année d'accès à la contraception sont **gratuites**. Elles sont **protégées par le secret** pour les mineures.

LES EXAMENS DE BIOLOGIE MEDICALE

Dans un laboratoire de biologie médicale.

1 fois par an, les examens de biologie médicale prescrits en vue d'une contraception sont gratuits. Ils sont protégés par le secret pour les mineures.

LA DELIVRANCE DE LA CONTRACEPTION

En pharmacie :

Les contraceptifs sont gratuits s'ils sont remboursables par l'assurance maladie. Leur délivrance est protégée par le secret pour les mineures.

La 1^{ère} Consultation de santé sexuelle, de contraception et de prévention des maladies sexuellement transmissibles : Cette 1^{ère} consultation est ouverte aux assurés de **moins de 26 ans**, mineur(e)s, hommes et femmes. Elle est **gratuite**. Elle est **protégée par le secret** pour les mineur(e)s.

LIGNES D'ÉCOUTE

Fil santé jeunes (Ecole des parents) : Ecoute, soutien et orientation des jeunes de 12 à 25 ans sur la santé, la sexualité, l'amour, le mal-être, par des professionnels de santé et des professionnels du net, service anonyme et gratuit **0 800 235 236** (7j/7 9h-23h).

!! SI J'AI EU UNE CONDUITE À RISQUE DÉPISTAGE DU VIH !!

je peux aller faire une prise de sang dans tout laboratoire, **sans RDV**, **sans ordonnance** et **sans avance de frais**, c'est **anonyme** si je le souhaite et **gratuit**.

CONTACTS

LES DISPOSITIFS

MDA (Maison des Adolescents) : 04 68 78 01 23

CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE : 04 68 11 27 00

CEGGID (Centre Gratuit de Dépistage) :

04 68 24 29 99

CENTRE DE VACCINATION : 04 68 24 26 88

LES GYNECOLOGUES

CH de CARCASSONNE-CONSULTATIONS :

04 68 24 28 00

POLYCLINIQUE MONTREAL : 04 68 11 53 59

Carcassonne :

Dr FENEAU I (6, rue FJ Gossec) :

04 68 11 52 40

Palaja :

Dr KEDDACHE H (Lo Moral) : 04 68 71 15 93

LES SAGE-FEMMES

Carcassonne :

FAGES Anna (86, rue de Verdun) : 04 68 71 78 99

MAURY Stéphanie (6, rue FJ Gossec) :

06 69 47 30 92

CAMPAGNARO Marine (6, rue FJ Gossec) :

04 68 11 52 40

CARNEZ Vincent (6, rue FJ Gossec) :

04 68 11 52 40

FABRY Juliette (6, rue FJ Gossec) : 06 63 42 91 30

BRAQUENIER A F (6, FJ Gossec) : 04 68 11 52 40

MATHIEU MJ (6, rue FJ Gossec) : 04 68 11 52 40

MIR Elise (6, rue FJ Gossec) : 04 68 11 52 40

LEGALL F (59, av du Président Wilson) :

06 47 76 60 46

BOUNASSER I (144, av du général Leclerc) :

06 68 09 16 52

Cazilhac :

SOTO A (MSP Asclepios) : 07 82 49 34 32

Conques sur Orbiel :

ACCO D (Route de Villalier) : 06 77 47 95 57

Villalier :

THOMAS E (3, av Barbès) : 06 76 92 05 01

Trèbes :

GUET E (25, av Pasteur) 06 84 43 53 13

CUVELLIER F (RPT de l'Europe) 06 80 74 04 84

Leuc :

BAUDET BENZITOUN C (MSP, chemin du poux) :

04 68 79 66 56

LAURE-MINERVOIS :

CUVELLIER F (23, rue des tisserands) :

06 80 74 04 84

PEPIEUX :

ANDRE L (Pôle santé) : 06 79 50 88 78



ÉCOUTE ET SOUTIEN

En cas de mal-être, il faut en parler, à une personne de confiance ou à des professionnels qui pourront aider. Quelle que soit la raison (éloignement de la famille, difficultés financières, discriminations, harcèlement, séparation amoureuse, isolement géographique, difficultés scolaires, pas de raison précise, ...), vous trouverez des réponses auprès des professionnels :

LES PROFESSIONNELLS

LA MAISON DES ADOLESCENTS (11 À 21 ANS), ANONYME ET GRATUIT : 04 68 78 01 23 - RDV en ligne possibles (permanences CROUS, Campus Info et établissements) <http://maisondesados11.fr>

CAMPUS INFO AGRÉÉ CROUS : 85 rue de Verdun – Carcassonne
04 68 77 71 88

LES PSYCHOLOGUES PARTENAIRES AU DISPOSITIF MONPSY :

- **Christelle PROMET** : 15, Boulevard du commandant Roumès
11000 CARCASSONNE / 06 72 97 28 73
- **Maria SANTAMARIA GALINDO** : 10, Rue du palais
11000 Carcassonne / 06 81 25 09 87
- **Christelle KALDOR KLEIN** : 1, rue de Séville 11000 Carcassonne
/ 06 40 83 23 76
- **Michel MAUGARD** : 9, rue de la loubatière 11000 Carcassonne /
06 33 85 16 72
- **Johann ISERN** : 10, avenue Léo Lagrange 11620
Villemoustaussou / 06 03 49 94 02
- **Monique VIGUIER COCORDAN** : 6, rue des muscats 11800
Trèbes / 06 10 60 31 41

LES PSYCHOLOGUES PARTENAIRES AU DISPOSITIF SANTÉ PSY ETUDIANTS :

Michel MAUGARD : 9, rue de la loubatière 11000 Carcassonne
06 33 85 16 72

LES LIGNES D'ÉCOUTE

ALLO ÉCOUTE ADO (PEP 43) : Écoute pour les adolescents et jeunes adultes de 10 à 25 ans, par des psychologues, service **confidentiel** et **gratuit 06 12 20 34 71** (lundi au vendredi 17h-20h, rappel possible)

ÉTUDIANTE OU ÉTUDIANT EN SOUFFRANCE (SPS, SOCIÉTÉ PROS CONSULTÉ) :

Écoute pour les étudiantes et les étudiants préoccupés par un avenir incertain, la solitude, l'isolement ou la précarité, par des psychologues, service **anonyme et gratuit 0 805 23 23 36** (7j/7 et 24h/24)

FIL SANTÉ JEUNES (ECOLE DES PARENTS) : Écoute, soutien et orientation des jeunes de 12 à 25 ans sur la santé, la sexualité, l'amour, le mal-être, par des professionnels de santé et des professionnels du net, service **anonyme et gratuit 0 800 235 236** (7j/7 9h-23h)

NIGHTLINE (ASSOCIATION) : Écoute pour les étudiants par des étudiants bénévoles formés. Service **gratuit, anonyme** et confidentiel, en français ou en anglais, limité pour le moment à certaines villes et régions Toulouse **05 82 95 10 11** (7j/7, 21h-2h30)



LES DISPOSITIFS

DISPOSITIF MONPSY

Le médecin traitant oriente vers un psychologue conventionné et partenaire du dispositif (jusqu'à 12 séances)

SANTÉ PSY ETUDIANTS

Les étudiants peuvent bénéficier de 3 séances gratuites de 45 minutes avec un psychologue, renouvelables dans la limite de 3 séances, sans avance de frais

Le dispositif MonPsy

1. Je consulte mon médecin traitant et je lui parle de ma souffrance psychique
2. Il me propose de suivre un accompagnement avec un psychologue conventionné
3. Un entretien d'évaluation est réalisé avec le psychologue tarif remboursé : 40 euros
4. A tout moment, je peux être orienté vers une structure plus adaptée à mes besoins
5. Selon mon état, jusqu'à 7 séances peuvent être remboursées par l'assurance maladie tarif remboursé : 30 euros
 - Si je vais mieux, la prise en charge est terminée
 - Si je ne vais pas mieux, mon médecin m'oriente vers un nouvel accompagnement

JE SUIS EN SITUATION DE HANDICAP

Les demandes d'aménagement et de conditions d'étude sont à adresser directement à l'administration de chaque établissement d'enseignement.

JE SUIS EN DIFFICULTÉ SOCIALE OU FINANCIÈRE

Je contacte le service social du CROUS qui pourra m'aider : crous.perpignan@crous-montpellier.fr
<https://www.crous-montpellier.fr/contacts/social-et-accompagnement/>

LES ADDICTIONS

L'addiction se caractérise par l'impossibilité répétée de contrôler un comportement et la poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives.

LES ADDICTIONS AUX SUBSTANCES PSYCHO-ACTIVES

- L'ALCOOL
- LE TABAC
- LES DROGUES (HEROÏNE, MORPHINE, COCAÏNE, POPPERS, MÉDICAMENTS, METHAMPHÉTAMINES)
- LE PROTOXYDE D'AZOTE

LES ADDICTIONS COMPORTEMENTALES, SANS SUBSTANCE PSYCHO-ACTIVE

- LES JEUX D'ARGENT
- LES JEUX VIDEOS
- LES ECRANS
- LE SPORT
- LE SEXE
- LES TROUBLES ALIMENTAIRES

COMMENT SAVOIR SI JE SUIS ADDICT ?

Les comportements addictifs de la personne envahissent progressivement la vie quotidienne, au détriment de sa vie familiale, professionnelle, ...

Les symptômes comportementaux regroupent :

- la perte de contrôle progressive sur la quantité de substance prise et le temps dédié à l'activité addictive
- l'impossibilité croissante d'arrêter ou de réduire les comportements addictifs
- le craving: l'envie irrésistible de consommer alors que celle-ci est ressentie comme inappropriée. La personne ne parvient pas à la faire disparaître ou à l'atténuer

LES DISPOSITIFS D'AIDE

LES STRUCTURES SPECIALISÉES

CSAPA- CENTRES DE SOINS, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE : prise en charge anonyme et gratuite. Equipe pluridisciplinaire (médecins, psychologues, assistants sociaux, éducateurs)

- **CSAPA-CAARUD (Union Sanitaire et Sociale pour l'Accompagnement et la Prévention)** : 04 68 11 92 92
46, rue Pierre Germain, 11 000 CARCASSONNE
- **CSAPA (Centre Hospitalier)** : 04 68 24 30 60
11, rue Pierre Germain, 11 000 CARCASSONNE

CJC- CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS Pour les moins de 25 ans, rattachés aux CSAPA : 04 68 11 92 92

- **MDA- Maison Des Adolescents** : 04 68 78 01 23
10, rue Alfred de Musset, Carcassonne
- **MLOA- Mission Locale Ouest Audois** : 04 68 10 22 90
6, rue JA Chaptal, Carcassonne
- **PAEJ- Point d'Accueil Ecoute Jeune** : 04 68 10 22 90
6, rue JA Chaptal, Carcassonne

LES LIGNES D'ÉCOUTE

TABAC INFO SERVICE : 39 89

Du lundi au samedi de 8h à 20h. Appel **gratuit**.

ALCOOL INFO SERVICE : 0 980 980 930

De 8h à 2h, 7 jours sur 7. **Gratuit et anonyme**.

DROGUES INFO SERVICE : 0 800 23 13 13

De 8h à 2h, 7 jours sur 7. Appel **anonyme** et **gratuit depuis un poste fixe**. Appel depuis un portable au coût d'une communication ordinaire : **01 70 23 13 13**

ÉCOUTE CANNABIS : 0 980 980 940

De 8h à 2h, 7 jours sur 7. De 8h à 2h, 7 jours sur 7. Appel **anonyme** et **gratuit depuis un poste fixe**.

JOUEURS INFO SERVICE : 0 974 75 13 13

De 8h à 2h, 7 jours sur 7. Appel **anonyme** et **non surtaxé**

FIL SANTÉ JEUNES : 0 800 235 236

La ligne téléphonique des **12 – 25 ans**, **gratuite** et ouverte tous les jours de 9h à 23h. Cette ligne a été créée pour écouter les jeunes qui **rencontrent des difficultés** (sociales, psychologiques, familiales...) et pour répondre à l'ensemble des **questions** qu'ils se posent en matière de drogues, de sexualité, de mal-être...

ÉCOUTE DOPAGE : 0 800 15 2000

Numéro vert, joignable du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h à 17h30. Ce numéro s'adresse à **tous les sportifs** à la **recherche d'informations** sur un ou des médicaments.

5



M'T DENTS, C'est quoi?

Ce sont des **RDV chez le dentiste** et **des soins pris en charge par l'Assurance Maladie pour les jeunes de 18 à 24 ans, tous les 3 ans** : 18 ans, 21 ans et 24 ans.

Lors de ce RDV, le dentiste :

- vérifie la santé des dents et des gencives
- donne des conseils pour bien s'occuper de ses dents
- propose d'autres RDV si des dents doivent être soignées

Ces RDV et les soins associés sont pris en charge par l'Assurance-Maladie.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le formulaire M'T dents est envoyé au domicile par l'Assurance Maladie. Il est valable 1 an. Il peut être téléchargé depuis le compte Ameli dans la rubrique «Mon espace prévention».

Le jour du RDV chez le dentiste, prendre la Carte Vitale et le formulaire M'T dents !

La santé bucco-dentaire s'entretient dès l'enfance et toute la vie !

En cas d'urgence dentaire, contacter le 15 !