

# AUTONOMISATION DES JEUNES DE 18 ANS ET BONS REFLEXES A ADPOTER



## Vous venez d'avoir 18 ans ? Vous êtes maintenant autonome sur la gestion de votre santé !

Le passage à la majorité est une étape importante et il est synonyme d'évolution notamment sur votre protection sociale, en passant du statut d'ayant droit à celui d'assuré. Cela signifie que vous gérez désormais votre santé et n'êtes plus rattaché à vos parents.

### Les bons réflexes à adopter

Pour garantir la bonne prise en charge de vos frais de santé et être vite et bien remboursé, voici les bons réflexes à adopter :

- **Mettre à jour la carte Vitale** (une fois par an et à chaque changement de situation dans les bornes installées dans toutes les caisses d'assurance maladie ou en pharmacie). Cela garantit l'actualisation des données et facilite le remboursement des frais de santé.
- **Ouvrir un compte ameli** (sur l'appli ameli ou sur [ameli.fr](https://ameli.fr)). Il permet de suivre ses remboursements, modifier ses informations personnelles et poser ses questions via la messagerie.
- **Transmettre le relevé d'identité bancaire (RIB)** par voie postale à la caisse d'assurance maladie de son lieu de résidence (en indiquant au dos son numéro de sécurité sociale) pour obtenir le remboursement de ses frais de santé.
- **Déclarer un médecin traitant** pour s'assurer d'un meilleur suivi médical. Il propose des soins adaptés et oriente l'étudiant vers un spécialiste si besoin. De plus, les soins sont mieux remboursés.
- **Adhérer à une complémentaire santé** pour compléter le remboursement de l'Assurance Maladie et diminuer le reste à charge.

[Pour en savoir plus](#)

### La mise à jour des coordonnées de contact

Numéros de téléphone (portable et/ou fixe), adresse postale, relevé d'identité bancaire (RIB) et mail... Il est essentiel de **mettre à jour vos coordonnées personnelles pour bénéficier d'un suivi optimal de vos démarches de santé**. Avec des informations à jour, l'Assurance Maladie peut entrer directement en contact avec vous et vous proposer toute une offre de services adaptée à vos besoins.

### Retrouvez l'ensemble des canaux d'information et de contact de l'Assurance Maladie

[ameli.fr](https://ameli.fr) pour s'informer sur l'actualité, les droits et les démarches, les remboursements, la santé

Le [compte ameli](#) pour accéder à tous les services de son espace personnel

Le [forum ameli](#) pour toute question d'ordre général

Le **3646** (service gratuit + prix appel) du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30

En accueil de la [caisse d'assurance maladie de votre lieu de résidence](#)



**l'Assurance  
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun