

FRAIS DE SANTÉ

ADOPTÉZ LES BONNES PRATIQUES

COMMENT MIEUX GÉRER VOS DÉPENSES ?

RESPECTEZ VOS BESOINS EN SOMMEIL



PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE



ADOPTÉZ UNE ALIMENTATION SAINÉ



LUTTEZ CONTRE LA SÉDENTARITÉ



FAITES VOUS VACCINER ET DÉPISTER

10 conseils pour être en bonne santé

COLONNA



MAINTENEZ UN POIDS SANTÉ



PROFITEZ DE BILANS GRATUITS

Proposés par l'Assurance Maladie



GÉREZ LE STRESS



ÉVITEZ LES MAUVAISES HABITUDES



DIMINUEZ VOTRE TEMPS D'ÉCRAN

FRAIS DE SANTÉ

ADOPTÉZ LES BONNES PRATIQUES

COMMENT MIEUX GÉRER VOS DÉPENSES ?



Définir ses besoins

Choisissez le niveau de garanties adapté à votre budget et accédez aux soins répondant à vos besoins.



Souscrire à un contrat responsable

Avec l'offre « 100 % Santé – reste à charge zéro », vous bénéficiez de la prise en charge intégrale des dépenses coûteuses comme les lunettes, les prothèses dentaires et les prothèses auditives.



Protéger son conjoint et / ou sa famille

Pensez à souscrire à une complémentaire santé permettant de protéger votre conjoint et vos enfants. Les tarifs sont plus attractifs et la gestion de votre contrat est simplifiée.



Consulter des médecins de secteur 1

Choisissez un médecin de secteur 1 ne pratiquant pas ou peu de dépassement d'honoraires. Retrouvez la liste sur <https://annuaire.sante.ameli.fr/trouver-un-professionnel-de-sante/>



Privilégier les réseaux de soins

Pour une meilleure prise en charge de vos soins, connectez-vous à votre espace assuré « Mes services » et cherchez un praticien proche de chez vous grâce à la géolocalisation (notamment pour les prestations optiques).



Vos téléconseillers sont disponibles si vous souhaitez renforcer vos garanties grâce à une option individuelle. Retrouvez leurs coordonnées au dos de votre carte de tiers payant



Rapprochez-vous de votre employeur pour obtenir votre livret frais de santé avec vos garanties