**Les bons réflexes santé à adopter**

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

* Activer votre compte ameli (sur l’application Compte ameli ou sur ameli.fr) pour gérer vos démarches en ligne ;
* Renseigner votre propre RIB pour obtenir vos remboursements (à remplacer celui de ses parents dès l’activation du compte ameli) ;
* 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](https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/principes/des-vos-18-ans-adoptez-les-bons-reflexes)

**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) 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](https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/difficultes-acces-droits-soins/complementaire-sante/complementaire-sante-solidaire)

**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](https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/remboursement-seance-psychologue-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](https://www.instagram.com/mes_tips_sante/?hl=fr) : un concentré de conseils santé, de prévention et de bons réflexes pour comprendre et gérer sa santé au quotidien.