

**Objet** : Mes Tips Santé : contraception – mon conseiller santé

Si vous ne visualisez pas correctement cet e-mail, cliquez ici.



Mes tips santé  
À 18 ANS

## ACCOMPAGNEMENT SANTÉ

Vous avez des difficultés pour vous soigner ?



Vous ne savez pas à qui vous adresser ?  
Vous êtes perdu dans les démarches ? Vous avez peur que vos soins ne vous coûtent trop cher ?  
Un conseiller de l'Assurance Maladie peut vous aider à trouver des solutions et à réaliser les soins dont vous avez besoin malgré vos difficultés.  
Ne perdez plus de temps !

**CONTACTEZ VOTRE CAISSE D'ASSURANCE MALADIE**

## ADDICTIONS

Tabac et pilule, une équation dangereuse.

Tabac et pilule ne font pas bon ménage : leur association augmente fortement les risques cardiovasculaires. C'est vrai aussi pour toute contraception à base d'œstrogène comme le patch et l'anneau vaginal, et quelle que soit la forme de tabac, par exemple les cigarettes roulées, les joints et les chichas. Si vous êtes dans cette situation, il est important d'en parler à votre médecin.



**TROUVEZ DE L'AIDE POUR ARRÊTER DE FUMER**

Plus d'informations :

[filsantejeunes.com](http://filsantejeunes.com)

## SANTÉ SEXUELLE

Capote, pilule, stérilet... Quelle contraception choisir ?



Pour choisir la contraception qui vous convient, allez faire un tour sur [onsexprime.fr](http://onsexprime.fr) et [questionsexualite.fr](http://questionsexualite.fr). Tout y est pour être bien renseigné !  
La visite chez le médecin, le gynéco ou la sage-femme, la contraception et le suivi, dont les examens de laboratoire, sont gratuits pour les filles jusqu'à 25 ans.  
Les garçons peuvent aussi bénéficier d'une consultation gratuite chez le médecin pour parler de santé sexuelle.

### CHOISISSEZ VOTRE CONTRACEPTION

Pour vous aider :

[onsexprime.fr](http://onsexprime.fr)

[questionsexualite.fr](http://questionsexualite.fr)

## INFOS SANTÉ

Tkt, y a Mes tips santé

**Peur de se noyer dans toutes les infos santé ?**

Amour et sexualité, ma carte vraiment Vitale, c'est qui ameli ?...  
3 posts et stories Instagram par semaine et ça baigne !

@mes\_tips\_sante

MES TIPS SANTÉ

Quand on a l'âge de prendre le large, on a mieux à faire que d'être inondé d'infos sur la santé. Heureusement, notre compte Instagram [@mes\\_tips\\_sante](https://www.instagram.com/mes_tips_sante) vous évite le naufrage. Continuez de voguer sur nos bons flots et astuces hebdomadaires pour que ça baigne !

JE M'ABONNE

[Assur\\_Maladie](https://twitter.com/Assur_Maladie) [Assurance maladie](https://www.linkedin.com/company/Assurance-maladie) [mes\\_tips\\_sante](https://www.instagram.com/mes_tips_sante) [Tabac Info Service](https://www.facebook.com/Tabac-Info-Service)

> COMPTE AMELI

> REMBOURSEMENTS,  
PRESTATIONS ET AIDES

>

DROITS ET DÉMARCHES

> SANTÉ : COMPRENDRE ET AGIR

[ameli.fr](http://ameli.fr)

Pour vous assurer de recevoir nos e-mails, nous vous recommandons d'ajouter l'adresse [votre-assurance-maladie@ameli.fr](mailto:votre-assurance-maladie@ameli.fr) à votre carnet d'adresses. Pour ne plus recevoir nos e-mails, cliquez ici.

Merci de ne pas répondre à cet e-mail, adressé automatiquement. Pour vous assurer de recevoir nos emails, nous vous recommandons d'ajouter l'adresse [assurance-maladie@info.ameli.fr](mailto:assurance-maladie@info.ameli.fr) à votre carnet d'adresses. Pour ne plus recevoir nos e-mails, cliquez ici. Pour la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles, pensez à ne jamais communiquer vos codes confidentiels permettant l'accès aux services de l'Assurance Maladie. Vos données personnelles conservées dans les systèmes d'information de l'Assurance Maladie sont utilisées exclusivement pour les missions confiées par la législation, l'amélioration de la qualité de la relation avec nos publics ou pour la promotion de nos offres de services. Elles peuvent avoir été collectées auprès de nos partenaires institutionnels. Elles sont conservées pour la durée nécessaire en fonction du traitement concerné. Cette durée peut dès lors être différente selon la nature des données, la finalité des traitements, ou les exigences légales ou réglementaires. Conformément aux dispositions relatives à la protection des données personnelles, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données qui vous concernent, ainsi que d'un droit à certaines limitations de leur traitement. Le droit d'opposition s'applique, sauf à ce que l'Assurance Maladie justifie d'un motif légitime et impérieux comme un fondement légal obligeant leurs traitements. Ces droits s'exercent auprès du Directeur de votre caisse d'assurance maladie de rattachement en contactant le ou la délégué(e) à la protection des données. Pour en savoir plus sur notre politique de protection des données, rendez-vous sur notre site d'information [ameli.fr](http://ameli.fr). En cas de difficultés dans la mise en œuvre des droits énoncés ci-dessus, toute personne peut introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale Informatique et Libertés. Ce message et ses éventuelles pièces jointes peuvent contenir des informations confidentielles ou privilégiées et elles ne doivent pas être diffusées, exploitées ou copiées sans autorisation. Si vous n'êtes pas destinataire du message merci de le détruire ainsi que toutes ses éventuelles pièces jointes.

 Assurance  
Maladie

**Objet** : Mes Tips Santé : cannabis - coup de blues - capote et IST

Si vous ne visualisez pas correctement cet e-mail, cliquez ici.



Mes tips santé  
À 19 ANS

## ACCOMPAGNEMENT SANTÉ

Coup de blues ? Mal-être ?



Vider son sac et se faire aider quand on a un coup de blues ou un sentiment de mal-être, ça fait vraiment du bien. Vous pouvez déjà en parler au 0800 235 236 tous les jours de 9 h à 23 h, c'est anonyme et gratuit. Vous pouvez aussi trouver des infos et échanger sur des sujets comme l'isolement, le stress, l'inquiétude face à l'avenir, les relations avec les autres sur le site [filsantejeunes.com](http://filsantejeunes.com).

PARLONS-EN ENSEMBLE

## ADDICTIONS

Le cannabis, une plante toxique.

Si le cannabis est à la base un produit « naturel », il est loin d'être sans danger ! Ses effets relaxants durent très peu de temps alors que sur le long terme sa consommation altère les sensations, la concentration, la mémoire et peut même provoquer des problèmes de santé mentale. Votre cerveau est en plein développement, alors ne laissez pas le cannabis le ralentir !



APPRENEZ-EN PLUS

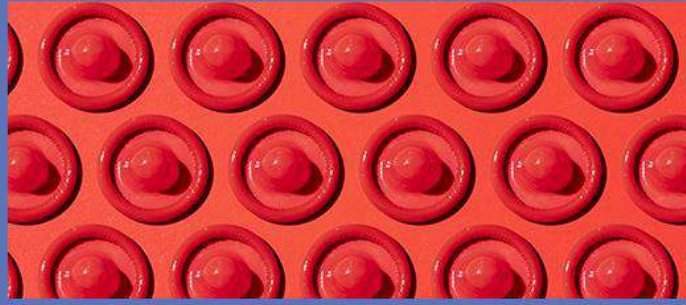
Plus d'informations :

[drogues-info-service.fr](http://drogues-info-service.fr)



## SANTÉ SEXUELLE

### Une capote contre les IST



Pour se protéger et protéger son/sa partenaire des Infections Sexuellement Transmissibles (IST) comme les infections à chlamydia par exemple. Utilisez un préservatif à chaque rapport sexuel, quel qu'il soit : pénétrations, fellations, et même caresses car certaines IST se transmettent... par les mains !

APPRENEZ-EN PLUS

## ACCOMPAGNEMENT SANTÉ

### Vous avez des difficultés pour vous soigner ?

Vous ne savez pas à qui vous adresser ? Vous êtes perdu dans les démarches ? Vous avez peur que les soins ne vous coutent trop cher ? Un conseiller de l'Assurance Maladie peut vous aider à trouver des solutions et à réaliser les soins dont vous avez besoin malgré vos difficultés. Ne perdez plus de temps !



CONTACTEZ VOTRE CAISSE D'ASSURANCE MALADIE

## INFOS SANTÉ

### Tkt, y a Mes tips santé

#### Peur de se noyer dans toutes les infos santé ?

Amour et sexualité, ma carte vraiment Vitale, c'est qui ameli ?... 3 posts et stories Instagram par semaine et ça baigne !



@mes\_tips\_sante

Quand on a l'âge de prendre le large, on a mieux à faire que d'être inondé d'infos sur la santé. Heureusement, notre compte Instagram @mes\_tips\_sante vous évite le naufrage. Continuez de voguer sur nos bons flots et astuces hebdomadaires pour que ça baigne !

JE M'ABONNE

[Assur\\_Maladie](#) [Assurance maladie](#) [mes\\_tips\\_sante](#) [Tabac Info Service](#)

- > COMPTE AMELI
- > DROITS ET DÉMARCHES
- > REMBOURSEMENTS, PRESTATIONS ET AIDES
- > SANTÉ : COMPRENDRE ET AGIR

ameli.fr

Pour vous assurer de recevoir nos e-mails, nous vous recommandons d'ajouter l'adresse [votre-assurance-maladie@ameli.fr](mailto:votre-assurance-maladie@ameli.fr) à votre carnet d'adresses. Pour ne plus recevoir nos e-mails, cliquez ici.

Merci de ne pas répondre à cet e-mail, adressé automatiquement. Pour vous assurer de recevoir nos emails, nous vous recommandons d'ajouter l'adresse [assurance-maladie@info.ameli.fr](mailto:assurance-maladie@info.ameli.fr) à votre carnet d'adresses. Pour ne plus recevoir nos e-mails, cliquez ici. Pour la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles, pensez à ne jamais communiquer vos codes confidentiels permettant l'accès aux services de l'Assurance Maladie. Vos données personnelles conservées dans les systèmes d'information de l'Assurance Maladie sont utilisées exclusivement pour les missions confiées par la législation, l'amélioration de la qualité de la relation avec nos publics ou pour la promotion de nos offres de services. Elles peuvent avoir été collectées auprès de nos partenaires institutionnels. Elles sont conservées pour la durée nécessaire en fonction du traitement concerné. Cette durée peut dès lors être différente selon la nature des données, la finalité des traitements, ou les exigences légales ou réglementaires. Conformément aux dispositions relatives à la protection des données personnelles, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données qui vous concernent, ainsi que d'un droit à certaines limitations de leur traitement. Le droit d'opposition s'applique, sauf à ce que l'Assurance Maladie justifie d'un motif légitime et impérieux comme un fondement légal obligeant leurs traitements. Ces droits s'exercent auprès du Directeur de votre caisse d'assurance maladie de rattachement en contactant le ou la délégué(e) à la protection des données. Pour en savoir plus sur notre politique de protection des données, rendez-vous sur notre site d'information [ameli.fr](http://ameli.fr). En cas de difficultés dans la mise en œuvre des droits énoncés ci-dessus, toute personne peut introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale Informatique et Libertés. Ce message et ses éventuelles pièces jointes peuvent contenir des informations confidentielles ou privilégiées et elles ne doivent pas être diffusées, exploitées ou copiées sans autorisation. Si vous n'êtes pas destinataire du message merci de le détruire ainsi que toutes ses éventuelles pièces jointes.

**Objet :** Mes Tips Santé : drogues et mélange – examen santé gratuit

Si vous ne visualisez pas correctement cet e-mail, cliquez [ici](#).



Mes tips santé  
À 20 ANS

## PRÉVENTION

Des questions sur votre santé ?



S'il n'a rien à voir avec le sport, l'EPS (examen de prévention en santé) permet lui aussi de garder la forme ! Pour faire gratuitement le point sur votre santé et aborder les sujets de votre choix avec des professionnels de santé en toute confidentialité, rendez-vous dans l'un des 85 centres d'exams de santé de l'Assurance Maladie pour réaliser un EPS. Vous n'avez rien à payer.

ÇA M'INTÉRESSE

## ADDICTIONS

Drogues mélangées = dangers démultipliés !

Associer plusieurs substances comme l'alcool + cannabis ou cannabis + cocaïne est particulièrement dangereux ! Loin de vous propulser au 7ème ciel, ces consommations cumulées augmentent les risques de comas, de maladies cardiovasculaires, de troubles psychiatriques et favorisent les comportements à risques. Passez votre tour !



PLUS D'INFOS SUR TOUTES CES SUBSTANCES

Pour vous aider :

[alcool-info-service.fr](http://alcool-info-service.fr)

[tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)

[drogues-info-service.fr](http://drogues-info-service.fr)



## ACCOMPAGNEMENT SANTÉ

Vous avez des difficultés pour vous soigner ?



Vous ne savez pas à qui vous adresser ? Vous êtes perdu dans les démarches ? Vous avez peur que les soins ne vous coûtent trop cher ?  
Un conseiller de l'Assurance Maladie peut vous aider à trouver des solutions et à réaliser les soins dont vous avez besoin malgré vos difficultés. Ne perdez plus de temps !

**CONTACTEZ VOTRE CAISSE D'ASSURANCE MALADIE**

## INFOS SANTÉ

Tkt, y a Mes tips santé

**Peur de se noyer dans toutes les infos santé ?**

Amour et sexualité, ma carte vraiment Vitale, c'est qui ameli ?...  
3 posts et stories Instagram par semaine et ça baigne !

@mes\_tips\_sante

Tkt, y a MES TIPS SANTÉ

Quand on a l'âge de prendre le large, on a mieux à faire que d'être inondé d'infos sur la santé.  
Heureusement, notre compte Instagram @mes\_tips\_sante vous évite le naufrage.  
Continuez de voguer sur nos bons flots et astuces hebdomadaires pour que ça baigne !

**JE M'ABONNE**

Assur\_Maladie Assurance maladie mes\_tips\_sante Tabac Info Service

> **COMPTE AMELI**

> **REMBOURSEMENTS,  
PRESTATIONS ET AIDES**

>

**DROITS ET DÉMARCHES**

> **SANTÉ : COMPRENDRE ET AGIR**

**ameli.fr**

Pour vous assurer de recevoir nos e-mails, nous vous recommandons d'ajouter l'adresse votre-assurance-maladie@ameli.fr à votre carnet d'adresses. Pour ne plus recevoir nos e-mails, cliquez ici.

Merci de ne pas répondre à cet e-mail, adressé automatiquement. Pour vous assurer de recevoir nos emails, nous vous recommandons d'ajouter l'adresse assurance-maladie@info.ameli.fr à votre carnet d'adresses. Pour ne plus recevoir nos e-mails, cliquez ici. Pour la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles, pensez à ne jamais communiquer vos codes confidentiels permettant l'accès aux services de l'Assurance Maladie. Vos données personnelles conservées dans les systèmes d'information de l'Assurance Maladie sont utilisées exclusivement pour les missions confiées par la législation, l'amélioration de la qualité de la relation avec nos publics ou pour la promotion de nos offres de services. Elles peuvent avoir été collectées auprès de nos partenaires institutionnels. Elles sont conservées pour la durée nécessaire en fonction du traitement concerné. Cette durée peut dès lors être différente selon la nature des données, la finalité des traitements, ou les exigences légales ou réglementaires. Conformément aux dispositions relatives à la protection des données personnelles, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données qui vous concernent, ainsi que d'un droit à certaines limitations de leur traitement. Le droit d'opposition s'applique, sauf à ce que l'Assurance Maladie justifie d'un motif légitime et impérieux comme un fondement légal obligeant leurs traitements. Ces droits s'exercent auprès du Directeur de votre caisse d'assurance maladie de rattachement en contactant le ou la délégué(e) à la protection des données. Pour en savoir plus sur notre politique de protection des données, rendez-vous sur notre site d'information ameli.fr. En cas de difficultés dans la mise en œuvre des droits énoncés ci-dessus, toute personne peut introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale Informatique et Libertés. Ce message et ses éventuelles pièces jointes peuvent contenir des informations confidentielles ou privilégiées et elles ne doivent pas être diffusées, exploitées ou copiées sans autorisation. Si vous n'êtes pas destinataire du message merci de le détruire ainsi que toutes ses éventuelles pièces jointes.

Objet : Mes Tips Santé : bouger au quotidien - tabac – aides santé

Si vous ne visualisez pas correctement cet e-mail, cliquez ici.



Mes tips santé  
À 21 ANS

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bouger plus pour garder la pêche



Pourquoi décoller de son canapé pour bouger ? Parce que pratiquer une activité physique chaque jour permet de garder le moral, de mieux dormir et de rester en bonne santé. Ça vaut le coup de se secouer un peu, non ? Retrouvez plein d'idées pour bouger plus sans dépenser un centime sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr).

[TROUVEZ DES IDÉES POUR BOUGER PLUS](#)

## ADDICTIONS

Petit fumeur ne veut pas dire petit risque

Même si vous ne fumez que quelques cigarettes par jour ou occasionnellement en soirée, le tabac reste dangereux pour la santé. Quelle que soit la quantité fumée, le tabac augmente les risques de développer un cancer ou une maladie cardiovasculaire.

Quand on double la quantité de tabac fumé, on double les risques ! Et quand on multiplie par 2 la durée de tabagisme, on multiplie les risques par 22 ! Donc, avec le tabac, dès maintenant : zéro compromis ! Tabac info service peut vous aider.



[INFORMEZ-VOUS SUR LES RISQUES LIÉS AU TABAC](#)

Plus d'informations :  
[tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)



## ACCOMPAGNEMENT SANTÉ

Vous avez des difficultés pour vous soigner ?



Vous ne savez pas à qui vous adresser ? Vous êtes perdu dans les démarches ? Vous avez peur que les soins ne vous coutent trop cher ? Un conseiller de l'Assurance Maladie peut vous aider à trouver des solutions et à réaliser les soins dont vous avez besoin malgré vos difficultés. Ne perdez plus de temps !

**CONTACTEZ VOTRE CAISSE D'ASSURANCE MALADIE**

## INFOS SANTÉ

Tkt, y a Mes tips santé

**Peur de se noyer dans toutes les infos santé ?**

Amour et sexualité, ma carte vraiment Vitale, c'est qui ameli?... 3 posts et stories Instagram par semaine et ça baigne !

@mes\_tips\_sante

Tkt, y a MES TIPS SANTÉ

Quand on a l'âge de prendre le large, on a mieux à faire que d'être inondé d'infos sur la santé. Heureusement, notre compte Instagram @mes\_tips\_sante vous évite le naufrage. Continuez de voguer sur nos bons flots et astuces hebdomadaires pour que ça baigne !

**JE M'ABONNE**

[Assur\\_Maladie](#) [Assurance maladie](#) [mes\\_tips\\_sante](#) [Tabac Info Service](#)

> COMPTE AMELI

> DROITS ET DÉMARCHES

> REMBOURSEMENTS,  
PRESTATIONS ET AIDES

> SANTÉ : COMPRENDRE ET AGIR

**ameli.fr**

Pour vous assurer de recevoir nos e-mails, nous vous recommandons d'ajouter l'adresse [votre-assurance-maladie@ameli.fr](mailto:votre-assurance-maladie@ameli.fr) à votre carnet d'adresses. Pour ne plus recevoir nos e-mails, cliquez ici.

Merci de ne pas répondre à cet e-mail, adressé automatiquement. Pour vous assurer de recevoir nos emails, nous vous recommandons d'ajouter l'adresse [assurance-maladie@info.ameli.fr](mailto:assurance-maladie@info.ameli.fr) à votre carnet d'adresses. Pour ne plus recevoir nos e-mails, cliquez ici. Pour la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles, pensez à ne jamais communiquer vos codes confidentiels permettant l'accès aux services de l'Assurance Maladie. Vos données personnelles conservées dans les systèmes d'information de l'Assurance Maladie sont utilisées exclusivement pour les missions confiées par la législation, l'amélioration de la qualité de la relation avec nos publics ou pour la promotion de nos offres de services. Elles peuvent avoir été collectées auprès de nos partenaires institutionnels. Elles sont conservées pour la durée nécessaire en fonction du traitement concerné. Cette durée peut dès lors être différente selon la nature des données, la finalité des traitements, ou les exigences légales ou réglementaires. Conformément aux dispositions relatives à la protection des données personnelles, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données qui vous concernent, ainsi que d'un droit à certaines limitations de leur traitement. Le droit d'opposition s'applique, sauf à ce que l'Assurance Maladie justifie d'un motif légitime et impérieux comme un fondement légal obligeant leurs traitements. Ces droits s'exercent auprès du Directeur de votre caisse d'assurance maladie de rattachement en contactant le ou la délégué(e) à la protection des données. Pour en savoir plus sur notre politique de protection des données, rendez-vous sur notre site d'information [ameli.fr](http://ameli.fr). En cas de difficultés dans la mise en œuvre des droits énoncés ci-dessus, toute personne peut introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale Informatique et Libertés. Ce message et ses éventuelles pièces jointes peuvent contenir des informations confidentielles ou privilégiées et elles ne doivent pas être diffusées, exploitées ou copiées sans autorisation. Si vous n'êtes pas destinataire du message merci de le détruire ainsi que toutes ses éventuelles pièces jointes.

Objet : Mes Tips Santé : drogues et stress – vaccin anti-rougeole

Si vous ne visualisez pas correctement cet e-mail, cliquez ici.



Mes tips santé  
À 22 ANS

## VACCINATION

Tous unis contre la rougeole



Pour éviter d'avoir le visage et le corps couverts de petites taches rouges et une fièvre de cheval, vérifiez avec votre médecin que vous êtes bien vacciné contre la rougeole. Cette maladie peut entraîner des complications très graves chez l'adulte. Deux doses de vaccin suffisent pour être protégé et plus on sera nombreux à se faire vacciner, moins cette maladie très contagieuse circulera. Ça vaut le coup de vérifier que vous êtes à jour !

**EN SAVOIR PLUS SUR LA VACCINATION CONTRE LA ROUGEOLE**

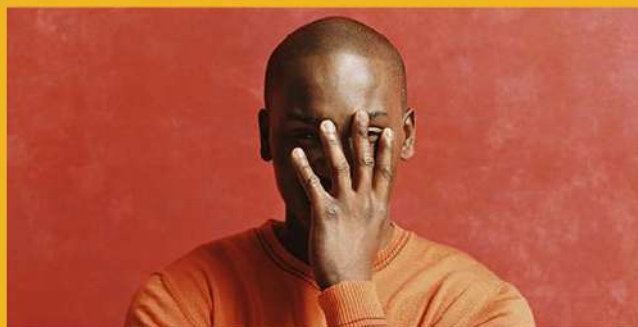
Plus d'informations :

[vaccination-info-service.fr](http://vaccination-info-service.fr)

## ADDICTIONS

Tabac, alcool, cannabis : faux anti-stress

Loin d'être des solutions pour se détendre, les substances comme le tabac, l'alcool ou le cannabis sont au contraire des facteurs de stress. Elles augmentent la tension artérielle, accélèrent le rythme cardiaque, altèrent le sommeil... Pour vous relaxer, essayez plutôt la méditation ou le sport !



**FAITES-VOUS AIDER**

Pour vous aider :

[tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)

[drogues-info-service.fr](http://drogues-info-service.fr)

[alcool-info-service.fr](http://alcool-info-service.fr)

## ACCOMPAGNEMENT SANTÉ

Vous avez des difficultés pour vous soigner ?



Vous ne savez pas à qui vous adresser ? Vous êtes perdu dans les démarches ? Vous avez peur que les soins ne vous coûtent trop cher ? Un conseiller de l'Assurance Maladie peut vous aider à trouver des solutions et à réaliser les soins dont vous avez besoin malgré vos difficultés. Ne perdez plus de temps !

**CONTACTEZ VOTRE CAISSE D'ASSURANCE MALADIE**

## INFOS SANTÉ

Tkt, y a Mes tips santé



Quand on a l'âge de prendre le large, on a mieux à faire que d'être inondé d'infos sur la santé. Heureusement, notre compte Instagram @mes\_tips\_sante vous évite le naufrage. Continuez de voguer sur nos bons flots et astuces hebdomadaires pour que ça baigne !

**JE M'ABONNE**

[Assur\\_Maladie](#) [Assurance maladie](#) [mes\\_tips\\_sante](#) [Tabac Info Service](#)

- COMPTE AMELI
- REMBOURSEMENTS, PRESTATIONS ET AIDES
- DROITS ET DÉMARCHES
- SANTÉ : COMPRENDRE ET AGIR

**ameli.fr**

Pour vous assurer de recevoir nos e-mails, nous vous recommandons d'ajouter l'adresse [votre-assurance-maladie@ameli.fr](mailto:votre-assurance-maladie@ameli.fr) à votre carnet d'adresses. Pour ne plus recevoir nos e-mails, cliquez [ici](#).

Merci de ne pas répondre à cet e-mail, adressé automatiquement. Pour vous assurer de recevoir nos emails, nous vous recommandons d'ajouter l'adresse [assurance-maladie@info.ameli.fr](mailto:assurance-maladie@info.ameli.fr) à votre carnet d'adresses. Pour ne plus recevoir nos e-mails, cliquez [ici](#). Pour la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles, pensez à ne jamais communiquer vos codes confidentiels permettant l'accès aux services de l'Assurance Maladie. Vos données personnelles conservées dans les systèmes d'information de l'Assurance Maladie sont utilisées exclusivement pour les missions confiées par la législation, l'amélioration de la qualité de la relation avec nos publics ou pour la promotion de nos offres de services. Elles peuvent avoir été collectées auprès de nos partenaires institutionnels. Elles sont conservées pour la durée nécessaire en fonction du traitement concerné. Cette durée peut dès lors être différente selon la nature des données, la finalité des traitements, ou les exigences légales ou réglementaires. Conformément aux dispositions relatives à la protection des données personnelles, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données qui vous concernent, ainsi que d'un droit à certaines limitations de leur traitement. Le droit d'opposition s'applique, sauf à ce que l'Assurance Maladie justifie d'un motif légitime et impérieux comme un fondement légal obligeant leurs traitements. Ces droits s'exercent auprès du Directeur de votre caisse d'assurance maladie de rattachement en contactant le ou la délégué(e) à la protection des données. Pour en savoir plus sur notre politique de protection des données, rendez-vous sur notre site d'information [ameli.fr](http://ameli.fr). En cas de difficultés dans la mise en œuvre des droits énoncés ci-dessus, toute personne peut introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale Informatique et Libertés. Ce message et ses éventuelles pièces jointes peuvent contenir des informations confidentielles ou privilégiées et elles ne doivent pas être diffusées, exploitées ou copiées sans autorisation. Si vous n'êtes pas destinataire du message merci de le détruire ainsi que toutes ses éventuelles pièces jointes.

Objet : Mes Tips Santé : contraception - vaccin contre la méningite

Si vous ne visualisez pas correctement cet e-mail, cliquez ici.



Mes tips santé  
A 23 ANS

## VACCINATION

La méningite, ça ne concerne pas (que) les enfants



La méningite est une infection grave qui touche les enfants mais aussi les jeunes adultes non vaccinés et la vaccination est recommandée jusqu'à 24 ans inclus ! Bonne nouvelle, elle est simple (une seule injection suffit), efficace, sans danger et remboursée. Êtes-vous vacciné(e) contre la méningite ? Faites le point avec votre médecin ou dans un centre de vaccination gratuite.

### EN SAVOIR PLUS SUR LA MÉNINGITE ET LE VACCIN

Pour vous aider :

[santepubliquefrance.fr](http://santepubliquefrance.fr)

## ACCOMPAGNEMENT SANTÉ

Vous avez des difficultés pour vous soigner ?

Vous ne savez pas à qui vous adresser ? Vous êtes perdu dans les démarches ? Vous avez peur que les soins ne vous coûtent trop cher ? Un conseiller de l'Assurance Maladie peut vous aider à trouver des solutions et à réaliser les soins dont vous avez besoin malgré vos difficultés. Ne perdez plus de temps !



**CONTACTEZ VOTRE CAISSE D'ASSURANCE MALADIE**

## SANTÉ SEXUELLE

Capote, pilule, stérilet... Quelle contraception choisir ?



Avant de consulter votre professionnel de santé et de décider avec lui quelle contraception sera la plus adaptée pour vous, allez faire un tour sur [questionsexualite.fr](http://questionsexualite.fr)... Tout y est pour être bien renseigné !

CHOISISSEZ VOTRE CONTRACEPTION

## INFOS SANTÉ

Tkt, y a Mes tips santé



Quand on a l'âge de prendre le large, on a mieux à faire que d'être inondé d'infos sur la santé. Heureusement, notre compte Instagram [@mes\\_tips\\_sante](https://www.instagram.com/mes_tips_sante) vous évite le naufrage. Continuez de voguer sur nos bons flots et astuces hebdomadaires pour que ça baigne !

JE M'ABONNE

[Assur\\_Maladie](#) [in Assurance maladie](#) [mes\\_tips\\_sante](#) [Tabac Info Service](#)

- > COMPTE AMELI
- > REMBOURSEMENTS, PRESTATIONS ET AIDES
- > DROITS ET DÉMARCHES
- > SANTÉ : COMPRENDRE ET AGIR

[ameli.fr](http://ameli.fr)

Pour vous assurer de recevoir nos e-mails, nous vous recommandons d'ajouter l'adresse [votre-assurance-maladie@ameli.fr](mailto:votre-assurance-maladie@ameli.fr) à votre carnet d'adresses. Pour ne plus recevoir nos e-mails, cliquez [ici](#).

Merci de ne pas répondre à cet e-mail, adressé automatiquement. Pour vous assurer de recevoir nos emails, nous vous recommandons d'ajouter l'adresse [assurance-maladie@info.ameli.fr](mailto:assurance-maladie@info.ameli.fr) à votre carnet d'adresses. Pour ne plus recevoir nos e-mails, cliquez [ici](#). Pour la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles, pensez à ne jamais communiquer vos codes confidentiels permettant l'accès aux services de l'Assurance Maladie. Vos données personnelles conservées dans les systèmes d'information de l'Assurance Maladie sont utilisées exclusivement pour les missions confiées par la législation, l'amélioration de la qualité de la relation avec nos publics ou pour la promotion de nos offres de services. Elles peuvent avoir été collectées auprès de nos partenaires institutionnels. Elles sont conservées pour la durée nécessaire en fonction du traitement concerné. Cette durée peut dès lors être différente selon la nature des données, la finalité des traitements, ou les exigences légales ou réglementaires. Conformément aux dispositions relatives à la protection des données personnelles, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données qui vous concernent, ainsi que d'un droit à certaines limitations de leur traitement. Le droit d'opposition s'applique, sauf à ce que l'Assurance Maladie justifie d'un motif légitime et impérieux comme un fondement légal obligeant leurs traitements. Ces droits s'exercent auprès du Directeur de votre caisse d'assurance maladie de rattachement en contactant le ou la délégué(e) à la protection des données. Pour en savoir plus sur notre politique de protection des données, rendez-vous sur notre site [ameli.fr](http://ameli.fr). En cas de difficultés dans la mise en œuvre des droits énoncés ci-dessus, toute personne peut introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale Informatique et Libertés. Ce message et ses éventuelles pièces jointes peuvent contenir des informations confidentielles ou privilégiées et elles ne doivent pas être diffusées, exploitées ou copiées sans autorisation. Si vous n'êtes pas destinataire du message merci de le détruire ainsi que toutes ses éventuelles pièces jointes.

Objet : Mes Tips Santé : drogues et fertilité – accompagnement santé

Si vous ne visualisez pas correctement cet e-mail, cliquez ici.



Mes tips santé  
À 24 ANS

## PRÉVENTION

Des questions sur votre santé ?



S'il n'a rien à voir avec l'éducation physique et sportive, l'EPS - ou examen de prévention en santé - permet lui aussi de garder la forme ! Pour faire gratuitement le point sur votre santé et aborder les sujets de votre choix avec des professionnels de santé en toute confidentialité, rendez-vous dans l'un des 85 centres d'examens de l'Assurance Maladie de santé pour réaliser un EPS. Vous n'avez rien à payer.

[INFORMEZ-VOUS SUR L'EPS](#)

## ADDICTIONS

Drogues et fertilité ne font pas bon ménage

Le tabac, l'alcool et le cannabis sont à proscrire dès le désir d'enfant chez les femmes... et chez les hommes. En effet, en plus de perturber le cycle menstruel et de faire baisser le nombre d'ovules libérés, ces substances diminuent la production et la durée de vie des spermatozoïdes. Elles peuvent même altérer les performances sexuelles. Arrêter ses consommations dès le désir de grossesse permet aussi de protéger le fœtus dès les premiers jours quand la grossesse n'est pas encore connue. Ça vaut le coup d'arrêter !



[INFORMEZ-VOUS](#)

Pour vous aider :

[alcool.info-service.fr](http://alcool.info-service.fr)

[drogues.info-service.fr](http://drogues.info-service.fr)

[tabac.info-service.fr](http://tabac.info-service.fr)

## ACCOMPAGNEMENT SANTÉ

Vous avez des difficultés pour vous soigner ?



Vous ne savez pas à qui vous adresser ? Vous êtes perdu dans les démarches ? Vous avez peur que les soins ne vous coutent trop cher ? Un conseiller de l'Assurance Maladie peut vous aider à trouver des solutions et à réaliser les soins dont vous avez besoin malgré vos difficultés. Ne perdez plus de temps !

**CONTACTEZ VOTRE CAISSE D'ASSURANCE MALADIE**

## INFOS SANTÉ

Tkt, y a Mes tips santé



Quand on a l'âge de prendre le large, on a mieux à faire que d'être inondé d'infos sur la santé. Heureusement, notre compte Instagram [@mes\\_tips\\_sante](#) vous évite le naufrage. Continuez de voguer sur nos bons flots et astuces hebdomadaires pour que ça baigne !

**JE M'ABONNE**

[Twitter](#) Assur\_Maladie [LinkedIn](#) Assurance maladie [Instagram](#) mes\_tips\_sante [Facebook](#) Tabac Info Service

- > COMPTE AMELI
- > DROITS ET DÉMARCHES
- > REMBOURSEMENTS, PRESTATIONS ET AIDES
- > SANTÉ : COMPRENDRE ET AGIR

**ameli.fr**

Pour vous assurer de recevoir nos e-mails, nous vous recommandons d'ajouter l'adresse [votre-assurance-maladie@ameli.fr](mailto:votre-assurance-maladie@ameli.fr) à votre carnet d'adresses. Pour ne plus recevoir nos e-mails, [cliquez ici](#).

Merci de ne pas répondre à cet e-mail, adressé automatiquement. Pour vous assurer de recevoir nos emails, nous vous recommandons d'ajouter l'adresse [assurance-maladie@info.ameli.fr](mailto:assurance-maladie@info.ameli.fr) à votre carnet d'adresses. Pour ne plus recevoir nos e-mails, cliquez ici. Pour la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles, pensez à ne jamais communiquer vos codes confidentiels permettant l'accès aux services de l'Assurance Maladie. Vos données personnelles conservées dans les systèmes d'information de l'Assurance Maladie sont utilisées exclusivement pour les missions confiées par la législation, l'amélioration de la qualité de la relation avec nos publics ou pour la promotion de nos offres de services. Elles peuvent avoir été collectées auprès de nos partenaires institutionnels. Elles sont conservées pour la durée nécessaire en fonction du traitement concerné. Cette durée peut dès lors être différente selon la nature des données, la finalité des traitements, ou les exigences légales ou réglementaires. Conformément aux dispositions relatives à la protection des données personnelles, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données qui vous concernent, ainsi que d'un droit à certaines limitations de leur traitement. Le droit d'opposition s'applique, sauf à ce que l'Assurance Maladie justifie d'un motif légitime et impérieux comme un fondement légal obligeant leurs traitements. Ces droits s'exercent auprès du Directeur de votre caisse d'assurance maladie de rattachement en contactant le ou la délégué(e) à la protection des données. Pour en savoir plus sur notre politique de protection des données, rendez-vous sur notre site d'information [ameli.fr](http://ameli.fr). En cas de difficultés dans la mise en œuvre des droits énoncés ci-dessus, toute personne peut introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale Informatique et Libertés. Ce message et ses éventuelles pièces jointes peuvent contenir des informations confidentielles ou privilégiées et elles ne doivent pas être diffusées, exploitées ou copiées sans autorisation. Si vous n'êtes pas destinataire du message merci de le détruire ainsi que toutes ses éventuelles pièces jointes.

## ACCOMPAGNEMENT SANTÉ

Vous avez des difficultés pour vous soigner ?



Vous ne savez pas à qui vous adresser ? Vous êtes perdu dans les démarches ? Vous avez peur que les soins ne vous coûtent trop cher ? Un conseiller de l'Assurance Maladie peut vous aider à trouver des solutions et à réaliser les soins dont vous avez besoin malgré vos difficultés. Ne perdez plus de temps !

[CONTACTEZ VOTRE CAISSE D'ASSURANCE MALADIE](#)

## ADDICTIONS

Pendant la grossesse, pas de tabac et zéro goutte d'alcool !

La future maman comme le fœtus peuvent risquer gros en cas de consommation d'alcool, de tabac ou de cannabis pendant la grossesse : une fausse-couche, un accouchement prématuré, ou un retard de croissance par exemple. Et comme il n'y a pas de seuil en dessous duquel boire ou fumer sont sans danger : pas une goutte d'alcool ni une taffe pendant 9 mois ! Le mieux c'est d'en parler avec le professionnel de santé qui vous suit.



[DÉCOUVREZ NOS CONSEILS](#)

Pour vous aider :

[alcool-info-service.fr](http://alcool-info-service.fr)

[drogues-info-service.fr](http://drogues-info-service.fr)

[tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)

[agir-pour-kebe.fr](http://agir-pour-kebe.fr)



## SANTÉ SEXUELLE

L'arrivée d'un enfant, ça se prépare



Désir d'enfant, grossesse, nouvelle vie avec bébé... devenir parents c'est pas toujours évident. Pour s'y retrouver et se sentir accompagné dans ce nouveau chapitre, retrouvez tous les conseils et informations sur le site 1 000 premiers jours.

INFORMEZ-VOUS

## INFOS SANTÉ

Tkt, y a Mes tips santé

**Peur de se noyer dans toutes les infos santé ?**

Amour et sexualité, ma carte vraiment Vitale, c'est qui ameli ?... 3 posts et stories Instagram par semaine et ça baigne !

@mes\_tips\_sante

Tkt, y a MES TIPS SANTÉ

Quand on a l'âge de prendre le large, on a mieux à faire que d'être inondé d'infos sur la santé. Heureusement, notre compte Instagram @mes\_tips\_sante vous évite le naufrage. Continuez de voguer sur nos bons flots et astuces hebdomadaires pour que ça baigne !

JE M'ABONNE

[Assur\\_Maladie](#) [Assurance maladie](#) [mes\\_tips\\_sante](#) [Tabac Info Service](#)

> COMPTE AMELI

> DROITS ET DÉMARCHES

> REMBOURSEMENTS,  
PRÉSTATIONS ET AIDES

> SANTÉ : COMPRENDRE ET AGIR

ameli.fr

Pour vous assurer de recevoir nos e-mails, nous vous recommandons d'ajouter l'adresse [votre-assurance-maladie@ameli.fr](mailto:votre-assurance-maladie@ameli.fr) à votre carnet d'adresses. Pour ne plus recevoir nos e-mails, [cliquez ici](#).

Merci de ne pas répondre à cet e-mail, adressé automatiquement. Pour vous assurer de recevoir nos emails, nous vous recommandons d'ajouter l'adresse [assurance-maladie@info.ameli.fr](mailto:assurance-maladie@info.ameli.fr) à votre carnet d'adresses. Pour ne plus recevoir nos e-mails, cliquez ici. Pour la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles, pensez à ne jamais communiquer vos codes confidentiels permettant l'accès aux services de l'Assurance Maladie. Vos données personnelles conservées dans les systèmes d'information de l'Assurance Maladie sont utilisées exclusivement pour les missions confiées par la législation, l'amélioration de la qualité de la relation avec nos publics ou pour la promotion de nos offres de services. Elles peuvent avoir été collectées auprès de nos partenaires institutionnels. Elles sont conservées pour la durée nécessaire en fonction du traitement concerné. Cette durée peut dès lors être différente selon la nature des données, la finalité des traitements, ou les exigences légales ou réglementaires. Conformément aux dispositions relatives à la protection des données personnelles, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données qui vous concernent, ainsi que d'un droit à certaines limitations de leur traitement. Le droit d'opposition s'applique, sauf à ce que l'Assurance Maladie justifie d'un motif légitime et impérieux comme un fondement légal obligeant leurs traitements. Ces droits s'exercent auprès du Directeur de votre caisse d'assurance maladie de rattachement en contactant le ou la délégué(e) à la protection des données. Pour en savoir plus sur notre politique de protection des données, rendez-vous sur notre site [d'information.ameli.fr](http://d'information.ameli.fr). En cas de difficultés dans la mise en œuvre des droits énoncés ci-dessus, toute personne peut introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale Informatique et Libertés. Ce message et ses éventuelles pièces jointes peuvent contenir des informations confidentielles ou privilégiées et elles ne doivent pas être diffusées, exploitées ou copiées sans autorisation. Si vous n'êtes pas destinataire du message merci de le détruire ainsi que toutes ses éventuelles pièces jointes.