

Les bons réflexes santé à adopter

Vous poursuivez vos études supérieures en Hexagone ? Votre rattachement à l'Assurance Maladie varie selon de votre territoire d'origine et la durée de votre séjour.

- **Étudiants originaires de Guadeloupe, Martinique, Guyane, La Réunion, Mayotte** : pour un séjour de moins de 6 mois, vérifiez que votre compte ameli est activé et que votre carte Vitale est à jour. Il est également recommandé de souscrire à une complémentaire santé. Si la durée de vos études dépasse 6 mois, une demande de mutation doit être effectuée depuis votre compte ameli ou auprès de la caisse d'assurance maladie de votre lieu de résidence dans l'Hexagone.
- **Étudiants originaires de Polynésie française** : rendez-vous à la caisse d'assurance maladie de votre lieu de résidence dans l'Hexagone avec votre numéro d'inscription au répertoire (NIR) pour ouvrir vos droits.
- **Étudiants originaires de Wallis-et-Futuna** : réalisez vos démarches d'affiliation en ligne via le site dédié <https://etudiants-com.ameli.fr/>
- **Étudiants originaires de Nouvelle-Calédonie** : avant votre départ, il est recommandé de demander votre numéro d'inscription au répertoire (NIR) à la CAFAT. Une fois arrivé en Hexagone, votre demande d'affiliation est à réaliser via le cerfa n°S1106 (et les documents demandés) puis à envoyer par courrier ou à déposer à la caisse d'assurance maladie de votre lieu de résidence. Si vous n'avez pas de NIR, l'ouverture des droits à l'Assurance Maladie se réalise en ligne via le site <https://etudiants-com.ameli.fr/>

En savoir plus : [Les études en France](#)

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](#)

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](#)

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](#) : un concentré de conseils santé, de prévention et de bons réflexes pour comprendre et gérer sa santé au quotidien.