

UMR

Union des Mutuelles de La Réunion

Santé Prévoyance Décès

GUIDE **S**ANTÉ

POUR LES JEUNES



Pour simplifier les questions de santé !

Guide réalisé par Maud BURGUIN - Union des Mutuelles de la Réunion (UMR).

Sources :

Site mangerbouger.fr - Site lebonusagedesecrans.fr - Site m.pedia.fr

Guide santé des jeunes GRAND EST - Site Mutuelle-conseil.com

Crédit photo : Canva

Juillet 2023

SOMMAIRE



<u>Préface</u>	3
<u>La Sécurité Sociale</u>	4
<u>La carte vitale</u>	5
<u>La Complémentaire Santé</u>	6
<u>Zoom sur la Complémentaire Santé Solidaire</u>	7
<u>Le Parcours de soins</u>	8
<u>Le remboursement des soins</u>	9
<u>Index des Contacts Utiles</u>	12
<u>Notes</u>	14



FICHES PRÉVENTION

Fiches Prévention <u>Alimentation</u>	16
Fiches Prévention <u>Activité Physique</u>	17
Fiches Prévention <u>Sommeil</u>	18
Fiches Prévention <u>Les écrans</u>	19
Fiches Prévention <u>Tabac/Alcool</u>	20
Fiches Prévention <u>Drogues</u>	21
Fiches Prévention <u>Sexualité</u>	22
<u>Coordonnées UMR</u>	23



P PRÉFACE

Pourquoi ce guide dédié à la santé et aux jeunes ?



Le but de cet ouvrage, à l'initiative des Mutuelles UMR, est de fournir un guide pour répondre aux questions de santé des jeunes.

Cela peut vous aider à trouver les informations dont vous avez besoin sur des sujets spécifiques et généraux. Il est important de se renseigner sur les questions de santé pour prendre des décisions éclairées pour votre bien-être.

Il ne s'agit pas de définir certains comportements ou habitudes comme bons ou mauvais ou de porter un jugement sur ces derniers.

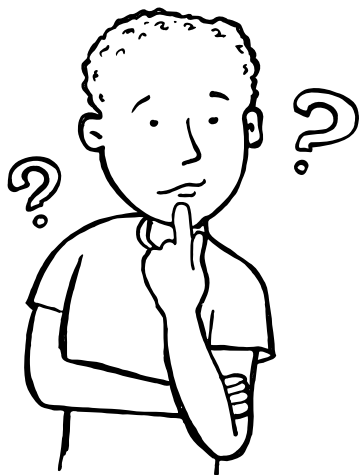
L'objectif est de vous apporter une information claire et neutre afin que chacun puisse faire ses propres choix. Vous trouverez donc des conseils pratico-pratiques, des astuces, des liens vers des sites spécialisés ou encore vers des professionnels de santé.

Bon' lecture a zot !

1 LA SÉCURITÉ SOCIALE

C'est quoi, au juste ?

Plus communément appelée la Sécu, il s'agit de tout ce qui t'accompagne dans les événements de la vie : maladies, accidents, grossesses, chômage, impossibilité de payer ton loyer, etc...



Pour mieux
comprendre

La sécurité sociale est un système de protection sociale qui permet aux citoyens de bénéficier de prestations en cas d'incapacité de travail, de maladie, de maternité, de vieillesse, de décès, etc...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Ce régime est financé grâce à des cotisations salariales prélevées sur les salaires des travailleurs ainsi que des cotisations patronales prélevées sur les entreprises. Ces sommes sont donc redistribuées sous forme de prestations sociales en cas de besoins.

Toutes les personnes qui travaillent cotisent à la Sécurité Sociale.

C'est un système SOLIDAIRE !



2 LA CARTE VITALE

A quoi sert-elle ?



Il s'agit d'une petite carte verte, prouvant que tu es un assuré social. C'est à dire que tu es couvert par l'assurance maladie (la sécurité sociale).

Elle permet aux assurés sociaux de faire valider leurs feuilles de soins électroniquement, sans avoir à les envoyer par courrier à la caisse d'assurance maladie.

Elle contient également les informations de l'assuré, telles que son nom, son numéro de sécurité sociale, et sa photo.

La carte vitale est délivrée par la caisse d'assurance maladie de l'assuré.

►►► POUR INFORMATION



Normalement, tu reçois le courrier avec ta première carte Vitale l'année de tes 16 ans.

La carte vitale est à mettre à jour régulièrement aux bornes automatique de la caisse ou dans les pharmacies

Ensuite, tu peux accéder à ton compte Ameli (Site internet de la Sécurité Sociale avec connexion à ton espace personnel).



Si tu n'as pas de titre de séjour, à jour, tu ne pourras pas obtenir de carte vitale.

Dans ce cas, tu peux demander l'AME (Aide Médicale d'Etat), qui permettra d'avoir accès à des remboursements ou des soins pris en charges.

3

LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ



Kesako ?

Les remboursements de la Sécurité sociale ne couvrent pas la totalité des dépenses de santé, et les assurés doivent souvent payer des frais restants appelés "ticket modérateur". C'est là qu'intervient la complémentaire santé.

La complémentaire santé, également appelée mutuelle santé, est souscrite auprès d'une compagnie d'assurance privée ou d'une mutuelle. Elle offre des garanties supplémentaires pour prendre en charge tout ou partie des frais restants après le remboursement de la Sécurité sociale. Ces garanties peuvent inclure des remboursements pour les consultations médicales, les médicaments, les frais d'hospitalisation, les soins dentaires, les lunettes, les prothèses auditives, etc.



A NOTER !

Depuis janvier 2016, tous les salariés en France doivent obligatoirement bénéficier d'une complémentaire santé d'entreprise, partiellement financée par leur employeur. Cependant, il est également possible de souscrire une complémentaire santé individuelle en complément de celle proposée par l'employeur.



La Complémentaire Santé Solidaire

La Complémentaire Santé Solidaire -CSS- est une aide pour payer tes dépenses de santé. Elle remplace depuis le 1er novembre 2019, les dispositifs de CMU-C et ACS.



La Complémentaire Santé Solidaire peut couvrir l'ensemble du foyer

Selon tes ressources



Elle ne te coûte rien

OU



1€ par jour et par personne

La Complémentaire Santé Solidaire, c'est pour qui ?

Pour demander la Complémentaire Santé Solidaire, vous devez:



Carte Vitale

Bénéficiaire de l'assurance maladie



Plafond de ressources

Ne pas dépasser la limite maximum de ressources

Comment la CSS vous aide-t-elle ?

Avec la CSS, tu ne payes pas



Médecin



Infirmier



Dentiste



Hôpital



Médicaments

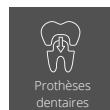


Kinésithérapeute

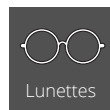
Et dans la plupart des cas, tu ne payes pas

Pour en savoir plus sur tes droits, rendez-vous sur :

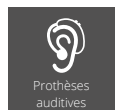
 www.ameli.fr/simulateur-droits



Prothèses dentaires



Lunettes



Prothèses auditives

4

LE PARCOURS DE SOINS

Le parcours de soins coordonnés a pour objectifs de faire bénéficier chaque usager d'un suivi médical coordonné, d'une gestion rigoureuse du dossier médical et d'une prévention personnalisée.



Qu'est ce que le médecin traitant ?

Un médecin traitant assure la coordination des soins de ses patients et les oriente vers d'autres médecins, notamment des médecins spécialistes.

Pour que le parcours de soins soit respecté, cela suppose de désigner un médecin traitant qui doit être consulté préférentiellement, notamment avant toute consultation d'un autre professionnel, pour des soins complémentaires ou des examens.

Sur demande du patient :



Le médecin fait la demande avec ta carte vitale



Le médecin signe le formulaire dédié que tu dois ensuite, envoyer par courrier à ta Caisse de Sécurité Sociale



Certains professionnels de santé peuvent néanmoins être consultés sans passer par le médecin traitant :

- Ophtalmologue
- Psychiatre
- Chirurgien-Dentiste
- Gynécologue
- Stomatologue

A NOTER



Si je ne respecte pas le parcours de soins coordonnés ?

En cas de non respect de ce parcours, le montant des remboursements est diminué. Dans certains cas (éloignement, urgence), il est possible de consulter un autre médecin sans pénalisation financière.

5

LES REMBOURSEMENTS DE SOINS



Sur chaque soins que tu effectues auprès de professionnels de santé, la sécurité sociale émet une base de remboursement (BR ou BRSS), appelé aussi tarif de convention (TC). Sur chacun de ces actes, la sécurité sociale participera selon le taux de remboursement défini.

Si tu as souscrit à une complémentaire santé, elle vient compléter la prise en charge, souvent insuffisante, de la Sécurité sociale en matière de dépenses médicales.

EXEMPLE



Je vais en rendez-vous chez mon médecin traitant généraliste, je paye **29.60 €**. Quel sera mon remboursement ?

Tarif de la consultation
29.60 €



Ce que la SECU rembourse :



= 70% du TC
= 20.72 € - 1 € (participation forfaitaire)
= 19.72 €



Ce que la Mutuelle rembourse :



Ticket Modérateur (le reste)
= 8.88 €

Ce que la SECU et la Mutuelle ne rembourse pas :



Participation forfaitaire = 1.00 €

Qu'est ce que le Tiers Payant ?

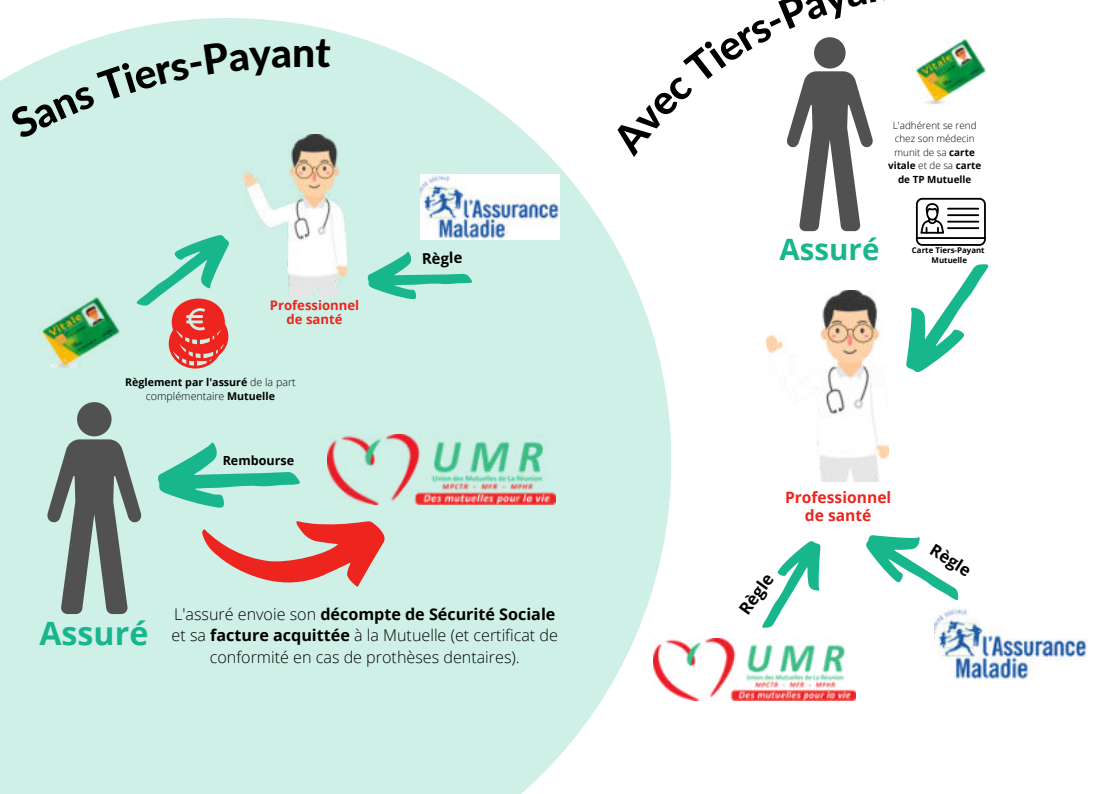


Encore un terme que tu entends régulièrement mais dont tu ignore la signification ? Tu es au bon endroit !

Le Tiers Payant est une procédure très répandue à La Réunion. En effet, on pratique depuis plusieurs années le tiers payant généralisé. Cela signifie, que quand tu n'avances pas la part de la Sécurité Sociale au médecin, ce dernier se fait payer directement par la caisse de Sécurité Sociale.

EXPLICATIONS

Règlement d'une consultation chez un professionnel de santé, dans le cas d'une feuille de soins électronique :





Etre vigilant sur mes remboursements de soins

Parce que notre système de soins repose le collectif et la solidarité, il est important de rester vigilant sur nos remboursements de soins.

En effet, cela permet de signaler une éventuelle erreur d'acte facturé, de montant remboursé, etc...

Dès lors que la Sécurité Sociale effectue un remboursement (que se soit , en tiers payant donc au professionnel de santé ou sur ton compte bancaire directement), elle émet un décompte de remboursement - accessible via ton compte ameli, qui détaille la date du soin, la nature de l'acte, le montant payé par l'assuré, la base de remboursement de la SS, le taux de remboursement de la SS, et le montant remboursé par la SS.



Page 1/1



assuré social

n° de Sécurité Sociale

Pour tout contact, écrivez à votre caisse directement depuis la messagerie de votre compte Ameli

CPAM des 69

CPAM des 69

Nom et Prénom de l'assuré
Adresse de l'assuré
Code postal et Ville

Voici le détail des versements vous concernant pour la période du 01/09/2020 au 30/09/2020 .

Le remboursement des sommes que vous avez avancées est d'ores et déjà effectué sur votre compte. Ces informations ont été directement transmises par votre caisse d'assurance maladie à votre organisme complémentaire . En conséquence, vous n'avez pas besoin de lui envoyer ce relevé.

vos remboursements de soins

dates	nature des prestations	montant payé	base du rembours.	taux	montant versé
	pour [nom] né(e) le [date] maladie réf 4851 2025240000071				
07/09/2020	PARCOURS COORDONNE - MEDECIN TRAITANT C GENERALISTE Sect1 (G)	25,00	25,00	70 %	17,50
07/09/2020	PARCOURS COORDONNE - MEDECIN TRAITANT participation forfaitaire Sect1 (PFH)				-1,00

le 09/09/2020 : 16,50 euro(s)





INDEX **C**ONTACTS

UTILES



Généralités :

▶ filsantéjeunes.com

Le Fil Santé Jeunes est un dispositif de prévention répondant à distance aux questions de santé physique, mentale et sociale que se posent les jeunes de 12 à 25 ans. L'activité d'écoute, d'information et d'accompagnement est réalisée au téléphone, à l'aide d'un numéro vert, et sur Internet.

▶ secu-jeunes.fr

Site d'information de la Sécurité sociale à destination des jeunes de 16 à 25 ans. Il regroupe en un seul point de nombreuses informations en lien avec leur situation de vie.

▶ ameli.fr

Site administratif de l'assurance maladie. En te connectant à ton espace personnel, tu peux gérer et suivre tes données de santé telles que tes remboursements de soins, tes attestations de droits etc...

▶ jeunes360.re

Plateforme d'accès aux droits en faveur des jeunes de l'île de la Réunion. Découvrez les aides, actions, acteurs, formations, événements présents sur le territoire.

▶ **Missions Locales**

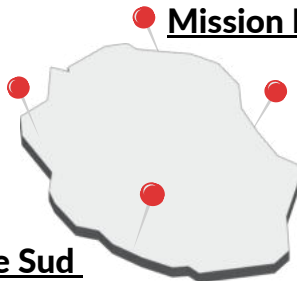
La mission locale est un espace d'intervention au service des jeunes 16 - 25 ans. Chaque jeune accueilli bénéficie d'un suivi personnalisé, gratuitement. Elles les aident à s'insérer dans le vie professionnelle et sociale : emploi, formation, logement, mobilité, santé, sport, etc... .

Mission Locale Ouest

Mission Locale Nord

Mission Locale Est

Mission Locale Sud



Alimentation :

▶ mangerbouger.fr

Site d'information sur l'alimentation et l'activité physique. Tu trouveras sur ce site des outils pour t'aider à mieux manger et à mieux bouger, pour rester en forme.

Addictions :

▶ [Tabac info service](#)

Conseil personnalisé pour arrêter de fumer.

▶ [Jeunes Alcool info service](#)

Conseil personnalisé et adapté aux jeunes pour évaluer leur consommation d'alcool.

▶ [Drogues info service](#)

Service national d'aide à distance en matière de drogues et de dépendances.

Soutien individuel - Appel Gratuit & Anonyme - Accompagnement - Bilan consommation - Approche de groupe.

▶ [Consultation Jeunes Consommateurs](#)

Rencontrez des professionnels des addictions et de l'adolescence : les CJC accueillent gratuitement les jeunes de 12 à 25 ans ou leurs parents pour leur permettre de faire le point sur diverses consommations : alcool, cannabis, tabac, etc.

Sexualité :

▶ [OnSexprime](#)

Site d'information sur la sexualité au sens large. Site où tu trouveras les réponses aux questions qu'on n'ose pas poser.

▶ [Centre de planification et d'éducation familiale](#)

Annuaire des centre de PMI et de planification familiale à La Réunion. Ces centre sont des lieux d'accueil, d'écoute, d'échanges et de conseils sur la fécondité, les infections sexuellement transmissibles, la sexualité, IVG, etc... .

▶ [CeGidd](#)

Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic. Tu pourras y faire des dépistages anonymes et gratuits mais aussi rencontrer des assistantes sociales, des psychologues ou encore des sexologues.





NOTES



A large, light pink rectangular area with a dark grey border, containing six horizontal lines for writing. Each line is preceded by a small square checkbox.

-
-
-
-
-
-

FICHES PRÉVENTION

 **Alimentation**

 **Sommeil**

 **Ecran**

 **Tabac/Alcool**

 **Drogues**

 **Activités Physiques**

 **Sexualité**



On peut manger de tout, l'essentiel est de varier et de diversifier son alimentation.


Parce que manger doit rester un plaisir, il n'est pas nécessaire de se forcer à manger quelques chose que l'on aime pas ! En effet, il existe tellement d'aliments que chacun peut y trouver son bonheur.

Comment faire les bons choix d'aliments ?


- Réduire les additifs** : dans les produits industriels et transformés (sur la liste des ingrédients, c'est la lettre "E", suivie de 3 chiffres).
- Prêter attention au développement durable** : intégrer plus de produits locaux, de saison, en vrac et bio si possible.
- Limitier certains aliments** : trop gras, trop sucrés, top salés, etc ...

Recommandations :


Augmenter




Fruits & Légumes
5 portions / jour



Légumes secs



Fruits à coques



Favoriser le fait-maison

Aller vers



Féculents complets
Tous les jours à chaque repas



Privilégier huiles colza, olive et noix
Tous les jours en petite quantité



Produits laitiers
2 portions / jour

Réduire



Aliments sucrés



Alcool
2 verres / jour maximum et pas tous les jours



Aliments salés

LE SAVIEZ-VOUS ?

1 portion
=
Taille d'un poing,
soit environs 100 grammes

Se faire plaisir tout en prenant soin de sa santé, c'est possible !

Pour notre santé, il faut BOUGER !

Recommandations :

Au moins 30 min d'activité physique dynamique par jour.

Pourquoi ?

Une activité physique régulière et adaptée améliore l'état musculaire et osseux, l'endurance, favorise l'équilibre et le contrôle du poids.

A éviter :

La **sédentarité** - temps passé assis ou allongé (hors temps de sommeil). Il existe 3 niveaux de sédentarité :

Faible : Moins de 3 h/jour,

Modéré : 3 à 7h/jour,

Elevé : + 7h/jour.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé :

Il faudrait cumuler au moins 150 minutes d'activité physique "modérée" par semaine ou 25 minutes d'activités "vigoureuses"

+

Exercices de renforcement musculaire au moins 2 fois par semaine

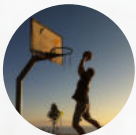
Solutions faciles pour bouger plus au quotidien :

Transports en commun : descendre un ou deux arrêts avant et marcher.

Travail et/ou école : Marcher et se dégourdir les jambes toutes les 2 heures.

Loisirs : Profiter des weeks-ends et vacances pour être encore plus actifs !

Sport : S'inscrire dans un club ou une association, seul ou à plusieurs.



Le sommeil est très important pour notre santé, préservez-le !

Comment fonctionne le rythme du sommeil ?



Notre sommeil n'est pas continu, il est constitué de différents stades :

- **Le sommeil léger** : intermédiaire entre éveil et sommeil, pendant quelques minutes.
- **Le sommeil profond** : sommeil lent où l'on est profondément endormi.
- **Le sommeil paradoxal** : Sommeil à mouvements oculaires rapides, au cours duquel on se souvient des rêves.

Que peut entraîner un manque de sommeil ?

Le manque de sommeil peut entraîner différents troubles tels que les risques de somnolence, dysfonctionnements dans la production des hormones.

- **Conséquences :**
- Risque de prise de poids et d'obésité,
 - Impact sur les défenses immunitaires, l'humeur, le stress, l'apprentissage et la mémoire, etc... .

Quelques tips pour favoriser un bon sommeil :



Etre Régulier :

se coucher et se lever à horaires plus ou moins fixes.



Pratiquer :

Pratiquer une activité régulière favorise l'endormissement le soir.



Eviter :

La consommation d'alcool, de tabac et autres excitants dans la soirée (thé, café, soda, etc ...)



Demander :

Consulter votre médecin avant de consommer des médicaments pour dormir.



Dormir :

Au lit Lorsqu'on se couche, c'est pour dormir ! Il est impératif d'éviter les écrans, la nourriture ou encore le travail, etc... .)

Les écrans c'est bien, mais pas tout le temps !

Quelle est la consommation des écrans par les jeunes, aujourd'hui ?

Selon de récent rapport, les adolescents passeraient près de cinq heures par jour à 11 ans et plus de huit heures par jour à 15 ans, devant les écrans.

Les activités pratiquées sur les écrans sont variées :

- La navigation sur la toile,
- Echanger avec ses amis,
- Utiliser les réseaux sociaux,
- Jouer aux jeux vidéo en ligne.



Bien que l'utilisation des écrans en soit ne nuise pas à la santé, il est important d'en rappeler les bonnes pratique. La surexposition peut être source de danger.

Risques et inconvénients des écrans :



Internet :

Espace d'insécurité grandissant qui peut exposer à des pièges et dangers : radicalisme, escroquerie, cyberharcèlement, rencontres dangereuses, etc ...

Réseaux Sociaux :

Espace simplifiant les échanges qui peut devenir néfaste lorsque son utilisation n'est que dans la recherche d'une course aux "likes".



Jeux vidéos :

Dans la majorité des cas, ils offrent la possibilité de se détendre sans impact négatif sur la vie ou la santé. Cependant, une pratique excessive peut entraîner isolement et mal-être.



Impact d'une surconsommation d'écran sur votre santé :

Alimentation
déstructurée et
troubles du
métabolisme

Sommeil
perturbé

Risque sur le
plan cardiaque

Conséquence
sur le plan
psychique

Troubles sur le
plan visuel

Il n'y a pas de mauvais écrans, tout est question de modération !

Le tabac et l'alcool sont dangereux pour la santé, et si on s'en passait ?

Le **tabac**, on le sait, c'est mauvais pour la santé : la nôtre, celle de nos proches et de notre porte-monnaie. Les conséquences sont nombreuses et grave, c'est la première cause de décès évitable en France.

L'**alcool** est un invité quasi-inévitable des soirées, entre amis ou en famille, c'est agréable de partager quelques verres ! Mais attention, l'alcool est interdit à la vente pour les mineurs car il existe beaucoup de risques liés à la consommation et surtout l'excès d'alcool.

Risques liés à la consommation des ces substances :



1 cancer sur 3 est lié au tabagisme (poumon, larynx, pharynx, vessie, estomac, œsophage)

Facteurs de risque cardiovasculaire important : infarctus du myocarde, AVC.

Maladie respiratoire : Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive - BPCO



- Les effets se ressentent notamment au niveau du cerveau :
- modification du comportement et de la conscience, baisse de l'attention, de la concentration et de l'équilibre.

- Les effets s'intensifient en fonction de la consommation : vomissement, trou noir, coma éthylique, voire lésions cérébrales ou sur le foie.

La consommation n'est pas anodine alors restez prudents :



Savoir dire NON - On est pas obligé de boire pour s'amuser ou de fumer pour être cool !



Le tabagisme passif est tout aussi grave que le tabagisme actif.



Organiser son retour de soirée : désigner un chauffeur, taxi, etc



MANGER avant, voire pendant la soirée.

La cigarette électronique



Son apparition est plutôt récente, elle est la cible de débats concernant la santé : il est difficile d'avoir des résultats d'études scientifiques concernant son efficacité et sa dangerosité.

Elle est moins nocive que la cigarette classique au niveau des risques de maladie grave ou de cancer mais il faut l'utiliser avec précautions.

Les **drogues** sont des substances qui modifie la manière de percevoir les choses, de ressentir les émotions de penser et de se comporter.

Certaines sont légales et autorisées, tout en étant réglementées (alcool, tabac, médicaments), d'autres sont illégales et interdites (cannabis, héroïne, cocaïne, etc ...).

La dépendance physique ou psychologique est un risque direct dans la consommation de drogues.

Effets de la consommation :

Ces substances apportent une sensation de bien-être, en abuser entraîne des addictions.

Ralentissement ou stimulation des fonctions vitales, hallucinations, etc

Cette sensation est éphémère et la "descente" est désagréable.



Être accompagné pour arrêter et se libérer des addictions c'est important :

Si vous souhaitez réduire votre consommation ou arrêter totalement, vous pouvez être accompagnés dans ces démarches.

C'est une décision importante qui demande beaucoup de motivation, de courage et d'humilité, pour accepter la situation et demander de l'aide.

Vous pouvez choisir l'accompagnement d'un professionnel, en impliquant ou non, votre entourage.



La sexualité est un sujet de préoccupation majeure pour les jeunes. En effet, tout cela pose question et on ose pas forcément les aborder avec nos proches.

La contraception :

Elle est à adapter en fonction de chacun. Le préservatif est un moyen efficace et cher pour éviter les infections sexuellement transmissibles (IST) et grossesses non désirées. Il existe d'autres alternatives, à choisir en fonction de son quotidien, ses besoins, etc ...



Nous sommes libres de faire nos propres choix : orientation sexuelles, partenaire(s), lieu, moment...



Mais avant tout, on reste prudents !

Ne vous sentez jamais obligés d'accepter une relation avec une personne qui vous met mal à l'aise pour une pratique qui vous dérange .

Chaque situation a une solution adaptée :

Tests de dépistage

Si vous pensez avoir pris un risque :



Rendez-vous rapidement aux urgences pour bénéficier d'un traitement post-exposition (TPE) .



Après 48h c'est trop tard (TPE), il faut aller chez le médecin ou dans un CeGIDD*

*CeGIDD : centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic.

Contraception d'urgence

En cas de rapport non ou mal protégé :

Vous avez 3 à 5 jours pour utiliser la pilule du lendemain.



Il s'agit d'une contraception d'urgence. C'est un comprimé unique à prendre dès que possible après le rapport à risque.

Disponible en pharmacie et délivrée sans prescription médicale.



Interruption Volontaire de Grossesses

Si vous tomber enceinte sans le vouloir, vous avez la possibilité de l'interrompre.

L'IVG peut se faire jusqu'à la 12ème semaine de grossesse.

- 2 méthodes possibles :
1. Médicamenteuse
 2. Chirurgicale

Des professionnels sont à votre disposition - consultations gratuites et anonymes - dans les centres de santé et les plannings familiaux.

Ce guide vous est présenté par



VRAIES Mutuelles Solidaires et Engagées

Actrices de l'Economie Sociale et Solidaire, nos Mutuelles défendent un accès aux soins de qualité pour tous les réunionnais.

Véritable **modèle économique participatif**, nos adhérents ont un rôle à jouer et leur mot à dire !

Chez UMR, on **milite pour une protection sociale de haut niveau** et contre la marchandisation de la santé.

Nos coordonnées



0262 52 28 52



www.mutuelles-umr.re

servicecommercial@mutuelles-umr.re

Et suivez-nos actualités sur nos réseaux sociaux



Sainte-Suzanne



En agence

Juillet 2023 - Mutuelles régies sous le livre II du code de la mutualité.

Santé - Mutuelle du Personnel des Collectivités Territoriales de la Réunion - MPCTR sous le N° INSEE 391 951 357, Mutuelle Familiale de la Réunion - MFR sous le N° INSEE 388 213 712, Substituées par l'Union de Réassurance et de Substitution Sociale (UR2S), INSEE 453 112 690.

Prévoyance - Mutuelles Générale de Prévoyance - MGP, N° INSEE 337 682 660.

Mutuelle Décès - Mutuelle de Prévoyance et de l'Habitat de la Réunion - MPHR sous le N° INSEE 419 320 015 - Substituée par l'Union de Réassurance et de Substitution Sociale (UR2S), INSEE 453 112 690.