l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun
Haute-Savoie

LE POINT PRÉVENTION
Numéro 20 – Juillet 2026#

Thèmes abordés



Cliquez sur les pictogrammes pour accéder directement aux rubriques et articles associés.

ENQUÊTE DE SATISFACTION

Un an après son relooking, la newsletter vous donne la parole

Il y a un an, la newsletter Point Prévention faisait peau neuve en vous offrant une version e-mail plus dynamique et enrichie en ressources.
Notre objectif : vous offrir une lecture plus agréable, toujours aussi pratique, claire et adaptée à vos attentes.

Aujourd'hui, nous souhaitons savoir si ce défi est relevé.
Pour continuer à progresser, nous avons donc besoin de votre avis.
Qu'avez-vous apprécié ?
Que pourrions-nous améliorer ?
Vos retours nous aideront à mieux adapter nos contenus à vos besoins.

Quelques minutes suffisent pour répondre à
notre enquête de satisfaction en ligne .

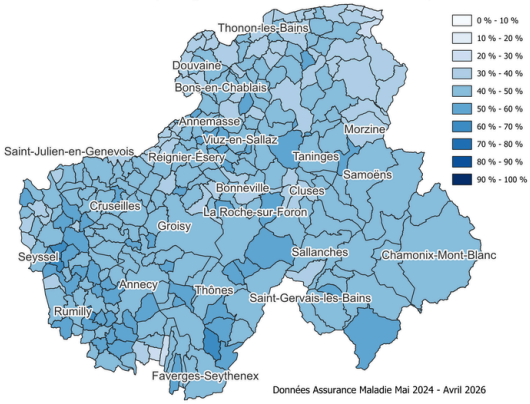
Merci pour votre confiance et
pour le temps que vous consacrerez à cette démarche.

© CPAM de Haute-Savoie

PRÉVENTION DES CANCERS

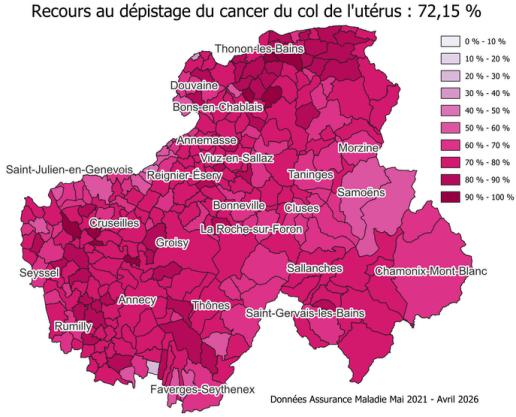
Cancer colorectal

Recours au dépistage du cancer du colorectal : 42,58 %



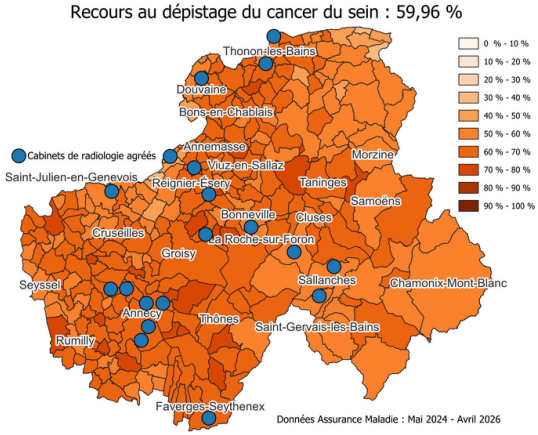
Cancer du col de l'utérus

Recours au dépistage du cancer du col de l'utérus : 72,15 %



Cancer du sein

Recours au dépistage du cancer du sein : 59,96 %



© CPAM de Haute-Savoie

PRÉVENTION DES CANCERS

Cancer des femmes à la Une du podcast 50% de l'Assurance Maladie



En échos à la Journée internationale d'action pour la santé des femmes, le 28 mai dernier, l'Assurance Maladie a dévoilé un nouvel épisode de son podcast *50 % le podcast de la santé des femmes* consacré aux femmes face au cancer.
Entre témoignages sur l'accompagnement proposé par la Maison RoseUp Association, échanges et parcours de vie, cet épisode met en lumière les actions de prévention et de lutte contre le cancer portées par l'Assurance Maladie.

Pour + d'infos :

🎧 Episode à écouter sur ameli.fr
www.assurance-maladie.ameli.fr/podcasts/50-le-podcast-de-la-sante-des-femmes

© CPAM de Haute-Savoie

SANTE ENVIRONNEMENTALE

Fortes chaleurs : attention à la déshydratation

Qui dit arrivée des fortes chaleurs, dit rappel des gestes essentiels de prévention des risques liés à la déshydratation et aux coups de chaleur. Les personnes âgées, les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes en situation de handicap ou atteintes de maladies chroniques sont particulièrement vulnérables.

La déshydratation survient lorsque l'organisme perd plus d'eau qu'il n'en reçoit, entraînant un déséquilibre pouvant avoir des conséquences importantes sur la santé. Les principaux signes d'alerte sont une soif intense, une fatigue inhabituelle, une bouche sèche, des maux de tête ou encore des urines peu abondantes et foncées. Il est essentiel de réagir rapidement en s'hydratant régulièrement.

Pour se protéger, il est recommandé de boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif, de maintenir son logement au frais en fermant volets et fenêtres durant la journée, d'éviter les sorties aux heures les plus chaudes et de privilégier les lieux rafraîchis. Il est également essentiel de prendre régulièrement des nouvelles de ses proches les plus fragiles.

Pour + d'infos :

ameli.fr www.ameli.fr/assure/actualites/premieres-fortes-chaleurs-et-canicule-quels-gestes-adopter-pour-s-en-proteger

CROIX-ROUGE FRANÇAISE www.croix-rouge.fr/les-gestes-de-premiers-secours/deshydratation-symptomes-et-bons-reflexes

Prévention UV : adoptons les bons réflexes !



Une exposition excessive au soleil peut entraîner coups de soleil, déshydratation et augmenter le risque de cancer de la peau.

Pour se protéger, il est recommandé de :

- Privilégier l'ombre,
- Éviter l'exposition entre 12 h et 16 h,
- Porter un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements couvrants et appliquer une crème solaire SPF 50+ sur les zones découvertes (application à renouveler toutes les 2 heures),

© CPAM de Haute-Savoie

- Boire régulièrement et se rafraîchir fréquemment,
- Limiter les efforts physiques aux heures les plus chaudes.

Les enfants de moins d'un an ne doivent jamais être exposés directement au soleil.

Pour + d'infos :

www.ameli.fr/haute-savoie/assure/sante/themes/coup-soleil/prevention

www.santepubliquefrance.fr/index.php/les-actualites/premieres-chaleurs-et-exposition-aux-uv-des-gestes-simples-a-adopter-par-tous

"Mon environnement, ma santé" : des ressources pour prévenir les risques au quotidien

Pour accompagner les citoyens dans l'adoption de comportements favorables à leur bien-être, le ministère chargé de la Santé met à disposition les ressources *« Mon environnement, ma santé »*.

Ces outils de prévention abordent des thématiques telles que la qualité de l'air intérieur, les moisissures, le monoxyde de carbone, l'amiante ou encore les nuisances sonores. Conçus pour être accessibles à tous, ils proposent des conseils pratiques pour mieux comprendre les risques environnementaux et agir au quotidien.

Librement téléchargeables et réutilisables, ces supports constituent une ressource utile pour les acteurs de la santé, de la prévention et les collectivités souhaitant sensibiliser leurs publics aux enjeux de santé environnementale.

Pour + d'infos :

https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/batiments/article/ressources-de-prevention-mon-environnement-ma-sante

© CPAM de Haute-Savoie

SANTE SEXUELLE

Mon test IST : un dépistage à domicile désormais accessible aux jeunes hommes

Le dispositif « Mon test IST » poursuit son déploiement. Désormais, tous les jeunes de 18 à 25 ans peuvent commander gratuitement un kit de dépistage à domicile des infections à Chlamydia et au gonocoque, sans ordonnance et avec une prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

Simple, confidentiel et facile d'accès, ce dispositif vise à lever les freins au dépistage, alors que ces infections sont souvent asymptomatiques et peuvent entraîner des complications importantes si elles ne sont pas traitées : infection des testicules, douleurs pelviennes chroniques, infertilité, et transmission de l'infection au(x) partenaire(s). Elles augmentent également le risque d'acquisition ou de transmission du VIH.

Après un court questionnaire d'éligibilité, le kit est envoyé sous enveloppe neutre à l'adresse choisie. L'auto-prélèvement est ensuite renvoyé au laboratoire grâce à une enveloppe préaffranchie et les résultats sont consultables en toute confidentialité. Les personnes éligibles peuvent commander leur kit directement sur le site https://mon-test-ist.ameli.fr/

Pour + d'infos :

ameli.fr Mon test IST : le kit de dépistage à domicile désormais disponible pour les hommes de 18 à 25 ans

Préviensmoi.fr : un nouvel outil anonyme pour informer ses partenaires en cas d'IST



La rapidité d'information des partenaires joue un rôle essentiel dans la réduction des transmissions d'infections sexuellement transmissibles (IST).

Le nouvel outil https://previensmoi.fr, porté par AIDES, propose une solution simple, gratuite et totalement anonyme pour faciliter cette démarche.

Concrètement, la personne diagnostiquée peut, via une interface sécurisée, envoyer une notification par SMS à ses partenaires récents afin de les inviter à se faire dépister. Aucune donnée personnelle n'est conservée et le dispositif est conforme au RGPD, garantissant un haut niveau de confidentialité.

Cet outil s'inscrit dans une logique de santé publique : rompre les chaînes de transmission, encourager le dépistage précoce et limiter les réinfections.

© CPAM de Haute-Savoie

SANTE SEXUELLE

Forma santé sexuelle : une plateforme gratuite pour se former en santé sexuelle



Pour accompagner les professionnels de santé et les acteurs de la prévention, la plateforme www.formasantesexuelle.fr propose des formations en ligne gratuites dédiées à la santé sexuelle.
Développée avec le soutien de la Direction générale de la santé, la plateforme met à disposition des 10 modules thématiques adaptés aux différents métiers, abordant des thématiques telles que les IST, le VIH, la contraception, les violences, le chemsex ou encore les techniques d'entretien.

Accessible à tous 24h/24 et 7j/7, cette ressource permet d'actualiser ses connaissances, d'harmoniser ses pratiques et de renforcer la qualité des actions de prévention menées auprès des publics. Elle facilite également l'orientation des patients grâce à un annuaire recensant les principaux acteurs et structures impliqués dans la santé sexuelle (CeGIDD, centres de santé sexuelle, associations, coordinations VIH-IST, etc.).

Précarité menstruelle : le remboursement des protections périodiques réutilisables



À partir de la rentrée 2026, les personnes menstruées de moins de 26 ans, ainsi que les bénéficiaires de la Complémentaire santé solidaire (C2S), pourront bénéficier d'une prise en charge des culottes menstruelles et coupes menstruelles, délivrées en pharmacie.
Cette évolution constitue une avancée importante en matière de santé publique. Elle vise à réduire les inégalités d'accès aux protections périodiques, tout en encourageant des solutions plus durables et respectueuses de la santé et de l'environnement.

Pour + d'infos :

https://sante.gouv.fr/actualites-presse/presse/communiques-de-presse/article/le-gouvernement-annonce-le-remboursement-des-protections-periodiques-pour-les

© CPAM de Haute-Savoie

SANTE MENTALE

Initiatives inspirantes pour la santé mentale des jeunes : un webinaire à (re)découvrir



Face aux enjeux croissants de santé mentale chez les jeunes, Promotion Santé AuRA propose le replay du webinaire « Des jeunes en action pour leur santé mentale ».
Cette ressource met en lumière des initiatives portées par et avec les jeunes, illustrant leur rôle d'acteurs dans la promotion de leur bien-être. Témoignages, retours d'expériences et pistes d'action permettent aux professionnels et bénévoles de s'inspirer de démarches participatives pour construire des actions adaptées aux besoins des jeunes

Pour + d'infos :

www.promotion-sante-ara.org/replay-webinaire-2-des-jeunes-en-action-pour-leur-sante-mentale

Santé mentale des jeunes actifs : un guide pour mieux comprendre et agir

Pression sociale, surinvestissement, quête de sens, isolement, désillusion, anxiété sociale, handicap au travail… Les premières années de vie professionnelle peuvent être source de défis.
Un guide « La santé mentale des jeunes actifs – Kit de prévention », réalisé par l'EN3S avec des experts en santé mentale et qualité de vie au travail, aborde ces situations clés et surtout propose des repères, témoignages et conseils pratiques pour mieux identifier les situations de mal-être et favoriser un environnement professionnel plus bienveillant.
Même si ce kit est particulièrement destiné aux jeunes actifs, il offre des pistes de réflexion utiles à tous.

Pour + d'infos :

www.calameo.com/read/0043105047afb0d9582d5?utm_source=brevo&utm_medium=email&utm_campaign=Kit_Sant%20mentale%20des%20jeunes%20actifs

© CPAM de Haute-Savoie

PARENTALITE

Parce qu'être parent, ça se prépare !
3 ateliers en ligne pour accompagner la parentalité



L'Assurance Maladie et la CAF de Haute-Savoie proposent des rendez-vous gratuits et accessibles en ligne pour accompagner au mieux les futurs parents dès les premiers instants de la grossesse :

👉 **Volet Droits & démarches** : tout savoir sur la prise en charge de la grossesse, le congé maternité/paternité, les indemnités journalières et les prestations familiales.
Prochaines sessions : 21 juillet, 17 septembre, 15 octobre, 19 novembre, 15 décembre 2026 (12h–13h30).

👉 **Volet Santé** : tout savoir sur le suivi médical de grossesse, le post-partum, les examens de bébé et avoir des conseils pour la santé de la mère et de l'enfant.
Prochaine session : 4 novembre 2026 (12h–13h30).

👉 **Volet Santé environnementale** : tout savoir sur l'exposition prénatale aux phtalates, perturbateurs endocriniens assorti de conseils pour repérer les polluants dans son intérieur et agir en modifiant ses habitudes pas à pas de manière écologique.
Prochaine session : 6 octobre 2026 (12h30–13h30).

Ateliers gratuits, ouverts à tous !

Pour + d'infos :

ameli.fr www.ameli.fr/haute-savoie/assure/actualites/la-cpam-de-haute-savoie-accompagne-les-futurs-parents-avec-des-ateliers-numeriques

© CPAM de Haute-Savoie

NUTRITION

Les points clés du PNNS 5 2026-2030



Publié en avril 2026, le PNNS 5 s'inscrit dans une ambition forte à l'horizon 2030 : mieux prévenir les maladies chroniques, améliorer l'accès de tous à une alimentation saine, durable et de qualité et accompagner la transformation durable du système alimentaire, tout en réduisant les inégalités sociales et territoriales en nutrition.

Le plan se décline en 3 axes et 20 actions concrètes :

3 AXES

1 ENVIRONNEMENTS FAVORABLES

Faciliter les choix favorables à la santé en améliorant l'offre alimentaire et son accessibilité à tous.









2 HABITUDES SAINES ET DURABLES

Informer et accompagner pour des comportements nutritionnels plus sains à tous les âges.

3 MILIEUX DE VIE PROMOTEURS

Mobiliser les écoles, entreprises et territoires pour créer des espaces favorables à la santé.





ACTIONS 20 mesures concrètes

- **Protéger les enfants**
  Réduire l'exposition aux sucres et encadrer strictement le marketing alimentaire.
- **Dès le plus jeune âge**
  Soutenir l'allaitement maternel et assurer qualité des repas en crèche.
- **Dans tous les milieux**
  Porter des actions sur la nutrition-santé en milieu scolaire et professionnel.
- **Améliorer l'offre**
  Déployer le Nutri-Score et améliorer l'offre en restauration collective et en grande distribution.
- **Prévenir à tous les âges**
  Prévenir le surpoids et l'obésité tout au long de la vie et lutter contre la dénutrition.

Pour + d'infos :

https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/nutrition/le-programme-national-nutrition-sante/article/programme-national-nutrition-sante-pnns-professionnels

©CPAM de Haute-Savoie

MULTI-SANTE

Un kit de ressources au service des partenariats de terrain dans l'accès aux droits et aux soins

Les partenaires locaux jouent un rôle clé dans l'accompagnement des personnes éloignées du système de santé. Pour soutenir les actions menées sur les territoires, un kit de ressources a été conçu afin de mieux faire connaître les dispositifs de l'Assurance Maladie et de faciliter l'orientation des publics vers les solutions adaptées.

Ce kit rassemble une brochure de présentation des dispositifs d'accès aux droits et aux soins, un flyer dédié à l'Espace partenaires ainsi qu'un catalogue des services et actions de l'Assurance Maladie.

Mobilisable dans le cadre des démarches de conventionnement et des actions d'aller-vers, il constitue un outil pratique pour développer et renforcer les partenariats locaux.

Pour + d'infos :

Téléchargez les différents éléments du kit :

- Brochure : http://public.cpam-haute-savoie.fr/Partenaires/Brochure_CNAM_partenaires_interactif_vdef.pdf
- Flyer : http://public.cpam-haute-savoie.fr/Partenaires/FLYER_ESPACE_PARTENAIRES_INTERACTIF.pdf
- Catalogue des services : http://public.cpam-haute-savoie.fr/Partenaires/Catalogue%20services%20CNAM%20.pdf

Don d'organes : la CPAM de Haute-Savoie rejoint le réseau des ambassadeurs

À l'occasion de la Journée nationale de réflexion sur le don d'organes et la greffe, et de reconnaissance aux donneurs, le 22 juin, l'Agence de la biomédecine lance un appel : *« Rappelez à vos proches que vous êtes donneur. Si on le disait tous, des milliers de vies seraient sauvées chaque année »*.



A ce titre, la CPAM de Haute-Savoie est fière d'officialiser son engagement en signant la charte « Ambassadeur du don d'organes » aux côtés du collectif Greffes+. Elle devient ainsi la 1ère CPAM de France à rejoindre ce réseau d'ambassadeurs et s'engage de fait à porter l'information et à sensibiliser autour de cette grande cause de santé publique.

© CPAM de Haute-Savoie

Le don d'organes est un acte de solidarité qui sauve des milliers de vies chaque année. En France, selon la loi, chacun est considéré comme donneur d'organes par défaut, sauf s'il a exprimé son refus de son vivant. Avant tout prélèvement, les soignants ont donc l'obligation de vérifier, en consultant le Registre national des refus puis en interrogeant les proches, que le défunt n'était pas opposé au don.

Pour + d'infos :

ameli.fr www.ameli.fr/haute-savoie/assure/actualites/don-d-organes-et-si-en-parlait-le-22-juin
https://www.dondorganes.fr/

Mise à disposition de documentation

Prévention des cancers
Kakémonos, affiches, flyers et livrets.

Lutte contre les addictions
Flyers, livrets, affiches, kits.

Maternité & petite enfance
Livrets pour femmes enceintes, jeunes parents et pour enfants

Santé bucco-dentaire
Affiches, livrets et flyers M'Tdents, quizz et diplômes pour enfants.

Vaccination
Affiches et flyers

Santé des jeunes
Livrets d'information.

Ainsi que l'ensemble de la documentation de Santé Publique France, de l'Institut National du Cancer, Assurance Maladie, etc. Contactez-vous si vous avez un besoin précis.

COORDONNEES SERVICE PREVENTION

Téléphone :
04 57 09 50 26

Email :
prevention.cpam-haute-savoie@assurance-maladie.fr

Courrier :
10, AvenueLucien Boschetti
74008 Annecy CEDEX

Vous souhaitez ne plus recevoir la newsletter ?
Envoyez-nous un mail

© CPAM de Haute-Savoie