GUIDE PRATIQUE

Payer moins cher ses soins : la Complémentaire santé solidaire, le 100 % Santé et les bons réflexes

Savoir si vous avez droit à la Complémentaire santé solidaire et la demander, obtenir des lunettes, des prothèses dentaires et des appareils auditifs sans reste à charge, éviter les dépassements, demander une aide à votre caisse : les démarches dans l'ordre, avec des lettres prêtes à adapter.

Un guide pratique d'Yvan · Mis à jour le 29 octobre 2026

Sommaire

Avant de commencer 3

1. Comprendre ce qui reste à payer 5
2. La Complémentaire santé solidaire : y avez-vous droit ? 6
3. Demander la Complémentaire santé solidaire, pas à pas 9
4. Le 100 % Santé : lunettes, dents, audition 12
5. Payer moins chez le médecin 15
6. Les petites sommes retirées de vos remboursements 17
7. Quand l'argent manque encore 18
8. Les lettres prêtes à adapter 20

Mentions et sources 22

Avant de commencer

Des lunettes qu'on repousse, une couronne qu'on ne fait pas, un appareil auditif jugé trop cher : beaucoup de personnes renoncent à se soigner à cause du prix.

Pourtant, plusieurs droits officiels existent pour réduire, et parfois supprimer, ce qui reste à payer. Ils sont souvent mal connus, ou jugés trop compliqués à demander.

Ce guide vous les présente **dans l'ordre**. D'abord, savoir ce que vous payez. Ensuite, vérifier si vous avez droit à la **Complémentaire santé solidaire**. Puis utiliser le **100 % Santé** chez l'opticien, le dentiste et l'audioprothésiste. Enfin, les bons réflexes chez le médecin et les aides de dernier recours.

Par où commencer

Votre situation	Allez à
Je ne comprends pas ce qui reste à payer	Partie 1
Je veux savoir si j'ai droit à la Complémentaire santé solidaire	Partie 2
Je la demande	Partie 3
J'ai besoin de lunettes, de soins dentaires ou d'un appareil auditif	Partie 4
Je veux payer moins chez le médecin	Partie 5
L'argent manque encore	Partie 7

CE QUE COUVRE CE GUIDE

Les règles citées ont été vérifiées le **29 octobre 2026** sur service-public.gouv.fr, ameli.fr et complementaire-sante-solidaire.gouv.fr. Elles concernent les personnes affiliées à la Sécurité sociale en France. Les montants indiqués sont ceux de la **métropole**, sauf mention contraire. En Alsace-Moselle, certains remboursements sont plus élevés.

Les contacts à garder sous la main

Pour quoi ?	Où ?
Votre caisse d'assurance maladie	Votre compte ameli, ou le **36 46** (service gratuit + prix d'un appel)
Savoir si vous avez droit à la Complémentaire santé solidaire	Simulateur officiel, mesdroitssociaux.gouv.fr
Trouver un professionnel de santé près de chez vous	Annuaire santé d'ameli
Poser une question sur vos droits en santé	Santé Info Droits : **01 53 62 40 30**
Vérifier une règle officielle	service-public.gouv.fr

À RETENIR

Trois réflexes : vérifier vos droits à la Complémentaire santé solidaire, demander un devis avant tout équipement, et toujours demander l'offre 100 % Santé.

PARTIE 1

Comprendre ce qui reste à payer

Avant de chercher à payer moins, il faut savoir **ce que vous payez**, et pourquoi. Le montant qui reste à votre charge s'appelle le **reste à charge**.

Qui rembourse quoi ?

Quand vous vous soignez, trois acteurs entrent en jeu :

- l'**Assurance maladie** (votre caisse) rembourse une partie, selon un tarif officiel ;
- la **complémentaire santé** (souvent appelée « mutuelle ») rembourse tout ou partie du reste, selon votre contrat ;
- **vous** payez ce qui n'est pris en charge par personne.

Les quatre sources du reste à charge

Ce que vous payez	En quoi ça consiste
Le **ticket modérateur**	La part du tarif officiel que la caisse ne rembourse pas. Une complémentaire « responsable » doit la prendre en charge.
Les **dépassements d'honoraires**	Ce que certains médecins demandent au-delà du tarif officiel.
Les **équipements au-dessus des tarifs**	Lunettes, prothèses dentaires et appareils auditifs vendus plus cher que la base de remboursement.
La **participation forfaitaire** et les **franchises**	Petites sommes retirées de vos remboursements (partie 6).

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

Payer moins cher ses soins : la Complémentaire santé solidaire, le 100 % Santé et les bons réflexes

Le guide complet compte 23 pages. Voici ce qu'il vous reste à découvrir :

2. La Complémentaire santé solidaire : y avez-vous droit ?
3. Demander la Complémentaire santé solidaire, pas à pas
4. Le 100 % Santé : lunettes, dents, audition
5. Payer moins chez le médecin
6. Les petites sommes retirées de vos remboursements
7. Quand l'argent manque encore
8. Les lettres prêtes à adapter

Un guide pratique d'Yvan · Mis à jour le 29 octobre 2026