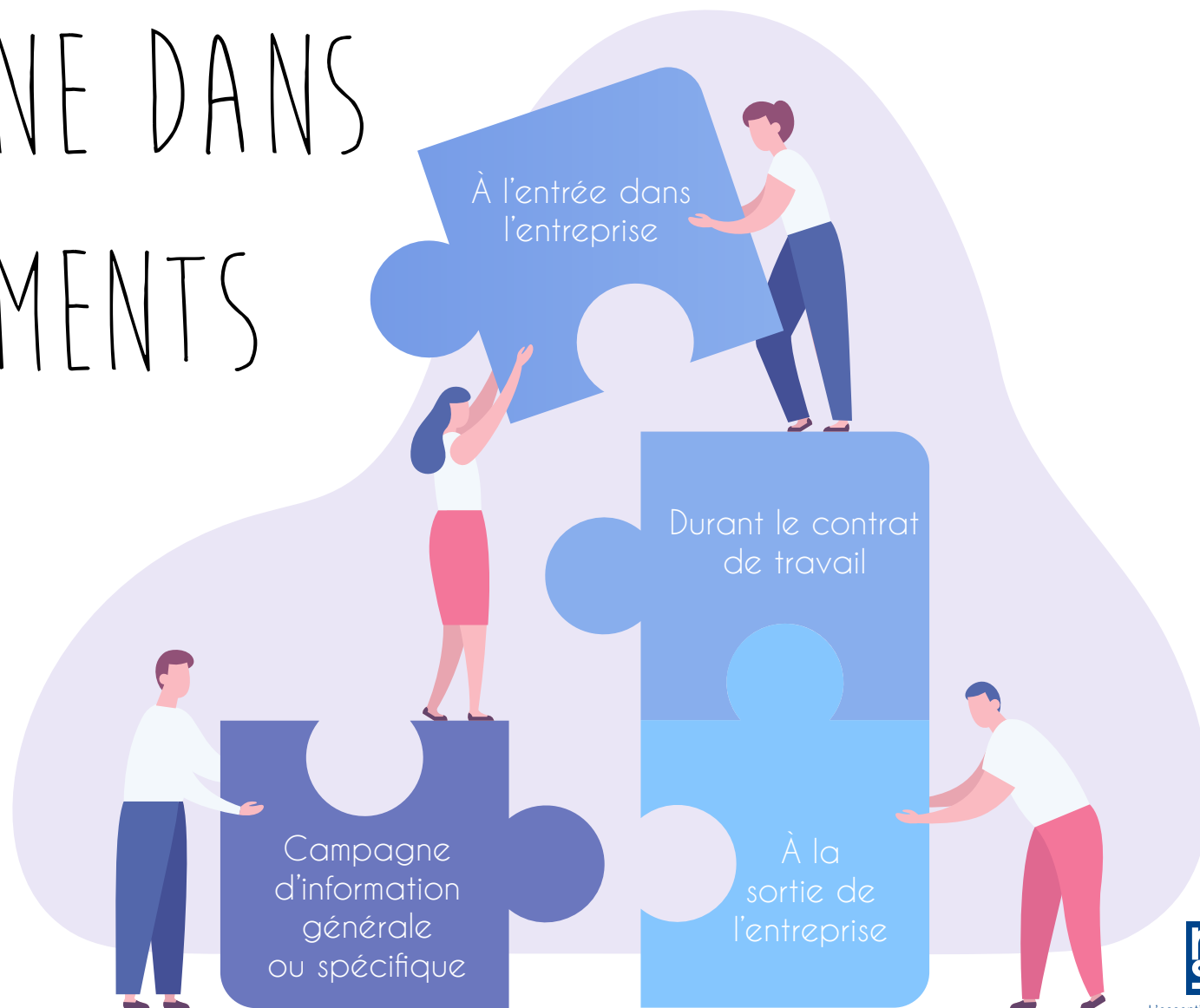
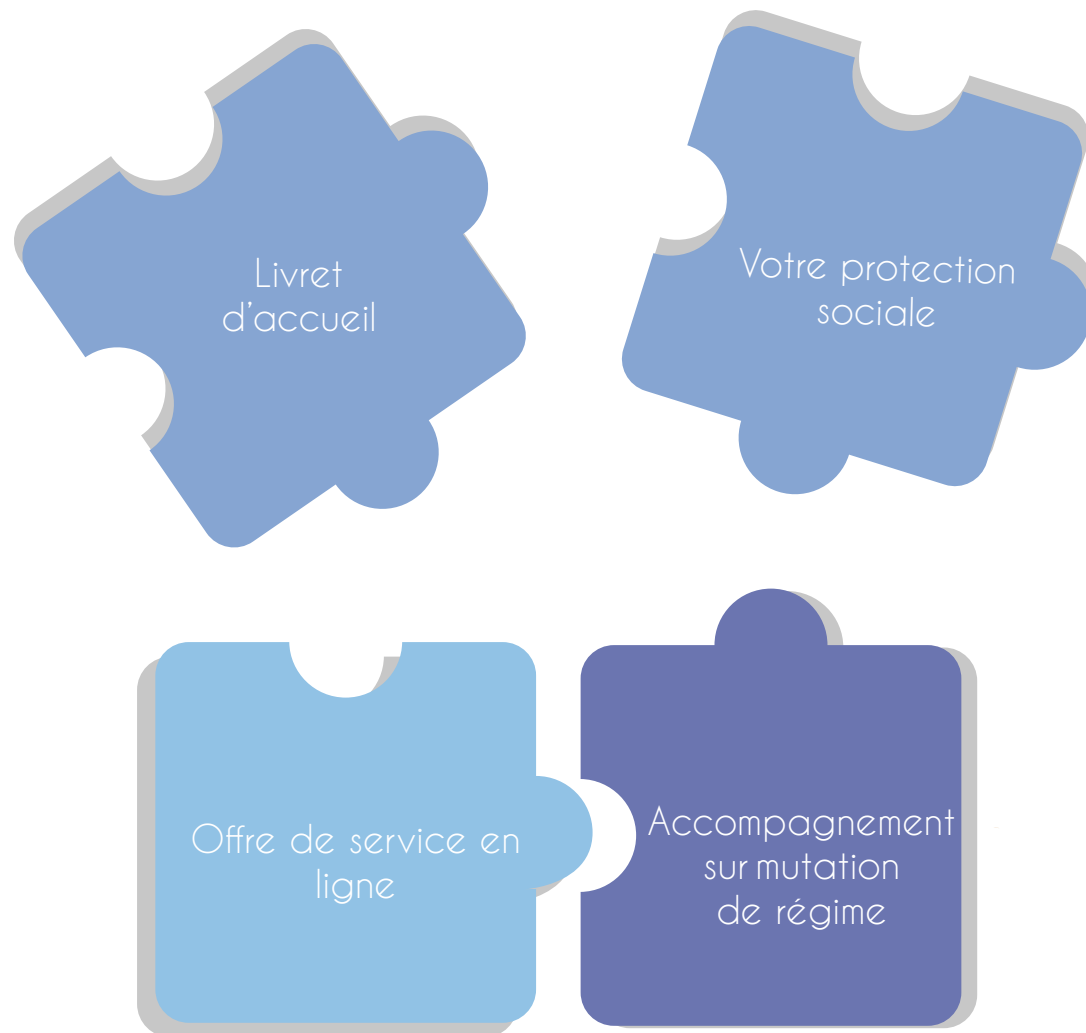


LA MSA VOUS ACCOMPAGNE DANS VOS ÉVÈNEMENTS DE VIE



LA MSA VOUS ACCOMPAGNE DANS VOS ÉVÈNEMENTS DE VIE À L'ENTRÉE DANS L'ENTREPRISE



LIVRET D'ACCUEIL



 Accueil des salariés *réf. 11374- 10/2018*



VOTRE PROTECTION SOCIALE



Dépliants

- ❏ À chacun son mode de contact - site du Gard
- ❏ À chacun son mode de contact - site de l'Hérault
- ❏ À chacun son mode de contact - site de la Lozère
- ❏ Bien préparer mon rendez-vous
- ❏ Comment contacter ma MSA ?
- ❏ Je rejoins le régime agricole
- ❏ La MSA, un acteur qui s'engage pour le monde agricole et rural *réf. 11367 - 02/2018*
- ❏ La Prime d'Activité *réf. 11723 - 01/2019*
- ❏ Nos engagements pour une relation de qualité *réf. 11950 - 03/2018*



OFFRE DE SERVICE EN LIGNE



Guides

- ☐ MSA en ligne : générique *réf. 11386-02/18*
- ☐ MSA en ligne : particulier *réf. 11387-04/2019*



Dépliants

- ☐ Attestation droit maladie *réf. 11822-05/2019*
- ☐ Attestation de paiement et de non-paiement *réf. 11823-05/2019*
- ☐ Consultation de mes remboursements *réf. 11821-06/2018*
- ☐ Je demande ma carte européenne d'assurance maladie sur Internet *réf. 11820-05/2019*
- ☐ Je télécharge et j'utilise l'application mobile ma MSA & moi *réf. 11846-07/2016*
- ☐ Le bouquet de services sécurisés pour les professionnels et les particuliers



ACCOMPAGNEMENT SUR MUTATION DE RÉGIME



Dépliants

- 📄 Bonnes pratiques pour les droits maladie



LA MSA VOUS ACCOMPAGNE DANS VOS ÉVÈNEMENTS DE VIE DURANT LE CONTRAT DE TRAVAIL

J'attends, et
j'élève
un enfant

Mon enfant
grandit, devient
étudiant

J'emménage et
je déménage

J'aide un proche

Un proche ou
moi-même sommes
en situation de
handicap ou en
perte d'autonomie

Je change
de situation
maritale

Je suis
concerné(e) par
le décès d'un
proche

Je prends
soins de ma
santé

J'ai un accident
civil ou de travail



J'ATTENDS ET J'ÉLÈVE UN ENFANT



Dépliants et sur Internet



- J'attends et j'élève un enfant
- Congé de paternité et d'accueil de l'enfant, congé d'adoption *réf. 11577-07/2014*
- Être suivie à la maison après la naissance de bébé *réf. 11376-13*
- Calendrier de grossesse
- 🔖 Le rattachement de l'enfant (les droits maladie)
- 🔖 Accueil du jeune enfant, démarches et prestations
- Prenez votre santé bucco-dentaire en main - Future maman *réf. 11535-14*
- Prenez votre santé bucco-dentaire en main - conseils pour votre bébé *réf. 11534-14*
- Prenez votre santé bucco-dentaire en main - conseils pour votre enfant de 7 ans *réf. 11279-14*



J'ATTENDS ET J'ÉLÈVE UN ENFANT



Dépliants

CMG simplifiée

La MSA agit aux côtés des familles *réf. 11584-04/2018*

Les aides aux familles

Mater/Pater - Service de remplacement

Vous devenez parents ? No stress, vous êtes soutenus *réf. 11398-02/13*



MON ENFANT GRANDIT, DEVIENT ÉTUDIANT



Sur Internet

-  Aides aux études, à l'autonomie
-  Couverture santé



J'EMMÉNAGE ET JE DÉMÉNAGE



Dépliants

 J'emménage et je déménage *réf. 12099-11/2018*

 Pas besoin d'être un pro du bâtiment pour bien se loger *réf. 11396-02/13*



Guide

 Aides au logement *réf. 11232-07/14*



Sur Internet



Les aides au logement



UN PROCHE OU MOI-MÊME SOMMES EN SITUATION DE HANDICAP OU EN PERTE D'AUTONOMIE



Dépliant

Le nouveau dispositif de l'allocation aux adultes handicapés *réf. 11194-10*



Sur Internet



Aides et démarches pour les personnes en situation de handicap



Brochure

Je suis en situation de handicap ou de perte d'autonomie *réf. 12185-01/21*



J'AIDE UN PROCHE



Dépliants

- Avec Peps Eurêka, noter mémoire est en pleine forme
- J'adopte les bons réflexes avec les Ateliers du Bien Vieillir
- Les aides aux personnes âgées
- Médiation familiale : une aide pour recréer du lien réf. 11262-11/2016
- Mieux vivre ensemble sur les territoires



J'AI UN ACCIDENT CIVIL OU DE TRAVAIL



Dépliant

 Accident causé par un tiers *réf. 11771- 08/2018*



Sur Internet

-  L'accident de travail ou de trajet pour les salariés
-  Signaler l'accident de travail à la MSA



Brochure

 J'ai un accident pro ou perso *réf. 12079 - 01/20*



JE SUIS CONCERNÉ(E) PAR LE DÉCÈS D'UN PROCHE



Dépliants

- 📄 Que faire en cas de veuvage ?
- 📄 Vos droits en cas de décès d'un proche réf. 11193-02/19



Brochure

- 📄 J'ai perdu un proche, la MSA est à mes côtés



Sur Internet



J'ai perdu un proche



JE CHANGE DE SITUATION MARITALE



Dépliants

📄 Agence de Recouvrement des Impayés de Pensions Alimentaires *réf.11889*

📄 Des meilleures garanties pour les pensions alimentaires *réf.11596-06/16*



Sur Internet



Je change de situation maritale



JE PRENDS SOINS DE MA SANTÉ



Dépliants

- ❏ Actions de prévention santé 2019
- ❏ Comment pratiquer le tiers payant complémentaire avec la MSA ? *réf.11519-12/13*
- ❏ Comment pratiquer le tiers payant complémentaire pharmacie avec la MSA ? *réf.11520*
- ❏ Conservez vos informations de santé dans votre Dossier Médical Partagé *réf.12016*
- ❏ Consulter un médecin spécialiste *réf.11364-05/12*
- ❏ Et vous, comment allez-vous ? *réf.11130*
- ❏ Jamais sans votre carte vitale *réf.11352-05/16*
- ❏ Je suis accompagné(e) pendant mon arrêt de travail
- ❏ L'aide au paiement d'une complémentaire santé *réf.11070-05/16*



JE PRENDS SOINS DE MA SANTÉ



Dépliants

- Le contrôle médical
- Le médecin traitant, votre référent en santé *réf.11351-01/12*
- Le remboursement des médicaments *réf.11365-02/15*
- Les aides à l'accès aux soins
- Ma MSA m'aide à payer ma complémentaire santé *réf.11310-05/16*
- Modernisation de la santé au travail *réf.11411-03/2018*
- Pourquoi participer aux Instants santé de la MSA ? *réf.11871-06/2017*
- Prendre soin de sa santé, ce n'est pas une galère *réf.11395-02/13*
- Prenez votre santé bucco-dentaire en main - vous avez 60 ans *réf.1128-14*



LA MSA VOUS ACCOMPAGNE DANS VOS ÉVÈNEMENTS DE VIE À LA SORTIE DE L'ENTREPRISE

Vidéo : une demande de retraite commune à tous les régimes



Je prépare
et demande ma
retraite



JE PRÉPARE ET JE DEMANDE MA RETRAITE



Dépliants

- ❏ Avec la MSA, préparez votre retraite en toute tranquillité *réf. 8688-02/2019*
- ❏ Des solutions pour améliorer le montant de ma retraite *réf. 11343 - 02/2019*
- ❏ Disposer d'un revenu minimal de retraite : une garantie ouverte à tous avec l'ASPA
- ❏ La retraite anticipée pour longue carrière *réf. 11342 - 02/2019*
- ❏ La retraite anticipée pour raison de santé *réf. 11341 - 02/2019*
- ❏ Vos droits en cas de décès d'un proche *réf. 11193-02/19*



Sur Internet

- 🖱️ Les prélèvements sociaux sur votre retraite



SERVICES EN LIGNE



Sur Internet

- 🔖 Avant 45 ans : simulateur marel
- 🔖 Demander ma retraite
- 🔖 Estimer ma retraite (pour les plus de 54 ans)
- 🔖 Mes informations retraite
- 🔖 Mon relevé individuel de situation individuelle retraite
- 🔖 Paiements retraite



CAMPAGNE D'INFORMATION GÉNÉRALE OU SPÉCIFIQUE



PRÉVENTION SANTÉ & ACTION SANITAIRE ET SOCIALE



Épuisement professionnel

- Des travailleurs sociaux à votre écoute
- Agri'Écoute *réf. 11587-03/18*
- Accompagnement du mal être et prévention du risque suicidaire
- Passez un cap difficile avec votre MSA *réf. 11879 01/2020*

[Découvrez les dispositifs d'accompagnement de la MSA en cliquant ici](#)



Accompagnement aux changements

- Parcours confiance : comprendre et réapprendre *réf. 11358-06/12*



PRÉVENTION SANTÉ & ACTION SANITAIRE ET SOCIALE



Dépliants

- 📄 Avenir en soi *réf. 11307-10/12*
- 📄 Séjour Ensemble pour repartir *réf. 11485-09/13*



Brochures

- 📄 Pour accompagner les publics fragiles dans leurs périodes de changements *réf. 11308-11/11*
- 📄 Proposer une pause aux familles pour rebondir *réf. 11486-08/13*
- 📄 Aides et prestations extra-légales (*Consultez la brochure des aides et prestations extra-légales [ici](#)*)



ACTION DE SANTÉ PUBLIQUE



Sur Internet

-  Prendre soin de sa santé
-  Dépistage, vaccination, examens



ACCÈS AUX DROITS SANTÉ



Dépliants

📄 Bonnes pratiques pour les droits maladie



* L'accueil c'est sur rendez-vous

Désormais, la MSA du Languedoc vous accueille uniquement sur rendez-vous afin de vous proposer un service personnalisé mieux adapté à vos besoins :

- ✦ un meilleur accès à vos droits
- ✦ une meilleure prise en compte de votre situation
- ✦ une information adaptée

Ce rendez-vous avec un agent d'accueil MSA est un entretien individuel et personnalisé au sujet des prestations famille, santé, retraite, ou des cotisations des exploitants agricoles.

Avec l'accueil sur rendez-vous voilà ce qui va vraiment changer pour vous :

- ✦ pas de déplacements inutiles
- ✦ fini les files d'attente à l'accueil
- ✦ un dossier complet du premier coup
- ✦ une écoute attentionnée
- ✦ un rendez-vous efficace



Bonnes pratiques

Le jour de mon rendez-vous :

- je prends ma carte vitale
- je prends une pièce d'identité
- je prends les photocopies de mes documents
- j'arrive 10 minutes en avance

Inutile de prendre rendez-vous :

- pour vos dépôts de documents : utilisez l'envoi postal ou le site Internet
- pour vos opérations courantes : consultez les téléservices ou le centre de contact



Des bornes informatiques avec imprimantes sont à votre disposition dans nos agences suivantes :

- Gard : Nîmes, Alès, Beaucaire, Bagnols-sur-Cèze, Vauvert
- Hérault : Montpellier, Béziers, Clermont l'Hérault, Lunel
- Lozère : Mende



languedoc.msa.fr



vous guider

Bien préparer mon rendez-vous



Copyright Téa Lannié / COMSA Département Image

[Retour - sommaire](#)



L'essentiel & plus encore

languedoc.msa.fr

+ Prendre rendez-vous c'est simple

1 Je contacte la MSA pour demander un rendez-vous...



- + En me connectant à **Mon espace privé** sur **www.msalanguedoc.fr**
rubriques
Mes services en ligne
Mes échanges avec ma caisse



- + En téléphonant au centre de contact au **04 99 58 3000**

... ma demande est enregistrée

2 Un agent MSA me rappelle sous 48h

- + Il analyse avec moi la nature de ma demande



- + Nous fixons ensemble un rendez-vous



3 Je prépare mes documents



- + Je prépare les photocopies des documents que je dois apporter au rendez-vous

+ Pourquoi prendre rendez-vous ?

Je prends rendez-vous quand :

+ Je rejoins le régime agricole

La MSA accompagne les nouveaux affiliés au régime agricole, salariés ou exploitants, dans leurs démarches.

+ J'attends un enfant

La MSA accompagne les parents de la déclaration de grossesse jusqu'à la garde du bébé.

+ Je suis sans ressources

La MSA accompagne les adhérents sans emploi et sans ressources dans leurs démarches administratives.

+ Je ne peux pas travailler à cause de ma santé

La MSA accompagne les adhérents dont la santé ne leur permet pas ou peu de travailler.

+ Je prends ma retraite

La MSA accompagne les adhérents dans la préparation de leur retraite.

+ J'ai perdu un de mes proches

La MSA accompagne les adhérents confrontés au décès de leur conjoint ou d'un proche.

+ Je change de situation maritale

La MSA accompagne les adhérents dans leur changement de situation pour mettre à jour leur dossier et faire valoir leurs droits.

+ Je déménage

La MSA accompagne les adhérents pour bénéficier d'aides au logement.

+ J'ai besoin d'informations sur mes cotisations

La MSA accompagne les exploitants agricoles dans leurs déclarations et les informe sur leurs cotisations.

+ J'ai besoin d'informations sur mon parcellaire

La MSA accompagne les exploitants agricoles dans leurs mouvements parcellaires : changement de culture, vente, bail, etc.

+ J'ai besoin d'un accompagnement Internet

La MSA accompagne les adhérents dans la création de leur espace privé, et les guide dans son utilisation.

Il suffit de disposer d'un compte de messagerie.



* L'accueil c'est sur rendez-vous

La MSA du Languedoc vous accueille uniquement sur rendez-vous afin de vous proposer un service personnalisé mieux adapté à vos besoins :

- ✚ un meilleur accès à vos droits
- ✚ une meilleure prise en compte de votre situation
- ✚ une information adaptée

Ce rendez-vous avec un agent d'accueil MSA est un entretien individuel et personnalisé au sujet des prestations famille, santé, retraite, ou des cotisations des exploitants agricoles.

Avec l'accueil sur rendez-vous voilà ce qui va vraiment changer pour vous :

- ✚ pas de déplacements inutiles
- ✚ fini les files d'attente à l'accueil
- ✚ un dossier complet du premier coup
- ✚ une écoute attentionnée
- ✚ un rendez-vous efficace

Bonnes pratiques

Le jour de mon rendez-vous :

- je prends ma carte vitale
- je prends une pièce d'identité
- je prends les photocopies de mes documents
- j'arrive 10 minutes en avance

Inutile de prendre rendez-vous :

- pour vos dépôts de documents : utilisez l'envoi postal ou le site Internet
- pour vos opérations courantes : consultez les téléservices ou le centre de contact



Des bornes informatiques avec imprimantes sont à votre disposition dans nos agences suivantes :

- Gard : Nîmes, Alès, Beaucaire, Bagnols-sur-Cèze, Vauvert
- Hérault : Montpellier, Béziers, Clermont l'Hérault, Lunel
- Lozère : Mende

MSA du Languedoc
TSA 54801
48007 Mende Cedex
Tél 04 99 58 3000



vous accompagner

“Comment
contacter
ma MSA ?”



■ Gard - Hérault - Lozère

[Retour sommaire](#)

languedoc.msa.fr



L'essentiel & plus encore

Vous souhaitez entrer en contact avec un agent de la MSA ?

Suivez le guide...

1 Je privilégie Mon Espace Privé et j'obtiens une réponse dans les 48h



Sur **languedoc.msa.fr**
connectez-vous via Mon Espace
Privé, rubrique *Mes services en
ligne / Mes échanges avec ma
caisse* et faites votre demande.

Vous n'avez pas encore d'espace privé MSA?

Il suffit de vous munir de votre numéro de sécurité sociale, d'avoir une adresse mail valide et de vous inscrire en ligne, vous recevrez aussitôt votre mot de passe pour vous connecter.



2 Je téléphone *Si je n'ai pas encore d'espace privé ou accès à Internet*

04 99 58 3000



Appelez le centre de contacts en
composant le numéro ci-dessus,
un conseiller MSA vous répond et
enregistre votre demande.

Si vous souhaitez prendre rendez-vous, un
conseiller en charge de votre dossier vous
rappelle, sous 48h, analyse la nature de votre
demande et fixe avec vous le rendez-vous.

3 Je dois prendre rendez-vous dans certaines situations

La MSA du Languedoc vous reçoit uniquement sur
rendez-vous, en particulier dans les cas suivants :

- ▶ ***Vous rejoignez le régime agricole***
- ▶ ***Vous attendez un enfant***
- ▶ ***Vous êtes sans ressources***
- ▶ ***Vous avez perdu un de vos proches***
- ▶ ...

Pour prendre rendez-vous :

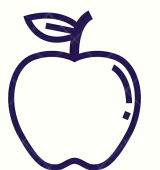
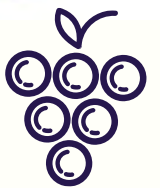
- Via Mon espace privé rubrique Nous contacter / Demande de rendez-vous
- Via le centre de contacts au 04 99 58 3000





Je rejoins le régime agricole (MSA)

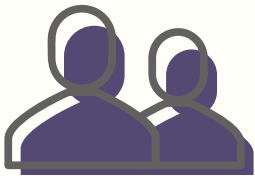
La MSA est le régime de sécurité sociale obligatoire des salariés et des non-salariés agricoles. Votre affiliation fait de la MSA votre interlocuteur unique pour l'ensemble de votre protection sociale, de vos droits, ainsi que ceux de votre famille.



[Retour - sommaire](#)



L'essentiel & plus encore



Vous rejoignez la MSA en tant que salarié agricole



Comment savoir si vous êtes bien déclaré à la MSA ?

Avant votre embauche, votre employeur doit réaliser une déclaration préalable à l'embauche (DPAE). Cette démarche comprend votre affiliation à la MSA, votre nouveau régime de protection sociale.

Que vous soyez en CDD ou en CDI, votre employeur doit vous remettre soit une copie de cette déclaration, soit une copie de l'accusé de réception adressé par la MSA. Il peut aussi choisir d'insérer dans votre contrat de travail la mention de l'organisme destinataire de la déclaration (MSA).

En cas de doute, n'hésitez pas à solliciter votre employeur.

Vos prestations familiales, logement, RSA



Vous étiez déjà allocataire avant de rejoindre la MSA ? Vous devez demander la mutation de votre dossier de la CAF vers la MSA. Tant que le transfert de dossier ne sera pas finalisé, vous continuez à recevoir les prestations de la CAF.

Vous bénéficiez à la MSA des mêmes prestations, de mêmes montants qu'à la CAF.

Vos ayant-droits



Votre conjoint est affilié à un régime de protection sociale autre que la MSA ? Vous avez la possibilité de le rattacher à la MSA, s'il est inactif (sans emploi et sans chômage). C'est également possible pour vos enfants.

Avec la Puma, votre conjoint devient un assuré à titre personnel avec une couverture santé illimitée et son propre compte d'assuré social. Les décomptes maladie sont envoyés à son nom et il perçoit ses remboursements santé sur son compte bancaire.

En qualité d'ayant-droit, vos proches profiteront ainsi des avantages du guichet unique et d'une simplification de leurs démarches.

La MSA gère la
Prime d'activité.

Rendez-vous sur
le site Internet de
votre MSA pour tout
savoir sur la Prime
d'activité et déposer
votre demande.



Ref. 11723 - janvier 2019 - Conception : PARTIES PRENANTES / CCMSA

Prime d'activité

Un complément à vos revenus professionnels

- ✓ Vous avez plus de 18 ans
- ✓ Vous travaillez
- ✓ Vous gagnez moins de 1787€
net environ par mois

Nouveautés 2019 :
des critères d'accès élargis et
une revalorisation pouvant
aller jusqu'à 90 € par mois



msa.fr



[Retour - sommaire](#)

La Prime d'activité, c'est quoi ?

- Une prestation qui renforce le **pouvoir d'achat** des personnes en activité professionnelle
- Une aide qui accompagne le **retour à l'emploi**

Qui peut en bénéficier ?

La Prime d'activité peut être versée, sous certaines conditions, aux :

- salariés ;
- exploitants ;
- étudiants salariés ou apprentis.

À SAVOIR

La Prime d'activité, c'est possible dès 18 ans !

Ils peuvent prétendre à la Prime d'activité



> Nadia, 36 ans, est salariée

Secrétaire, elle alterne des périodes d'emploi et de chômage. Après 2 mois sans activité, elle vient de signer un contrat de 5 mois dans une coopérative agricole, et percevra 1 150 euros par mois.

> Alain, 43 ans, est exploitant

Après de nombreuses années passées dans le secteur tertiaire, Alain s'est lancé dans la fabrication de fromages. La première année est difficile : ses revenus d'activité ne dépassent pas le Smic.



> Thibault, 19 ans, est apprenti

Pour reprendre l'exploitation de ses parents, Thibault suit une formation professionnelle de niveau BTSA, en apprentissage. Il a ainsi trouvé une entreprise qui le forme depuis 4 mois. Son salaire est de 970 euros par mois.

À SAVOIR

Pour les exploitants, les bénéfices agricoles de l'année passée sont à déclarer. En cas de résultat déficitaire, il est possible de bénéficier du RSA.

Les étapes clés pour bénéficier de la Prime d'activité

À SAVOIR

Le calcul tient compte de la composition du foyer et de ses ressources.



> Estimer votre droit

Sur votre espace privé, accessible sur le site Internet de votre MSA, vous pouvez savoir si vous avez droit à la prestation et calculer son montant. Si vous n'avez pas encore d'espace privé, vous pouvez le créer sur le site Internet de votre MSA. Vous pouvez également simuler votre droit sur le site Internet : mesdroits sociaux.gouv.fr.



> Faire la demande

Si vous remplissez les conditions d'attribution, votre demande de Prime d'activité peut être effectuée sur votre espace privé, accessible sur le site Internet de votre MSA.



> Faire vos déclarations trimestrielles

La Prime d'activité est versée chaque mois. Néanmoins, vous devez déclarer tous les trois mois vos revenus du trimestre précédent, sur votre espace privé.

À SAVOIR

Toutes les démarches concernant la Prime d'activité peuvent se faire en ligne.



vous guider



Sur Internet aussi,
ma MSA
est à mon service

[Retour - sommaire](#)



msa.fr



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore



COMMENT ACCÉDER AU SITE DE VOTRE MSA ?

Pour vous rendre sur le site de votre MSA, c'est très simple. Vous pouvez vous connecter de trois façons.

En passant par le site national : msa.fr

- Rendez-vous sur le site msa.fr
- Cliquez sur le lien « Changer de région », en haut à gauche.
- Entrez le numéro de votre département et vous serez redirigé vers votre site.

En tapant l'adresse URL de votre site MSA

- Exemples : www.msalorraine.fr, www.msa01-69.fr, www.msa-idf.fr, etc.

Via un moteur de recherche

- Utilisez un moteur de recherche (Google, Bing, Yahoo, etc.).
- Entrez dans le champ de recherche : **MSA + votre région ou votre département.**

Exemples : MSA + Bourgogne, MSA + 72



BON À SAVOIR

Retrouvez les coordonnées des 35 MSA dans la rubrique « Votre MSA > Nous contacter ».

UN SITE SIMPLE ET FIABLE

Votre site Internet MSA propose de l'information rédigée par des experts, afin de vous aider à comprendre vos droits et à effectuer vos démarches.

De l'information à la portée de tous

- ▮ La législation peut être parfois compliquée : tout est fait pour simplifier sa compréhension.
- ▮ Des informations rédigées par les experts MSA pour vous guider dans vos démarches.

De l'information fiable

- ▮ La MSA est réactive et mobilise ses experts pour réactualiser l'information dès la sortie d'une nouvelle loi.
- ▮ Vous avez la garantie d'une information officielle et vérifiée.

Toute l'information en un coup d'œil

- ▮ Vous pouvez consulter rapidement les détails d'une prestation, les démarches à effectuer, les documents à télécharger, les simulations et les services en ligne, etc.
- ▮ Toutes ces informations sont visibles sur un même écran.



UN SITE FAIT POUR VOUS

*Pour utiliser le site Internet de votre MSA, vous avez le choix.
Consultez directement l'information qui vous concerne.*

Une navigation par profil

Parce que vos besoins sont différents, la MSA a créé un espace dédié à chacun de vous. Vous pouvez, grâce à un «méga menu», accéder directement à l'information qui vous concerne en sélectionnant votre profil.



VOTRE PROFIL

- Particulier
- Exploitant
- Employeur
- Partenaire
- Élu MSA



Des contenus spécifiques

- Selon votre profil (particulier, exploitant, employeur, partenaire et élu), vous accédez à des actualités, des informations et des contenus dédiés, adaptés à vos besoins.

Des points de contact

- Pour chaque profil, vous avez accès à des points de contact spécifiques.

Mon espace privé

- Vous retrouvez toutes les informations sur les services en ligne disponibles dans Mon espace privé.

...ET SIMPLE À UTILISER

Sur Internet aussi, la MSA facilite vos démarches. Le site Internet de votre MSA vous donne accès à l'information dont vous avez besoin.

1 À la une

- Vous retrouvez dans cette zone, le sujet du moment.
- Vous accédez à toute l'information détaillée.

2 L'actualité de votre MSA

- Vous retrouvez dans cette zone les derniers dossiers d'actualité.
- Vous accédez à de l'information détaillée sur chacun de ces dossiers.



3 Votre MSA

Vous découvrez, dans cette rubrique, toutes les informations sur l'identité, le fonctionnement et les actions de la MSA, deuxième régime de protection sociale en France :

- son mode de gouvernance unique basé sur le mutualisme, avec l'élection, tous les cinq ans, de plus de 24 000 élus locaux, à l'écoute des besoins de la population agricole sur les territoires ;
- ses valeurs (la solidarité, la responsabilité et la proximité) qui guident son action depuis plus de 80 ans.

UNE INFORMATION COMPLÈTE

Quel que soit le mode de navigation que vous choisissiez, vous accédez à une information organisée toujours de la même façon : actualités, dossiers et démarches.

1 Rubriques

Vous visualisez directement trois des articles proposés pour chaque thème de ce profil. Pour voir tous les articles, cliquez sur «Accéder à la rubrique».

2 Actualités

Des actualités sont détaillées selon votre profil. Elles vous informent de l'évolution de vos droits, des prestations et des actions de la MSA.

3 Vos démarches

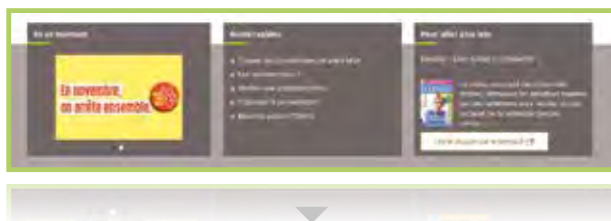
Des outils simples et pratiques qui vous évitent de vous déplacer pour une démarche qui se fait en quelques clics sur Internet (services en ligne, attestations, simulations de prestations, documents à télécharger, etc.).



ZOOM SUR...

Les sujets à ne pas manquer

Vous pouvez consulter d'un clic et en permanence les sujets sélectionnés par votre MSA.



Accès direct

Visualisez en un coup d'œil les rubriques préférées des internautes, les informations pratiques les plus utilisées.

... ET FACILE À CONSULTER

Pour naviguer facilement sur le site, toute l'information est présentée de la même façon.



1 Résumé

L'en-tête vous propose un résumé du dossier. Vous accédez, en un clic, aux autres parties du sujet.

2 Article

Il vous détaille toutes les informations sur le sujet. À la fin de l'article vous pouvez choisir d'autres sujets en lien avec cet article.

3 Démarches

Des raccourcis vers des outils associés : les services en ligne accessibles dans Mon espace privé, les outils de simulations et les documents à télécharger.

4 Sites ou liens utiles

Pour en savoir plus, d'autres sites vous sont proposés, ainsi que des articles complémentaires.

UNE INSCRIPTION SIMPLE ET RAPIDE

Mon espace privé me permet de gérer mon dossier en toute sécurité. En m'inscrivant, j'effectue à tout moment mes démarches en ligne et je profite des nombreux services de la MSA.



JE ME RENDS SUR LA PAGE D'ACCUEIL DU SITE DE MA MSA



JE CLIQUE SUR LE LIEN « S'INSCRIRE »



JE COMPLÈTE LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION



ASSISTANCE INTERNET

Je rencontre une difficulté pour me connecter, pour utiliser un service en ligne, ou pour naviguer sur le site internet ?

Je contacte l'assistance téléphonique de ma MSA, grâce au numéro mis à disposition sur le site.



JE REÇOIS UN CODE PROVISOIRE PAR E-MAIL OU SMS

Ce code est à personnaliser lors de ma première connexion.



J'ACCÈDE IMMÉDIATEMENT À MON ESPACE PRIVÉ

UN ESPACE PRIVÉ : POUR QUOI FAIRE ?

Particulier, exploitant ou entreprise : je bénéficie de tous les services en ligne sur Mon espace privé.



Particuliers

- **Attestations** (droits maladie, droits RSA, famille, logement...)
- **Consultations** (paiements maladie, famille, logement, invalidité, retraite...)
- **Déclarations** (médecin traitant, perte ou vol de la carte Vitale...)
- **Demandes** (Prime d'activité, CEAM, aide au logement, pension d'invalidité...)



Exploitants

- **Demandes** d'attestations professionnelles
- **Déclaration** des revenus professionnels (DRP) d'accident du travail (DAT)
- **Estimations** (cotisations Non Salariés Agricoles...)
- **Gestion** de vos télé-règlements



Entreprises

- **Demandes** d'attestations professionnelles
- **Consultations** (factures d'assurances sociales...)
- **Déclarations** (salaires, DPAE, accident du travail, contrat de travail, DSN, TESA, etc.)
- **Échanges** de fichiers avec la MSA
- **Gestion** de vos télé-règlements

UN ESPACE PRIVÉ ET SÉCURISÉ

- Je reçois des accusés de réception à chacune de mes demandes ; j'ai donc la certitude que la MSA a reçu ma déclaration.
- Je consulte mes derniers paiements et règlements.
- Je peux retrouver l'historique de mes déclarations.

ZOOM SUR...

Un espace accessible à tout moment

- Un espace accessible dès la page d'accueil pour une connexion directe et immédiate.
- L'accès à Mon espace privé est présent sur toutes les pages des sites.
- Une navigation très facile entre Mon espace privé et le reste du site en utilisant les boutons « Aller à l'espace public » et « Mon espace privé ».



UN ESPACE PERSONNALISÉ

Avec l'accès sécurisé, je gère mon dossier et je profite des services en ligne en toute tranquillité.

Ma première connexion

- ▶ J'entre mon identifiant et le mot de passe provisoire que j'ai reçu (par e-mail, SMS ou courrier).
- ▶ Une fois connecté à Mon espace privé, je personnalise mon mot de passe.

MON IDENTIFIANT MSA

Si je suis un particulier, mon identifiant est mon numéro de sécurité sociale (13 chiffres).

Si je suis un professionnel, mon identifiant est mon numéro de Siret.

Un espace privé qui me ressemble

- ▶ Dans «Mon compte», je visualise, sur une même page, toutes mes informations personnelles (nom, prénom, adresse e-mail, adresse postale, etc.) que je peux mettre très facilement à jour.
- ▶ J'accède à tous mes services : mes derniers paiements (si je suis un particulier), mes derniers documents ou mes dernières factures et règlements (si je suis un professionnel).
- ▶ Je peux poser une question sur mon dossier depuis la rubrique «Contact & échanges». La MSA me répond sous 48h. J'accède à l'historique de nos échanges.
- ▶ Je peux recréer facilement, en quelques clics, un nouveau mot de passe si je l'ai oublié. Je le reçois par sms ou email.



ZOOM SUR...

Une identification facilitée

Je peux aussi me connecter à Mon espace privé avec FranceConnect. J'accède aux services publics en ligne avec un seul mot de passe.

DES RÉPONSES À VOS BESOINS

Un site adapté à votre utilisation

Le site Internet vous permet de naviguer plus facilement depuis votre smartphone ou votre tablette.

Des fonctionnalités pour faciliter l'accessibilité

Le site Internet est adapté pour une utilisation par des personnes en situation de handicap.

- ▶ Le bouton « Écouter » permet aux personnes malvoyantes ou souffrant de difficultés de lecture, d'avoir accès aux contenus textuels.
- ▶ Vous avez la possibilité d'agrandir ou de réduire la taille de la page en utilisant les pictos A+ et A-...

Un espace privé pour vos démarches

Dans Mon espace privé vous suivez vos paiements et remboursements. Vous pouvez également nous contacter facilement et nous envoyer de façon sécurisée vos documents.

Une identification à Mon espace privé simplifiée

Vous avez déjà un compte sur le site Impots.gouv.fr ou de La Poste ? FranceConnect est le bouton qui vous permet de vous connecter aux services publics en ligne. En utilisant l'un de ces comptes vous accédez à Mon espace privé. Plus besoin de mémoriser plusieurs identifiants et mots de passe.

SUIVEZ-NOUS

En complément du site Internet, vous pouvez suivre l'actualité MSA sur :



Notre appli mobile :
ma MSA & moi,
disponible sur
Google play
et Appstore



Notre page
facebook/MyMSA



Notre fil d'actu
twitter : @msa_actu



Notre chaîne MSA
TV pour retrouver
toutes nos vidéos :
www.MSATV.fr

Disponibilité, personnalisation, accessibilité et immédiateté du service : en réponse aux attentes et aux besoins de ses adhérents, la MSA développe son offre en ligne. En multipliant les accès à son guichet unique, la MSA reste au plus près de ceux qu'elle protège.

L'équipe de votre MSA est là pour vous renseigner

[Retour - sommaire](#)

Pour suivre la MSA





vous guider



Sur Internet aussi, ma MSA est proche de moi

■ Salariés, familles, retraités...



[Retour - sommaire](#)



**santé
famille
retraite
services**

msa.fr

L'essentiel & plus encore



Ce guide a été spécialement conçu pour vous accompagner pas à pas dans l'utilisation de votre site Internet MSA. Vous découvrirez un site simple, pratique et complet.

Plusieurs façons de rechercher l'information vous sont proposées. **Vous trouvez rapidement les sujets qui vous intéressent** : santé, famille, retraite, logement, etc. Sur le site, le contenu d'une page est toujours organisé de manière identique selon votre profil, **facilitant ainsi vos recherches.**

Votre site Internet MSA est actualisé tous les jours. Face à une législation parfois complexe et qui change souvent, nos experts s'efforcent de traduire, de manière simple et pratique, vos droits pour vous aider à effectuer vos démarches. Le site Internet MSA prend aussi en compte vos habitudes de navigation. Il s'adapte aux différents écrans que vous utilisez : ordinateur, tablette et smartphone.

Avec **Mon espace privé**, vous avez la possibilité de **consulter, 7 jours sur 7**, vos remboursements maladie, vos paiements retraite ou allocations familiales. Vous gagnez aussi du temps en imprimant vos attestations et en effectuant vos déclarations depuis chez vous.

2 FAÇONS DE TROUVER L'INFORMATION

Sur le site de ma MSA, j'accède facilement à l'information qui m'intéresse. Selon ce que je recherche, je choisis la façon la plus simple pour y parvenir.



1 En sélectionnant mon profil

Je consulte toute l'information qui me concerne en passant par le profil "Particulier". Je retrouve les thèmes et les actualités liées à mon profil.

2 Avec le moteur de recherche

Le moteur de recherche est disponible sur toutes les pages du site. Je peux lancer une recherche pour obtenir directement les services en ligne et articles qui s'y rapportent.

TOUTE MA PROTECTION SOCIALE EN LIGNE

Mon site MSA me donne une information complète sur tous les aspects de ma protection sociale : santé, famille, retraite, logement...

► Une navigation simplifiée

En cliquant sur "Particulier", je visualise l'ensemble des thématiques et les dernières informations qui me concernent.

► Votre actualité

Je retrouve dans la colonne de droite les dernières actualités de la MSA qui m'intéressent.

► Santé

Prévention santé, assurance maladie, remboursements : la MSA facilite l'accès aux soins et me propose des actions innovantes pour préserver mon capital santé.

En cas de maladie ou pour toute dépense de santé, ma MSA m'accompagne dans mes démarches pour que je sois bien remboursé.

► Famille, logement

Ma MSA accompagne toute ma famille. Elle gère les prestations familiales et les aides au logement. Elle m'informe des allocations dont je peux bénéficier et me propose des aides complémentaires dans les domaines de l'éducation, du logement et de la garde d'enfants.

► Retraite

Ma MSA m'informe sur mes droits et me donne les clés pour bien préparer et faire ma demande de retraite. Les dossiers m'aident à comprendre le fonctionnement du système de retraite pour faire les bons choix.

J'accède à tous les services pour préparer et évaluer le montant de ma future retraite.



► Solidarité, handicap, dépendance

Ma MSA soutient les personnes fragiles ou confrontées à des difficultés. Elle propose des aides spécifiques pour m'accompagner en cas de besoin.



► RSA, Prime d'activité

Ma MSA favorise l'insertion sociale et professionnelle et verse le RSA et la Prime d'activité.

Je peux faire mes demandes et mes déclarations trimestrielles sur le site Internet de ma MSA.

► En cas de changement

Mariage, naissance, déménagement... Je retrouve des fiches pratiques détaillant les démarches à effectuer et me donnant des conseils pour bien gérer les principaux changements de ma situation personnelle.

► Nous contacter

Messagerie sécurisée, points d'accueil ou téléphone, je retrouve toutes les modalités pratiques pour contacter ma MSA.

► Mon espace privé

Le site Internet de ma MSA me propose des services en ligne associés à ma recherche, des simulations et des documents à télécharger.

Pour effectuer mes démarches en ligne, je me connecte à Mon espace privé.

ZOOM SUR...

Une identification facilitée

Vous pouvez aussi vous connecter à Mon espace privé avec FranceConnect.

Ce service vous permet d'accéder aux services des sites publics en utilisant vos identifiants MSA.

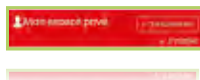
JE ME CONNECTE

Une fois que j'ai trouvé l'information qui m'intéresse, un service en ligne peut m'être proposé. Pour en bénéficier, je me connecte à Mon espace privé.

Ma connexion

Pour me connecter à Mon espace privé, je saisis mon identifiant (mon numéro de sécurité sociale sans la clé) puis mon mot de passe. Le pavé de connexion me permet de vérifier que je suis bien connecté.

Déconnecté



Connecté



PAS ENCORE INSCRIT ?



Je clique sur "S'inscrire" dans le bloc de connexion



Je complète le formulaire



Je reçois mon code immédiatement par email ou SMS



Je reçois une confirmation par courrier

Une fois connecté...

Lorsque je suis connecté, je peux naviguer de Mon espace privé aux articles du site de ma MSA en toute sécurité. Depuis les articles, j'accède directement aux services en ligne dans la colonne "Démarches".

ASSISTANCE INTERNET

Je rencontre une difficulté pour me connecter ou pour utiliser un service en ligne ?

Je contacte l'assistance téléphonique de ma MSA, grâce au numéro mis à disposition sur le site.

Mon espace privé

- 1 Je modifie facilement mes informations personnelles.
- 2 Mes derniers paiements et documents échangés avec la MSA s'affichent dès la page d'accueil.
- 3 Je peux poser une question à ma MSA et accéder à l'historique de nos échanges.



TOUS MES SERVICES EN LIGNE

Ma MSA me propose une gamme complète de services en ligne.

MES SERVICES

■ Santé, invalidité

- Ma Carte vitale
- Demander ma Carte européenne d'assurance maladie (CEAM)
- Demander une aide à une complémentaire santé

■ Famille, logement

- **Changement de situation et déclaration de ressources** : déclaration de ressources pour les prestations familiales, déclaration de changement de situation...
- **Logement** : demande d'aide au logement, déclaration de patrimoine
- **Enfance** : demande de complément de libre choix de garde, déclaration de situation pour l'allocation de rentrée scolaire...

■ Handicap

- Déclarer mes ressources trimestrielles pour l'AAH

■ Retraite

- **S'informer sur ma retraite** : informations sur ma retraite, estimation de ma retraite...
- **Demander ma retraite** : demande unique
- **Bien vivre sa retraite** : attestation de paiement, attestation fiscale retraite

■ RSA, Prime d'activité

- Déclarer mes ressources trimestrielles
- Demander le RSA ou la Prime d'activité

■ Mes paiements et remboursements

- Suivre l'ensemble de mes paiements : santé, famille, retraite...

■ Obtenir une attestation

- Attestation de droits maladie
- Attestation de droits RSA ou une attestation fiscale

MON COMPTE

Je gère mon email, mes coordonnées téléphoniques et mon mot de passe. Je choisis également le mode de réception de mes documents.

CONTACT & ÉCHANGES

J'accède à ma messagerie sécurisée et à mes documents. Je retrouve toutes les informations pour contacter ma MSA.

Je retrouve aussi l'historique de mes documents, comme mes décomptes de prestation maladie. Ils sont consultables pendant 18 mois.

Disponibilité, personnalisation, accessibilité et immédiateté du service : en réponse aux attentes et aux besoins de ses adhérents, la MSA développe son offre en ligne. En multipliant les accès à son guichet unique, la MSA reste au plus près de ceux qu'elle protège.

L'équipe de votre MSA est là pour vous renseigner

[Retour - sommaire](#)

Pour suivre la MSA





vous guider



Je télécharge mes attestations de paiement et non-paiement



msa.fr

[Retour - sommaire](#)



L'essentiel & plus encore

Ces attestations récapitulent les prestations que vous avez perçues ou non de la MSA pendant une période déterminée.

Elles peuvent vous être demandées par différents organismes pour étudier de nouveaux droits ou transférer votre dossier.

Ces attestations concernent les prestations : santé, famille / logement, retraite, action sociale, invalidité ainsi que les rentes accidents du travail.

**COMMENT
TÉLÉCHARGER
MON ATTESTATION ?**



ÉTAPE 1

Je me rends sur le site Internet de ma MSA. Je me connecte à Mon espace privé, en cliquant sur le bloc situé en haut à droite.



Je saisis mon numéro de sécurité sociale sans la clé (13 chiffres), mon mot de passe, puis je clique sur le bouton « Se connecter ».

ÉTAPE 2

J'accède à la page d'accueil de Mon espace Privé. Dans le bloc Obtenir une attestation, je clique sur le bouton « Voir tous les services ».



ÉTAPE 3

Dans la partie Attestations fiscales et de paiement, je clique sur le service **Attestation de paiement et non-paiement**.



ÉTAPE 4

J'arrive sur une page qui précise la liste des prestations pour lesquelles je peux demander une attestation. Je choisis celle qui me convient. Par exemple : **Famille et logement**.



ÉTAPE 5

Je coche le type d'attestation dont j'ai besoin (paiement ou non-paiement) et j'indique la période pour laquelle je souhaite obtenir cette attestation. Puis, je clique sur le bouton « Suivant ».

Demande attestation Famille et logement

Quel type d'attestation souhaitez-vous ?

☒ attestation de non-paiement

☐ attestation de paiement

Pour quelle période ?

☐ pour le dernier mois

☒ pour les 12 derniers mois

☐ du mois de

avril 2015 au mois de avril 2015

Annuler Suivant

ÉTAPE 6

Je vérifie les critères sélectionnés. Je clique ensuite sur le lien Visualiser et imprimer votre attestation. Je peux alors l'enregistrer sur mon ordinateur ou l'imprimer.

Demande attestation Famille et logement

attestation de non-paiement

pour les 12 derniers mois

pour ALEX GEORGES LARRIEU

> Visualiser et imprimer votre attestation

> Demander une autre attestation Famille et logement

format PDF

Précédent Terminer

Je peux demander une autre attestation. Si j'ai fini, je clique sur le bouton « Terminer » pour revenir à la page d'accueil du service.

J'AI TERMINÉ LE TÉLÉCHARGEMENT DE MON ATTESTATION



Vous avez la possibilité d'effectuer d'autres démarches en ligne. Rendez-vous dans Mon espace privé.

Pour une attestation de paiement ou de non-paiement, plus besoin de vous déplacer à votre agence MSA ou de téléphoner ! Vous pouvez effectuer votre demande très simplement par Internet en quelques minutes.

L'équipe d'accueil de votre MSA est là pour vous montrer comment faire et vous accompagner.

[Retour - sommaire](#)

Pour suivre la MSA :



L'essentiel & plus encore



vous guider



Je consulte mes remboursements sur Internet



[Retour - sommaire](#)

msa.fr



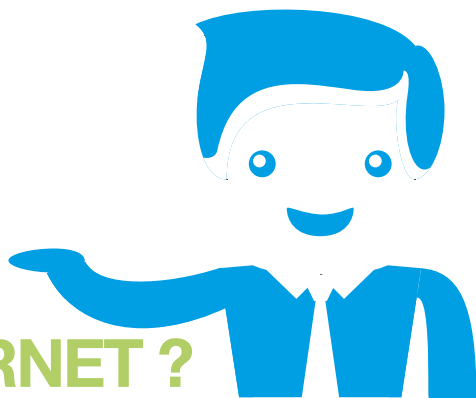
L'essentiel & plus encore

Ce service vous permet de suivre vos remboursements de frais de santé, ainsi que ceux des membres de votre famille s'ils sont assurés avec vous.

Ces paiements sont accompagnés d'un décompte qui récapitule également le montant versé au professionnel de santé dans le cadre du tiers payant.

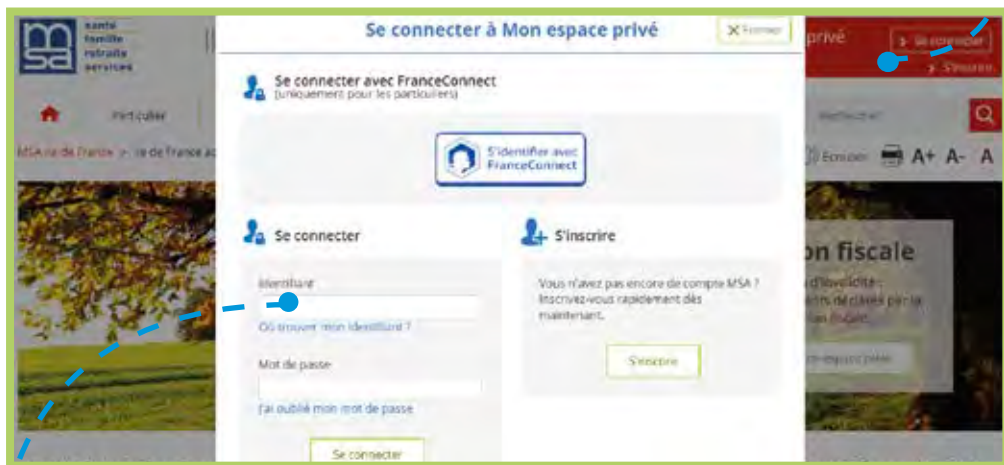
Ce décompte peut être communiqué à votre mutuelle.

**COMMENT
CONSULTER
MES PAIEMENTS
ET DÉCOMPTES
SANTÉ SUR INTERNET ?**



ÉTAPE 1

Je me rends sur le site Internet de ma MSA. Je me connecte à Mon espace privé, en cliquant sur le bloc en haut à droite.

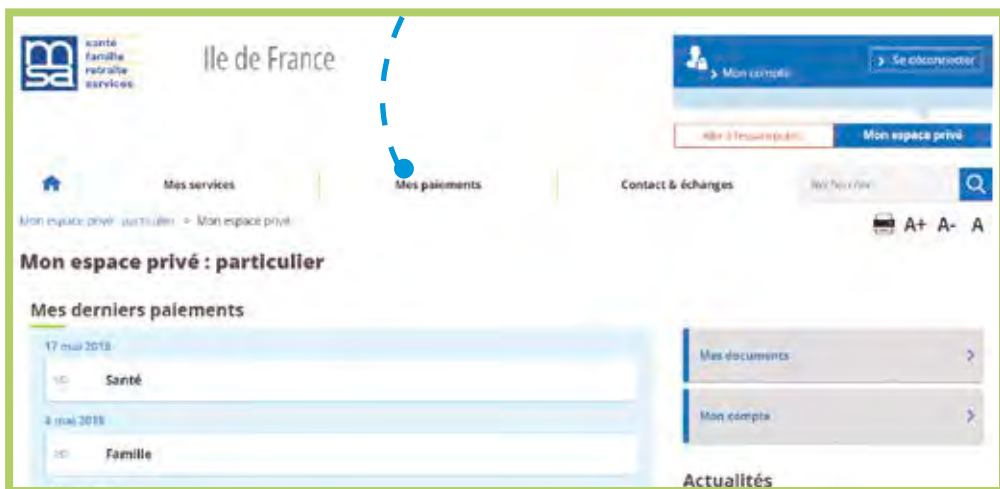


Je saisis mon numéro de sécurité sociale sans la clé (13 chiffres), mon mot de passe, puis je clique sur le bouton « Se connecter ».

ÉTAPE 2

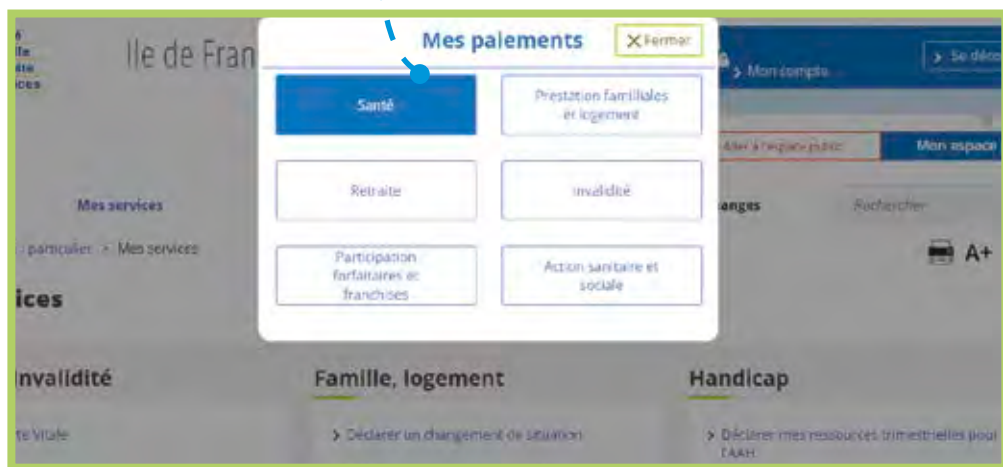
J'accède à la page d'accueil de Mon espace privé.

Je clique en haut sur la rubrique Mes paiements.



ÉTAPE 3

Je clique sur la catégorie Santé, dans le bloc Mes paiements.



ÉTAPE 4

Je retrouve alors la liste de mes Remboursements de soins, ainsi que ceux réglés par la MSA à des tiers (pharmacie, hôpital...).



Mes remboursements sont classés du plus récent au plus ancien.

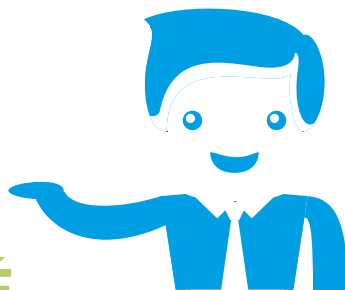
ÉTAPE 5

Je peux télécharger mon décompte.

Document de la MSA (Mutualité Sociale Agricole) daté du 15 avril 2014. Le document est intitulé 'PRESTATIONS SANTÉ' et 'DÉCOMPTÉ DE SANTÉ'. Il contient des informations sur les prestations de santé et les remboursements. Une section intitulée 'DÉTAIL DES PRESTATIONS' est visible, avec des colonnes pour 'COUT TOTAL' et 'REMBOURSEMENT'. Le document est signé par le Président de la MSA.

Si besoin, je peux l'envoyer
à ma complémentaire santé
si la télétransmission n'existe pas
entre la MSA et ma mutuelle.

**J'AI TERMINÉ
LA CONSULTATION
DE MES PAIEMENTS
ET DÉCOMPTES SANTÉ.**



BON À SAVOIR

Je peux accéder à tous les autres types de paiements que je veux consulter : retraite, prestations familiales et logement, action sanitaire et sociale...

Il suffit de cliquer sur
Tous mes paiements, en dessous
du tableau récapitulatif Mes derniers
paiements, puis de choisir la catégorie.



Vous avez la possibilité d'effectuer d'autres démarches en ligne. Rendez-vous dans Mon espace privé.

Pour accéder à vos paiements, plus besoin
de vous déplacer à votre agence MSA
ou de téléphoner !

Vous pouvez les consulter très simplement
par Internet en quelques minutes.

**L'équipe d'accueil de votre MSA est là pour vous
montrer comment faire et vous accompagner.**

[Retour - sommaire](#)

Pour suivre la MSA

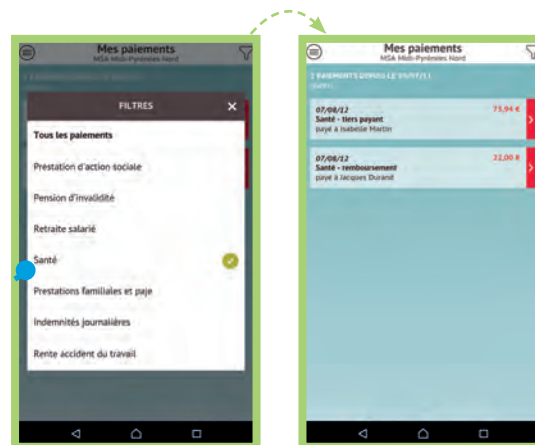


L'essentiel & plus encore

ÉTAPE 5

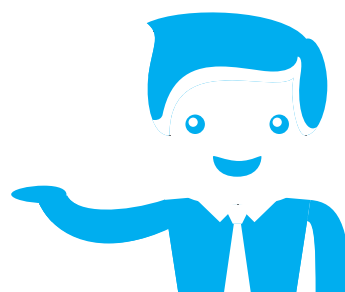
Je peux filtrer par thème selon mes paiements.

Par exemple, je choisis les paiements « Santé ».



ÉTAPE 6

Je peux accéder à mon décompte, le télécharger, l'envoyer par mail à un tiers ou à ma mutuelle.



**VOUS UTILISEZ
L'APPLICATION
ma MSA & moi**

Vous pouvez effectuer de nombreuses démarches en ligne. Rendez-vous dans Mon espace privé sur le site Internet de votre MSA.

Pour consulter vos remboursements, télécharger un décompte santé ou une attestation de droits maladie, pas besoin de vous déplacer à votre agence MSA ou de téléphoner !

Vous pouvez effectuer toutes ces demandes et d'autres sur l'application mobile ma MSA & moi ou dans Mon espace privé.

L'équipe d'accueil de votre MSA est là pour vous montrer comment faire et vous accompagner.



vous guider

Ref. : 11846 - 07/2016 - Crédits photos : Dougal Waters, Gettyimages - cmsa image.



Je télécharge
et j'utilise l'application
mobile ma MSA & moi



L'essentiel & plus encore



www.msa.fr

[Retour - sommaire](#)



L'essentiel & plus encore

Avec l'application mobile ma MSA & moi, vous pouvez consulter directement sur votre smartphone : vos paiements ou vos remboursements santé, télécharger et envoyer par mail une attestation de droits maladie ou faire une simulation d'aide à la complémentaire santé.

Simple et facile d'utilisation, cette application vous offre des fonctionnalités intuitives pour simplifier vos démarches.

COMMENT ACCÉDER AUX FONCTIONNALITÉS DE L'APPLICATION ?



ÉTAPE 1

Je télécharge l'application ma MSA & moi sur le « store » qui correspond à mon téléphone :

AppStore pour les iPhones



Google play pour les Android

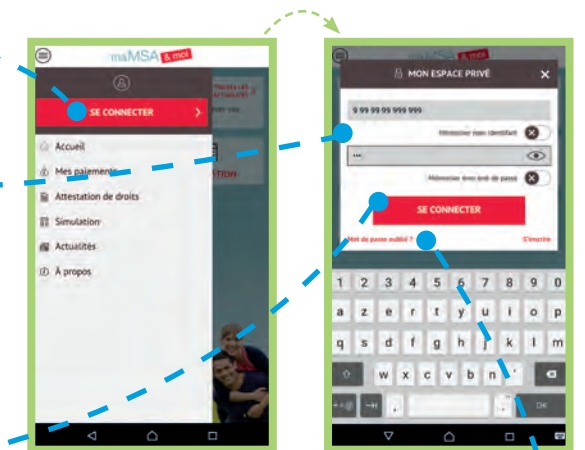


ÉTAPE 3

J'affiche le menu complet en haut à gauche et j'appuie sur le bouton « Se connecter ».

Je saisis mon identifiant et mot de passe pour me connecter à Mon espace privé. Ils sont identiques à ceux utilisés sur le site Internet. Je peux les mémoriser.

Puis, j'appuie sur le bouton « Se connecter ».



Si j'ai perdu mon mot de passe, je peux en obtenir un nouveau immédiatement en appuyant sur « Mot de passe oublié ».

ÉTAPE 2

Je lance l'application en appuyant sur l'icône.



J'accède à la page d'accueil qui me propose l'actualité de la MSA et les principales fonctionnalités de l'application.

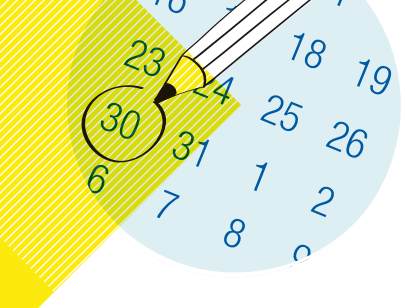


ÉTAPE 4

Une fois connecté, j'accède aux fonctionnalités de l'application mobile.

Par exemple, je peux consulter Mes paiements.





LES DATES CLÉS

AVRIL
2019

sur pajemploi.urssaf.fr

Je renseigne mes coordonnées bancaires sur mon compte en ligne.

Je présente PAJEMPLOI⁺ à ma salariée et je formalise notre accord avec l'attestation en ligne.

MAI
2019

Pajemploi⁺

J'invite ma salariée à renseigner ses coordonnées bancaires sur son espace en ligne.

Fin mai : ouverture de PAJEMPLOI⁺

Entre le 25 mai et le 5 juin : je réalise ma déclaration avec PAJEMPLOI⁺ et le centre national Pajemploi me prélève uniquement du montant restant à ma charge.

JANVIER
2020

Prélèvement à la source

Mise en place du prélèvement à la source.

Avec PAJEMPLOI⁺, le prélèvement à la source de l'impôt de ma salariée est fait directement sur sa rémunération, si elle est imposable.

BESOIN D'AIDE ?

En fonction de votre demande, contactez :

● LE CENTRE NATIONAL PAJEMPLOI

Votre question concerne :

- la déclaration de la rémunération de votre salariée
- les informations contenues dans le bulletin de salaire
- le fonctionnement de PAJEMPLOI⁺
- votre compte en ligne

→ www.pajemploi.urssaf.fr

0 820 00 72 53 Service 0,12 € / min + prix appel

● VOTRE CAF/MSA

Votre question concerne :

- les droits au complément de mode de garde (CMG)
- un changement de situation
- la demande d'ouverture des droits au CMG
- Vous recherchez un mode d'accueil, rendez-vous sur le site mon-enfant.fr

→ www.caf.fr ou www.msa.fr

● L'ADMINISTRATION FISCALE

Votre question concerne :

- la transmission du taux de prélèvement
- le prélèvement à la source
- le crédit d'impôt

→ www.prelevementalasource.gouv.fr

0 809 401 401 Service gratuit + prix appel

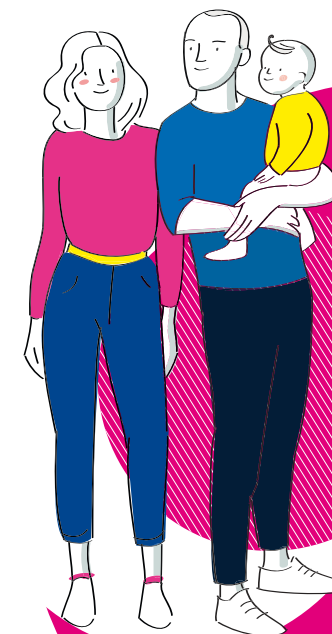


Pajemploi-Accus / Nat15460/ mars 2019 / DEP Pajemploi employeur / CMG simplifié : 12061 - © Illustrations : Valérie Leblanc Impression : Rotocolor

Pajemploi
Un service des Urssaf

**ALLOCATIONS
FAMILIALES**

sa santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore



PAJEMPLOI VOUS SIMPLIFIE LA VIE

**PAJEMPLOI⁺,
COMPLÉMENT DU MODE DE GARDE,
PRÉLÈVEMENT À LA SOURCE...**

[Retour - sommaire](#)

CMG : + SIMPLE, + CLAIR, + RAPIDE

À compter de mai 2019, le Complément de libre choix du Mode de Garde (CMG) n'est plus versé par votre Caf/MSA ; c'est le centre national Pajemploi qui calcule et verse cette prestation.

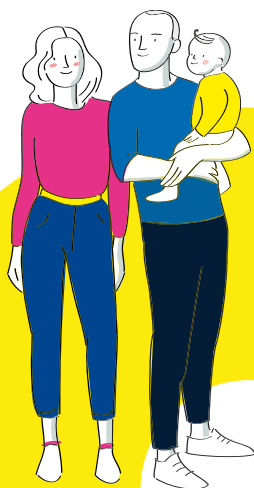
Vous aurez le choix entre :

- le versement du CMG directement sur votre compte bancaire, sous un délai d'une semaine maximum après votre déclaration ;
- ou, la déduction du montant du CMG sur le prélèvement de la rémunération de votre salariée sur votre compte, si vous optez pour le service PAJEMPLOI⊕.

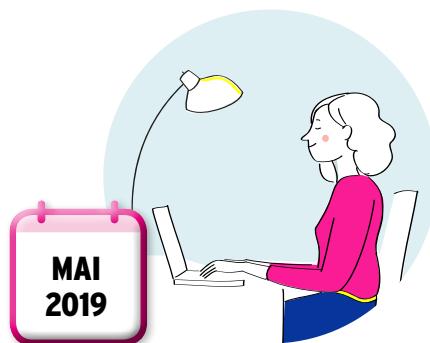
BON À SAVOIR

Votre Caf/MSA sera toujours votre interlocutrice en cas de changement dans votre dossier (nouvelle situation familiale et/ou professionnelle, nouveau mode de garde, etc.)

Pensez à renseigner vos coordonnées bancaires sinon, vous ne pourrez plus déclarer en ligne et modifier vos déclarations.



NOUVEAU : PAJEMPLOI⊕, pour encore plus de simplicité !



En mai 2019, vous pourrez utiliser PAJEMPLOI⊕. Ce nouveau service vous permettra en une seule opération, de déclarer et rémunérer votre salariée. Si vous bénéficiez du CMG, avec PAJEMPLOI⊕, vous ne paierez que la part de la rémunération de votre salariée restant à charge après déduction du CMG. Dans ce cas, Pajemploi prélèvera le montant du salaire dû après déduction du CMG, sur votre compte bancaire, puis versera la rémunération à votre salariée.

Pour bénéficier de PAJEMPLOI⊕, complétez l'attestation d'adhésion en ligne avec votre salariée et demandez-lui de compléter ses coordonnées bancaires.



En pratique

Guillaume emploie Amandine comme assistante maternelle agréée pour sa fille Emma.

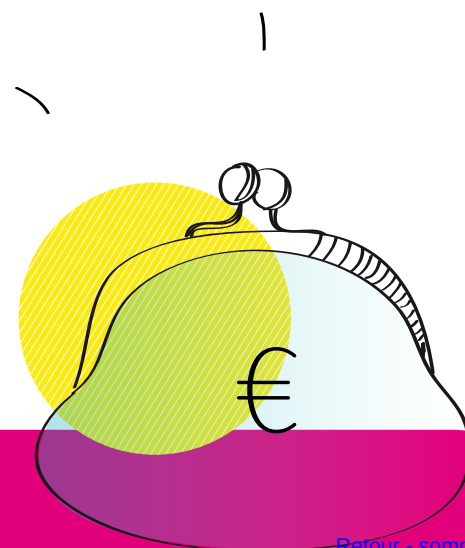
- D'un commun accord, ils ont opté pour PAJEMPLOI⊕.
- Guillaume déclare le salaire net d'Amandine de 543€.
 - Il a droit à 249€ de CMG.
 - Pajemploi prélève sur le compte bancaire de Guillaume le salaire net d'Amandine, déduit du CMG soit 294€ (543€ - 249€).
 - Pajemploi verse ensuite le salaire net d'Amandine de 543€ sur son compte bancaire.

MIEUX COMPRENDRE LE PRÉLÈVEMENT À LA SOURCE

Pour les salariées employées par des particuliers, le prélèvement à la source sera mis en place en 2020. Vous, en tant que particulier employeur mais également vos salariées êtes concernés par cette réforme.

Ainsi, plusieurs évolutions sont mises en place :

- vous devez réaliser vos déclarations entre le 25 du mois au cours duquel votre salariée a travaillé et le 5 du mois suivant ;
- les bulletins de salaire et votre compte en ligne contiennent des zones « prélèvement à la source » ;
- les utilisateurs doivent déclarer leur salariée avant de la payer.



LA DURÉE DU REMPLACEMENT

MATERNITÉ

16
semaines

6 semaines avant la date prévue de l'accouchement

10 semaines après celui-ci.

Jusqu'à 26 semaines au total pour le 3ème enfant.

Le remplacement peut être prolongé en cas de grossesse pathologique.

Pour plus d'informations concernant vos droits (adoption, naissances multiples, etc), contactez votre Service de remplacement.

PATERNITÉ

11
jours

Pour le père ou la personne vivant avec la mère de l'enfant, l'allocation remplacement paternité est de **11 jours** consécutifs durant les 4 mois suivant la naissance de l'enfant.

Conditions particulières pour le congé paternité

Justifier de l'affiliation de l'enfant à son égard par la production de la copie intégrale de l'acte de naissance de l'enfant, la copie du livret de famille ou, le cas échéant, de l'acte de reconnaissance de l'enfant.

LE REMPLACEMENT EST OUVERT À TOUS LES NON-SALARIÉS AGRICOLES

- Les chefs d'exploitation ou d'entreprise agricole
- Les membres non salariés d'une société agricole (GAEC, EARL, sociétés civiles)
- Les aides familiaux ou associés d'exploitation
- Les conjoints collaborateurs



NOUS CONTACTER

Service de remplacement :

Gard - 04 66 54 29 69 (Alès) ou 04 66 04 51 04 (Nîmes)

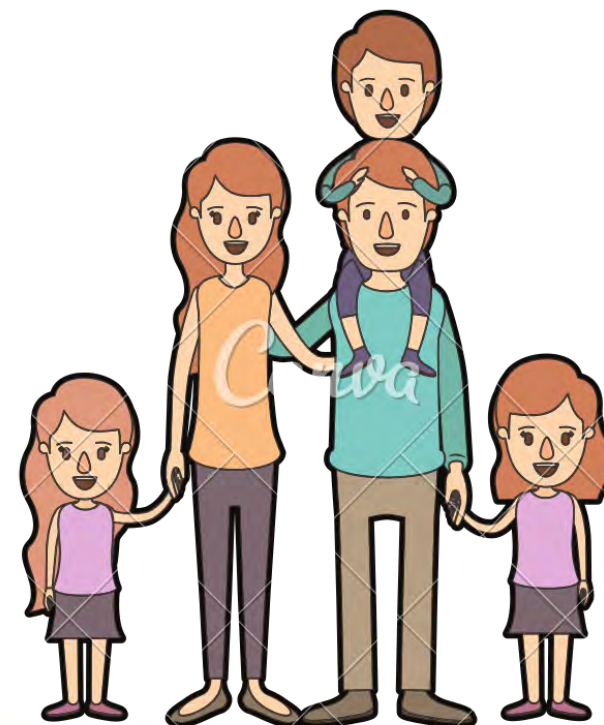
Hérault - 04 67 92 18 11

Lozère - 04 66 65 99 44



VIVEZ PLEINEMENT VOS INSTANTS HEUREUX

EXPLOITANTS AGRICOLES,
FAITES VOUS REMPLACER
POUR L'ARRIVÉE DE
VOTRE ENFANT!



[Retour - sommaire](#)

Pour profiter sereinement de l'arrivée de votre enfant lors d'une naissance ou d'une adoption, vous pouvez bénéficier d'un congé maternité ou paternité durant lequel nous mettons à votre disposition un salarié pour assurer votre remplacement. Le financement de celui-ci est pris en charge par la MSA (hors prélèvement sociaux CSG/CRDS).

LE REMPLACEMENT CONGÉ MATERNITÉ : LA MARCHÉ À SUIVRE

Pour une demande d'allocation de remplacement maternité ou paternité, voici la marche à suivre.

Vous avez déclaré votre grossesse à la MSA...

- 1** Faites votre demande d'allocation de remplacement à la MSA **au moins 1 mois avant la date d'interruption de votre activité.**
- 2** Après étude de votre dossier, la MSA fait part de son accord de prise en charge directement au Service de remplacement de votre département.
- 3** Prenez contact avec votre Service de remplacement pour **préparer votre remplacement** : informations sur votre exploitation, travail à réaliser,...
- 4** Le Service de remplacement organise votre remplacement.
- 5** Vous pouvez profiter pleinement de l'arrivée de votre enfant!

En cas d'adoption, veuillez vous rapprocher du Service de remplacement de votre département.

COMMENT ÇA FONCTIONNE?

Pour pouvoir bénéficier de l'allocation remplacement, il faut être adhérent au Service de remplacement.

- Une fois votre demande de remplacement exposée à l'équipe du SR, celle-ci se charge de :
 - Trouver un agent de remplacement répondant à votre besoin
 - Assurer la gestion administrative et financière du remplacement (contrat de travail, paye et déclarations sociales)

Combien ça coûte?

L'allocation versée par la MSA est égale au coût de votre remplacement, hors contributions sociales qui restent à votre charge. La MSA verse l'allocation directement au Service de remplacement. Vous n'avez à vous occuper de rien!

Le Service de remplacement est l'employeur de l'agent. En revanche, c'est l'agriculteur qui est responsable des conditions d'exécution du travail.

La déclaration trimestrielle de ressources, comment procéder ?

1. Tous les trimestres, la MSA vous adresse par courrier une "Déclaration trimestrielle AAH".
2. Remplissez et signez votre "Déclaration trimestrielle AAH".
3. Renvoyez-la rapidement à la MSA accompagnée des pièces justificatives demandées.



IMPORTANT

» La première déclaration trimestrielle vous sera adressée courant décembre 2010.

» N'attendez pas de recevoir votre déclaration trimestrielle pour informer par courrier votre MSA d'un changement de situation professionnelle ou familiale vous concernant vous ou votre conjoint. Vos droits en dépendent.

Votre MSA reste à votre disposition pour vous communiquer tout renseignement complémentaire. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.msa.fr



L'essentiel & plus encore



vous informer

Le nouveau dispositif de l'allocation aux adultes handicapés

N'hésitez pas à contacter votre MSA

Ref. : 11104/10 - Direction de la Coopération - MAO CCA/MSA - Crédits photos Service Imagely / D. Eugène

Allocation aux Adultes Handicapés

[Retour - sommaire](#)



L'essentiel & plus encore

www.msa.fr



Vous êtes bénéficiaire de l'allocation aux adultes handicapés (AAH) et vous exercez une activité professionnelle (salariée ou non salariée) en milieu ordinaire.

Vous êtes donc concerné par la réforme de l'AAH

Le nouveau dispositif consiste à :

- ✚ mieux adapter le montant de votre allocation à votre situation en procédant à une évaluation trimestrielle de vos ressources,
- ✚ permettre un meilleur cumul entre l'allocation et vos revenus d'activité.

✚ mieux adapter le montant de votre allocation à votre situation

Jusqu'au 31 décembre 2010 :

Le montant des droits mensuels à l'AAH est calculé une fois par an en fonction de vos ressources annuelles et de celles de votre conjoint recueillies auprès des services fiscaux.

A PARTIR DU 1^{ER} JANVIER 2011

Le montant de vos droits mensuels à l'AAH sera calculé chaque trimestre, en fonction de vos ressources et de celles de votre conjoint que vous aurez déclarées à votre MSA en renvoyant dûment complété et signé le formulaire de "Déclaration trimestrielle AAH".

Ainsi le montant de votre prestation sera calculé au plus près de votre situation familiale et professionnelle.

✚ permettre un meilleur cumul entre l'allocation et vos revenus d'activité

Si vous exercez une nouvelle activité professionnelle, vous pourrez cumuler, sous certaines conditions, votre allocation :

- ▮ avec la totalité de vos revenus d'activité pendant 6 mois ;
- ▮ puis avec une partie de vos revenus d'activité au-delà des 6 mois.

Exemple : je perçois l'AAH depuis le mois de novembre 2010 et je reprends une activité en milieu ordinaire au 1^{er} décembre 2010. Je vais pouvoir cumuler intégralement mes revenus d'activité avec le montant de l'AAH pendant une période de 6 mois, donc du mois de décembre 2010 à mai 2011. Ensuite le cumul sera partiel sans limitation de durée.

La déclaration trimestrielle de ressources, comment la remplir ?

Votre déclaration trimestrielle AAH est composée :

- ▮ d'une 1^{ère} partie concernant votre situation professionnelle et familiale ainsi que celle de votre conjoint (marié, concubin, pacsé)
- ▮ d'une 2^{ème} partie portant sur la déclaration de vos ressources.

✚ 1^{ère} partie : votre situation familiale et professionnelle

- ▮ Lors de votre 1^{ère} **déclaration** trimestrielle AAH **remplissez et/ou cochez tous les champs** qui concernent votre situation familiale et professionnelle actuelle et celle de votre conjoint (marié, concubin, pacsé). **Ceci permettra à votre MSA de calculer vos droits** en fonction de votre situation.
- ▮ **Pour les déclarations suivantes, précisez uniquement les changements de situation familiale et/ou professionnelle.**

✚ 2^{ème} partie : la déclaration de ressources

- ▮ Indiquez l'ensemble des ressources perçues par vous-même et par votre conjoint (marié, concubin, pacsé) durant les trois mois mentionnés sur la déclaration trimestrielle.
- ▮ La notice jointe vous aidera à compléter les rubriques de cette déclaration.
- ▮ Lors de votre 1^{ère} déclaration trimestrielle AAH, déclarez les revenus perçus par vous-même et votre conjoint pour les mois d'octobre, novembre et décembre 2010.



vous informer

La MSA agit aux côtés des familles

■ Salariés et exploitants



santé
famille
retraite
services

www.msa.fr

L'essentiel & plus encore



La MSA au service des familles

Votre MSA gère l'ensemble des prestations sociales concernant l'enfance et la famille des salariés et des exploitants agricoles. Elle met également en place des actions et dispositifs pour vous aider dans votre quotidien. La MSA vous soutient pour que vous puissiez concilier votre vie familiale et professionnelle.

Les prestations familiales

✚ Pour faire face à l'arrivée de votre enfant

- ▮ La prime à la naissance ou à l'adoption*.
- ▮ L'allocation de base*.
- ▮ La prestation partagée d'éducation de l'enfant.
- ▮ Le complément de libre choix du mode de garde.

✚ Pour faire face au quotidien

- ▮ Les allocations familiales à partir du 2^e enfant**.
- ▮ Le complément familial pour les familles nombreuses*.
- ▮ L'allocation de soutien familial/l'aide au recouvrement des pensions alimentaires (la Gipa).
- ▮ L'allocation de rentrée scolaire*.

VOUS INFORMER EN LIGNE

Vous voulez en savoir plus sur ces prestations ou sur ce que vous offre la MSA ? Rendez-vous sur le site internet de votre MSA.

**sous condition de ressources*

***montant modulé en fonction des ressources*

Ce que la MSA fait pour votre santé et celle de votre famille

✚ Les instants santé

Ces bilans de santé personnalisés vous sont proposés régulièrement dès l'âge de 16 ans. Ils vous permettent de mieux prévenir les risques et globalement de prendre soin de vous.

✚ Prévention bucco-dentaire

- ▶ Un bilan bucco-dentaire prénatal pour les femmes enceintes.
- ▶ Un bilan bucco-dentaire postnatal six mois après l'accouchement.
- ▶ Un bilan bucco-dentaire offert pour les enfants de 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 et 24 ans.
- ▶ Un bilan bucco-dentaire pour les enfants de 7, 10 et 13 ans qui n'ont pas consulté de chirurgien-dentiste dans les 12 mois précédents.

✚ La vaccination

La MSA prend en charge à 100 % les 2 doses du vaccin ROR pour les enfants et les jeunes jusqu'à 17 ans révolus. Tout au long de votre vie, il est important d'être à jour de vos vaccins. Vous faire vacciner, c'est vous protéger et protéger aussi les personnes les plus fragiles de votre entourage.



RENSEIGNEZ-VOUS !

La liste des prestations présentées dans ce dépliant n'est pas exhaustive. Rapprochez-vous de votre MSA pour plus de précisions.

Vous aider face au handicap avec



- ▶ L'allocation journalière de présence parentale.
- ▶ L'allocation d'éducation de l'enfant handicapé.
- ▶ La prise en charge de frais médicaux jusqu'à 100 %.
- ▶ Le remboursement de frais de transports sanitaires et scolaires.

La MSA est également l'organisme qui vous versera l'AAH* (allocation aux adultes handicapés) si vous y avez droit.

Vous faciliter l'accès au logement et améliorer votre habitat

Payer son loyer, rénover son logement ou déménager quand on est à l'étroit... La MSA veille au respect de vos droits, vous conseille et vous accompagne dans vos démarches logement grâce à :

- l'aide personnalisée au logement (APL)*,
- l'allocation logement à caractère familial (ALF)*,
- l'allocation logement à caractère social (ALS)*,
- les aides à l'adaptation du logement,
- le prêt à l'amélioration de l'habitat,
- la prime de déménagement si vous avez 3 enfants.

VOS DÉMARCHES EN LIGNE

Depuis votre compte Mon espace privé, effectuez certaines demandes en ligne, suivez le versement de vos prestations... Vous ne l'avez pas créé ? Rendez-vous sur le site Internet de votre MSA.

Des aides complémentaires

✚ Pour les jeunes enfants

- ▶ Une prise en charge financière partielle des enfants accueillis :
 - à la crèche (moins de 4 ans),
 - en centres de loisirs (3 ans et plus).
- ▶ Une participation aux frais d'aide à domicile*.
- ▶ Une aide financière exceptionnelle pour des soins.
- ▶ Des aides à l'adaptation du logement.
- ▶ Des aides aux vacances.



✚ Pour l'enfance, la jeunesse et la famille

- ▶ Des aides au départ en vacances des enfants et des familles.
- ▶ Des aides à la poursuite des études.
- ▶ Une aide financière pour les formations BAFA.
- ▶ Une aide financière pour l'autonomie des jeunes.
- ▶ Une aide financière pour les conditions de logement.
- ▶ Des aides à la réalisation de projets collectifs par les jeunes en milieu rural.

D'autres aides spécifiques locales peuvent être proposées.
Contactez votre MSA pour en savoir plus.

N'OUBLIEZ PAS D'INFORMER VOTRE MSA

Tout changement de votre situation (ressources, adresse, naissance, personnes à charge, emploi...) peut avoir des conséquences sur vos prestations. Pensez à les signaler à votre MSA.

Aujourd'hui, les besoins des familles sont multiples et en constante évolution.

La MSA est à l'écoute des attentes de ses adhérents pour leur permettre de concilier vie familiale et professionnelle. Elle développe des actions innovantes et spécifiques.

Par cette démarche, la MSA favorise la dynamique des territoires, propose des solutions de proximité et contribue à la vitalité en milieu rural.

**Pour toute information sur l'affiliation
de votre enfant ou vos droits, rendez-vous
sur le site Internet de votre MSA.**

Réf. : 11584 – 04/2018 - Crédits photos CCMSA Image : A. M. Lafaye, T. Lannié, Pall Rao, Rich Legg_Istockphoto.



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

[Retour - Accueil](#)



Vous êtes bénéficiaire de l'allocation aux adultes handicapés (AAH) et vous exercez une activité professionnelle (salariée ou non salariée) en milieu ordinaire.

Vous êtes donc concerné par la réforme de l'AAH

Le nouveau dispositif consiste à :

- ✚ mieux adapter le montant de votre allocation à votre situation en procédant à une évaluation trimestrielle de vos ressources,
- ✚ permettre un meilleur cumul entre l'allocation et vos revenus d'activité.

✚ mieux adapter le montant de votre allocation à votre situation

Jusqu'au 31 décembre 2010 :

Le montant des droits mensuels à l'AAH est calculé une fois par an en fonction de vos ressources annuelles et de celles de votre conjoint recueillies auprès des services fiscaux.

A PARTIR DU 1^{ER} JANVIER 2011

Le montant de vos droits mensuels à l'AAH sera calculé chaque trimestre, en fonction de vos ressources et de celles de votre conjoint que vous aurez déclarées à votre MSA en renvoyant dûment complété et signé le formulaire de "Déclaration trimestrielle AAH".

Ainsi le montant de votre prestation sera calculé au plus près de votre situation familiale et professionnelle.

✚ permettre un meilleur cumul entre l'allocation et vos revenus d'activité

Si vous exercez une nouvelle activité professionnelle, vous pourrez cumuler, sous certaines conditions, votre allocation :

- ▮ avec la totalité de vos revenus d'activité pendant 6 mois ;
- ▮ puis avec une partie de vos revenus d'activité au-delà des 6 mois.

Exemple : je perçois l'AAH depuis le mois de novembre 2010 et je reprends une activité en milieu ordinaire au 1^{er} décembre 2010. Je vais pouvoir cumuler intégralement mes revenus d'activité avec le montant de l'AAH pendant une période de 6 mois, donc du mois de décembre 2010 à mai 2011. Ensuite le cumul sera partiel sans limitation de durée.

La déclaration trimestrielle de ressources, comment la remplir ?

Votre déclaration trimestrielle AAH est composée :

- ▮ d'une 1^{ère} partie concernant votre situation professionnelle et familiale ainsi que celle de votre conjoint (marié, concubin, pacsé)
- ▮ d'une 2^{ème} partie portant sur la déclaration de vos ressources.

✚ 1^{ère} partie : votre situation familiale et professionnelle

- ▮ Lors de votre 1^{ère} **déclaration** trimestrielle AAH **remplissez et/ou cochez tous les champs** qui concernent votre situation familiale et professionnelle actuelle et celle de votre conjoint (marié, concubin, pacsé). **Ceci permettra à votre MSA de calculer vos droits** en fonction de votre situation.
- ▮ **Pour les déclarations suivantes, précisez uniquement les changements de situation familiale et/ou professionnelle.**

✚ 2^{ème} partie : la déclaration de ressources

- ▮ Indiquez l'ensemble des ressources perçues par vous-même et par votre conjoint (marié, concubin, pacsé) durant les trois mois mentionnés sur la déclaration trimestrielle.
- ▮ La notice jointe vous aidera à compléter les rubriques de cette déclaration.
- ▮ Lors de votre 1^{ère} déclaration trimestrielle AAH, déclarez les revenus perçus par vous-même et votre conjoint pour les mois d'octobre, novembre et décembre 2010.

La déclaration trimestrielle de ressources, comment procéder ?

1. Tous les trimestres, la MSA vous adresse par courrier une "Déclaration trimestrielle AAH".
2. Remplissez et signez votre "Déclaration trimestrielle AAH".
3. Renvoyez-la rapidement à la MSA accompagnée des pièces justificatives demandées.



IMPORTANT

» La première déclaration trimestrielle vous sera adressée courant décembre 2010.

» N'attendez pas de recevoir votre déclaration trimestrielle pour informer par courrier votre MSA d'un changement de situation professionnelle ou familiale vous concernant vous ou votre conjoint. Vos droits en dépendent.

Votre MSA reste à votre disposition pour vous communiquer tout renseignement complémentaire. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.msa.fr



L'essentiel & plus encore

www.msa.fr



L'essentiel & plus encore

[Retour - Accueil](#)

N'hésitez pas à contacter votre MSA

Ref. : 11104/10 - Direction de la Coopération - MAO CCA/MSA - Crédits photos Service Imagely / D. Eugène



vous informer

Le nouveau dispositif de l'allocation aux adultes handicapés

Allocation aux Adultes Handicapés

Égarer ses clés, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir du titre d'un film

Avec l'âge le cerveau perd de sa capacité à retenir les nouvelles informations.

Grâce à une méthode originale, Peps Eurêka, vous comprendrez que la pratique d'une activité physique régulière, une gymnastique intellectuelle et une bonne hygiène de vie, contribuent à entretenir votre mémoire.

Pour votre mémoire, n'oubliez pas de prendre soin de vous !

Pour participer à nos ateliers, contactez le service social de la MSA du Languedoc.

04 99 58 3000

MSA du Languedoc - Crédit photo : Bananastock - AlexRaths/istockphoto - Image CCMSA.



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs partenaires.

- www.msalanguedoc.fr
- www.carsat-lr.fr
- www.secu-independants.fr



[Retour - sommaire](#)

Pour participer à nos ateliers, contactez-nous à l'adresse indiquée au dos



Que va vous apporter
Peps Eurêka ?

Grâce à la méthode, vous allez comprendre comment fonctionne votre mémoire. Les exercices pratiques vous permettront d'évaluer vos ressources psychologiques et apprendre à mieux vous connaître. Vous allez ainsi prendre conscience que de nombreux facteurs (activité physique régulière, alimentation équilibrée, respect des cycles de sommeil...) influencent le fonctionnement de notre cerveau. Les animateurs vous apprendront comment agir sur ces facteurs pour améliorer votre santé et votre mémoire.

“ Je me sens plus détendu, moins paniqué par mes trous de mémoire depuis que j’applique la méthode Peps Eurêka. ”



“ Grâce aux conseils de l’animateur, j’ai appris à prendre du temps pour moi et aller chercher le positif, ça fait du bien. ”

“Les séances Peps, ce sont des heures de gaieté et de convivialité en bonne compagnie !”



Dans ce cadre, elle complète les Ateliers du Bien Vieillir, un programme d'éducation à la santé, développé par la MSA.

[Retour - sommaire](#)

☐ Je suis intéressé pour participer à ce programme

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP :

--	--	--	--	--	--

 Ville :

N° téléphone :

E-mail :

5 bonnes raisons de participer aux ABV

- 1 Parce qu'en consacrant quelques heures à votre santé, vous gagnerez **une retraite plus sereine.**
- 2 Parce que vous recevrez **des conseils simples et clairs pour adopter les bons réflexes** chaque jour.
- 3 Parce que ça se passe **près de chez vous.**
- 4 Parce que **vous passerez un bon moment** en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous.
- 5 Parce qu'il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour **s'occuper de soi...**

BULLETIN DE PARTICIPATION AUX ATELIERS DU BIEN VIEILLIR

Je suis intéressé(e) pour participer
à ce programme

NOM : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

N° téléphone : _____

Adresse mail : _____ @ _____

Pour participer à nos ateliers,
contactez le service social de la
MSA du Languedoc.

04 99 58 3000



Le label "Pour bien vieillir" permet
d'identifier les actions de prévention
proposées par vos caisses de retraite
et leurs partenaires.

- www.msalanguedoc.fr
- www.carsat-lr.fr
- www.secu-independants.fr



MSA du Languedoc - Crédit photo : Bananastock - AlexFath/s/stockphoto - Image COMSA.

J'adopte les bons
réflexes avec les
Ateliers du Bien Vieillir



[Retour - sommaire](#)

Pour participer à nos ateliers,
contactez-nous à l'adresse indiquée au dos



ABV : qu'est-ce que c'est ?

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité... Voilà ce que vous trouverez aux Ateliers du Bien Vieillir. Déployé dans toute la France, ce programme d'éducation à la santé conçu par la MSA vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé.

A qui s'adressent les ABV ?

Toute personne à la retraite, quel que soit son régime de protection sociale, peut participer aux ABV.

Comment ça marche ?

Ils se présentent sous la forme d'un cycle de **7 séances de 3 heures** rassemblant chacune un petit groupe de 10 à 15 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet afin d'acquérir toutes les bonnes pratiques. Les ateliers sont animés par des animateurs spécifiquement formés.

Où se déroulent-ils ?

Salles des fêtes, salles municipales... Ces ateliers ont lieu **près de chez vous**.

Le contenu des ateliers

Atelier 1 « *Bien dans son corps, bien dans sa tête* »

Atelier 2 « *Pas de retraite pour la fourchette* »

Atelier 3 « *De bonnes dents pour très longtemps* »

Atelier 4 « *Faites de vieux os* »

Atelier 5 « *Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre* »

Atelier 6 « *Dormir quand on n'a plus 20 ans* »

Atelier 7 « *Le médicament, un produit pas comme les autres* »

Ces ateliers sont animés selon une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.

Ils ont testé pour vous !

Une étude scientifique a permis d'évaluer la satisfaction des participants et l'impact sur leurs comportements.

98% d'entre eux se déclarent satisfaits. Ils ont notamment apprécié l'organisation générale, la qualité de l'animation et le renforcement du lien social.

64% ont maintenu des contacts entre eux à l'issue des ateliers.

Par ailleurs, les participants ont constaté une **amélioration de leur qualité de vie suite aux ABV**. Pourquoi ? Grâce à l'évolution de leurs comportements au quotidien, notamment :

- la diminution de leur consommation de boissons caféinées (31,4 %),
- un endormissement plus rapide (29,7 %),
- la pratique d'une activité physique (27,2%),
- l'augmentation de leur consommation de fruits et légumes (26,6 %),
- une progression de leur activité cérébrale (25,6 %).

Les ABV, le début d'une démarche de santé : **35 %** ont par la suite intégré un atelier mémoire et **60 %** un atelier équilibre.



Contactez le travailleur social près de chez vous :

languedoc.msa.fr
rubrique Nous rencontrer / Nos agents sur le terrain

Pré-accueil téléphonique :
04 99 58 3000



vous accompagner

Mieux vivre ensemble sur les territoires

■ Prévenir et accompagner l'avancée en âge



[Retour - sommaire](#)

■ Des actions pour le bien vieillir

Service d'action sanitaire et sociale de la MSA du Languedoc

Actions collectives

- Programmes de prévention et d'éducation pour la santé
- En partenariat avec l'ensemble des acteurs locaux : Pôle Personnes Agées et Personnes Handicapées du Conseil Départemental (PAPH), Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS), les mairies, ...
- En convention avec la CARSAT et le RSI.
- Ouvert à toutes les personnes de plus de 55 ans

LES ATELIERS DU BIEN VIEILLIR

- 6 ateliers pour s'informer sur les éléments clés du « bien vieillir », apprendre comment préserver son capital santé et maintenir sa qualité de vie.
- Les thèmes abordés : la nutrition, le sommeil, l'activité physique, l'équilibre, le capital osseux, le médicament...

LE PEP'S EUREKA

- Un programme de 10 séances conçu dans le cadre d'un partenariat entre la Caisse Centrale MSA et la Fondation Nationale de Gérontologie (FNG) pour entretenir une bonne santé cognitive et concourir à un bien-être en général : « mieux être dans sa tête et dans son corps »

Actions individuelles

- S'adressent aux retraités agricoles vivant une situation de fragilité affectant « temporairement » le maintien à domicile. Elle permet la mise en oeuvre d'un plan d'aide adapté en mobilisant un panier de services pour préserver ou restaurer l'autonomie et faciliter le maintien à domicile. Le panier de services comprend : l'aide à domicile, la téléassistance, le portage de repas, l'adaptation du logement.
- Contact pour obtenir un dossier administratif :
Tel : 04 67 34 80 17 - Fax ASS : 04 99 74 26 05
languedoc.msa.fr rubrique « formulaires à télécharger »
- Aide en sortie d'hôpital (ASH) contacter le service administratif du service action sanitaire et sociale (ASS) :
Tel : 04 67 34 80 17

L'HABITAT «rester chez soi en toute sécurité»

- Des aides techniques peuvent être incluses au plan d'aide à domicile. Pour les aménagements importants, un lien peut être effectué avec Habitat et Développement Méditerranée qui sollicitera les différentes aides possibles : ANAH, Caisse de retraite, ...
Tel : 04 66 21 96 91
- Dans le cadre du règlement d'Action Sanitaire et Sociale de la MSA, en fonction des critères établis, les assurés du régime agricole peuvent bénéficier d'une aide financière.

Contactez le travailleur social de la MSA



- **Les préoccupations liées au quotidien**
- **Autres démarches - Mode d'emploi**

Contactez :	Pour
L'employeur Si votre conjoint(e) était salarié(e)	• Fournir l'acte de décès • Demander les sommes dues • Demander les attestations de présence
Le pôle Emploi, Si votre conjoint(e) était au chômage	• Fournir l'acte de décès • Demander l'allocation de décès éventuellement
Les comptes bancaires	Faites le point : • Comptes joints : pas de formalités • Comptes non joints au nom de la personne décédée : ils sont bloqués. Seul un acte notarié au règlement de la succession assure le déblocage. • S'informer sur les aides éventuelles pour frais d'obsèques
L'école des enfants	• Informer du décès (bourses scolaires, suivi des enfants)
Les mutuelles, organisme de prévoyance, assurance décès	• Demander le capital décès ou une rente en fonction des contrats • S'informer sur les aides financières
Le notaire	• Organiser la succession dans les 6 mois
Les caisses de retraite complémentaire	• Fournir l'acte de décès • Demander une retraite de réversion • S'informer sur les aides financières possibles
Les assurances - Les organismes de crédits	• Renégociez vos contrats voiture, logement, assurance complémentaire santé, responsabilité civile ou vos crédits (auto, habitation ...)
Le centre des impôts	• Prévenir du changement de situation : déclaration de succession, de revenus, taxe foncière, taxe d'habitation.
Le propriétaire du logement	• Prévenir du changement de situation
EDF, GDF, opérateur Télécom, redevance TV, compagnie des eaux	• Prévenir du changement de situation • Interrompre les contrats en cours ou les reprendre

Réalisation Service Communication MSA Languedoc - Crédits photos : CCMSA - Septembre 2019

N'hésitez pas à nous solliciter,
vous pouvez demander un rendez-vous avec :

- Un conseiller en protection sociale pour faire l'étude de vos droits liés à votre nouvelle situation
- Un travailleur social de votre secteur

Démarches auprès de votre MSA

dans les 15 jours suivant le décès

- Signalez votre changement de situation et faites-nous parvenir l'acte de décès

Contactez-nous au **04 99 58 3000**

Écrivez-nous à la :

MSA du Languedoc

TSA 54801

48007 MENDE Cedex

Ou consultez notre site : languedoc.msa.fr



L'essentiel & plus encore



vous accompagner

Que faire en cas de veuvage ?

- Quels droits, quelles démarches, quels soutiens ?



[Retour - sommaire](#)



L'essentiel & plus encore

languedoc.msa.fr

Les prestations auxquelles vous pouvez prétendre

Quand un décès survient parmi vos proches, signalez-le nous, la MSA vous aide dans vos démarches

▸ Santé

▸ Remboursements honoraires et pharmacies

Si vous et vos enfants étiez à la charge de votre conjoint, vous bénéficiez du maintien de droit pendant 1 an.

▸ Couverture Maladie Universelle Complémentaire (CMU-C) et Aide à la Complémentaire Santé (ACS) pour les personnes ayant de faibles revenus, signalez votre changement de situation, des ouvertures de droits peuvent être étudiées

▸ Capital décès :

Si au moment du décès, l'assuré était :

- salarié ou assimilé
- ou pensionné d'invalidité au régime agricole
- ou titulaire d'une rente d'accident du travail
- ou en situation de maintien de droits,

vous pouvez bénéficier d'un capital décès.

Si votre conjoint était retraité ou exploitant agricole, il n'y aura pas de versement de capital décès.

- **Bénéficiaires** : priorité au conjoint ou au partenaire lié par un PACS, à défaut aux enfants ou à défaut aux ascendants.
- **Montant** : égal à 3 fois le dernier salaire (dans la limite du plafond de la sécurité sociale).

La demande de capital décès est à formuler dans le délai d'un mois suivant le décès à la MSA.

▸ Famille

Signalez votre changement de situation, des ouvertures ou des révisions de droit peuvent être étudiées :

▸ Allocation de Soutien Familial (ASF) (vivant seul ou avec un enfant ayant - de 20 ans)

▸ Revenu de Solidarité Active (rSa) : calculé en fonction des ressources du foyer.

Imprimés disponibles à la MSA ou téléchargeables sur languedoc.msa.fr

▸ Allocation veuvage

▸ Conditions d'ouverture de droits

- vous devez être âgé(e) de moins de 55 ans ET
- ne pas être divorcé(e), ne pas être remarié(e), pacsé(e) ou ne pas vivre maritalement
- votre conjoint(e) doit avoir cotisé à l'assurance vieillesse,
- ou avoir été assuré(e) volontaire vieillesse,
 - ou titulaire de l'Allocation Adulte Handicapé,
 - ou chômeur indemnisé,
 - ou retraité,
 - ou indemnisé au titre de la maladie, d'un accident du travail, d'invalidité.

Allocation soumise à conditions de ressources

▸ Durée de versement

L'allocation est versée pendant 2 ans au conjoint exploitant ou salarié.

Imprimé de demande d'allocation veuvage disponible à la MSA ou téléchargeable sur le site www.msalanguedoc.fr



▸ Retraite

▸ Retraite de réversion

▸ Conditions d'ouverture de droits

- Vous devez être âgé(e) de 55 ans, avoir été marié(e)
- Votre conjoint(e) doit avoir été retraité(e) ou avoir cotisé à un régime de retraite

Allocation soumise à conditions de ressources

▸ Montant :

Au maximum égal à 54% de la pension perçue par le conjoint

▸ Si l'assuré(e) a été marié(e) plusieurs fois :

La retraite est partagée entre le conjoint et l'ex-conjoint et est calculée en fonction de la durée de chaque mariage.

Imprimé de demande de retraite de réversion disponible à la MSA ou téléchargeable sur le site languedoc.msa.fr

▸ Retraite complémentaire de réversion

▸ Pour les salariés :

Si votre conjoint a cotisé à une caisse de retraite complémentaire, une retraite complémentaire de réversion peut être attribuée sous certaines conditions (âge et nombre d'enfants). Elle est cumulable avec vos autres revenus

• Démarche :

En faire la demande auprès de l'organisme qui versait une retraite complémentaire ou auprès duquel votre conjoint a cotisé.

A défaut se renseigner : Retraite complémentaire de réversion au CICAS : **0 820 200 189**

▸ Pour les non-salariés :

Retraite complémentaire obligatoire (RCO)

Vos droits seront automatiquement étudiés par la MSA lors du dépôt de dossier de demande de retraite de réversion.

Besoin d'information ? Vos questions, vos démarches sur pension-alimentaire.msa.fr

Des informations autour de la séparation et des impayés de pension alimentaire sont disponibles sur www.pension-alimentaire.msa.fr :

- le formulaire de demande de recouvrement de vos impayés de pension alimentaire ;
- en cas d'accord amiable entre parents, un outil d'aide à l'estimation de la pension alimentaire ;
- les aides financières éventuelles de la MSA ;
- des informations sur les droits et démarches après une séparation.

Un numéro unique

Votre pension alimentaire est impayée ? Vous avez besoin d'aide pour comprendre les démarches, les pièces justificatives pour bénéficier de l'aide au recouvrement de la MSA ou pour remplir votre demande d'allocation de soutien familial ?

Contactez l'agence de recouvrement des impayés de pensions alimentaires mise en place par votre MSA sur le numéro dédié. Un conseiller vous répond du lundi au vendredi de 9h à 16h30.

0821 22 22 22 Service 0,06 € / min + prix appel

pension-alimentaire.msa.fr

Séparation : l'agence de recouvrement de la MSA vous aide à récupérer votre pension alimentaire impayée

- ✓ Un recouvrement des impayés
- ✓ Un soutien financier possible
- ✓ Un accompagnement

Ref. : 11889-02/2017 - Réalisation Onaf



L'agence de recouvrement
des impayés
de pensions alimentaires



santé
famille
retraite
services



[Retour - sommaire](#)

La MSA aide et accompagne les parents qui se séparent, pour préserver l'intérêt des enfants et les protéger des conflits. La MSA propose différentes aides pour soutenir les familles confrontées à une séparation.

Votre pension alimentaire est impayée ou partiellement payée ?

L'agence de recouvrement de la MSA récupère les pensions alimentaires impayées

Si vous élevez seul(e) votre enfant et que l'autre parent ne paie pas, ou paie partiellement, ou paie seulement un mois sur deux la pension alimentaire, l'agence de recouvrement de la MSA vous aide à récupérer votre pension alimentaire en mettant en place une procédure de recouvrement.

▶ Si votre pension alimentaire n'est pas payée depuis au moins un mois, ou partiellement payée, signalez-le à votre MSA. Rendez-vous sur pension-alimentaire.msa.fr et faites une demande d'aide au recouvrement des pensions alimentaires ou d'allocation de soutien familial si vous vivez seul(e).

En fonction de votre situation, vous pourrez bénéficier d'une aide financière – l'allocation de soutien familial (Asf) d'un montant pouvant aller jusqu'à 104,75 € par enfant à charge et par mois – durant les procédures de recouvrement de la pension alimentaire. Le montant total de votre pension alimentaire sera ensuite récupéré auprès de l'autre parent.

L'agence de recouvrement des impayés de pension alimentaire de la MSA est un service gratuit et ouvert à tous.

Lorsque vous lancez une procédure de recouvrement, vous autorisez la MSA à agir à votre place pour obtenir le paiement de la pension alimentaire impayée auprès de l'autre parent. Après une phase amiable,

la MSA peut directement récupérer le montant de la pension alimentaire, ainsi que les sommes impayées des 24 derniers mois, auprès de l'autre parent, de son employeur, de Pôle emploi ou de sa banque.

▶ Dans le cas où le parent se trouve dans une situation d'insolvabilité, la MSA procède à des contrôles réguliers pour s'assurer de la réalité de cette situation.

Votre pension alimentaire est faible et vous élevez seul(e) votre enfant ?

La MSA vous propose la garantie d'une pension alimentaire minimum. Si vous élevez seul(e) votre enfant et que votre pension alimentaire est inférieure à 104,75 € par mois et par enfant, la MSA vous verse un complément d'allocation de soutien familial (Asf) pour atteindre ce montant.

Par exemple

L'autre parent vous paie intégralement une pension alimentaire fixée à 50 €. Votre MSA vous versera un complément d'Asf de 54,75 € pour vous garantir une pension alimentaire de 104,75 € par enfant à charge et par mois au total.

Vous vous séparez ? Déclarez votre changement de situation à votre MSA

La MSA vous accompagne en mettant à votre disposition des services spécifiques

La séparation peut fragiliser l'équilibre et la situation financière de la famille.

La MSA propose un rendez-vous personnalisé à toutes les familles déclarant une séparation. Lors de ce rendez-vous, le professionnel de votre MSA étudiera les aides auxquelles vous avez droit. Vous pourrez également faire le tour des questions liées à la séparation, au niveau des parents et des enfants et envisager la nouvelle organisation familiale.

En fonction de vos besoins et des services existant dans votre département, votre MSA pourra également vous proposer :

- des séances d'information « Parents après la séparation » ;
- une orientation vers un service de médiation familiale.

▶ Pour en bénéficier, pensez à déclarer votre changement de situation à votre MSA, sur le site Internet de votre MSA, depuis Mon espace privé.

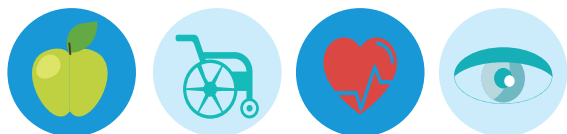
Montants valables du 1^{er} avril 2016 au 31 mars 2017



Instants Santé Jeunes et Adultes

Les adhérents de la MSA peuvent bénéficier d'un bilan complet personnalisé et gratuit, réalisé par des professionnels de santé. C'est le moment de faire le point sur sa santé : questions sur le sommeil, l'alimentation, la consommation d'alcool, le tabac... Sont concernés :

- Les jeunes de moins de 25 ans auxquels une invitation est envoyée le mois suivant leur 16^e anniversaire et lorsqu'ils deviennent ouvrants-droits à la MSA pour la première fois entre 17 et 24 ans,
- Les assurés de 25 à 74 ans pour lesquels un besoin d'action de prévention a été identifié.



Les actions de prévention de la perte d'autonomie

La MSA du Languedoc s'investit dans des programmes pour améliorer la qualité de vie des seniors :

- **Ateliers du Bien Vieillir (ABV)** : c'est l'occasion d'acquérir les bons réflexes du quotidien pour préserver son capital santé,
- **Peps Eurêka** : une méthode originale alliant pratique d'une activité physique régulière, gymnastique intellectuelle et bonne hygiène de vie pour entretenir la mémoire,
- **Ateliers nutrition** : pour s'informer des effets de l'alimentation sur la santé et améliorer son hygiène de vie grâce à ses choix alimentaires,
- **Parcours santé des aidants...**

La prévention santé est au coeur des activités de notre caisse. La MSA Languedoc facilite l'accès aux soins, et propose des actions innovantes pour préparer votre capital santé.

Présente à chaque étape de votre vie, la MSA montre qu'elle est un acteur primordial de prévention santé sur ses territoires.

MSA du Languedoc

Site du Gard

Rue Edouard Lalo
30924 NÎMES CEDEX 9
Tél 04 99 58 3000

Site de l'Hérault

Bâtiment @xiion
581 rue Georges Méliès
34262 MONTPELLIER CEDEX 2

Site de la Lozère (SIÈGE SOCIAL)

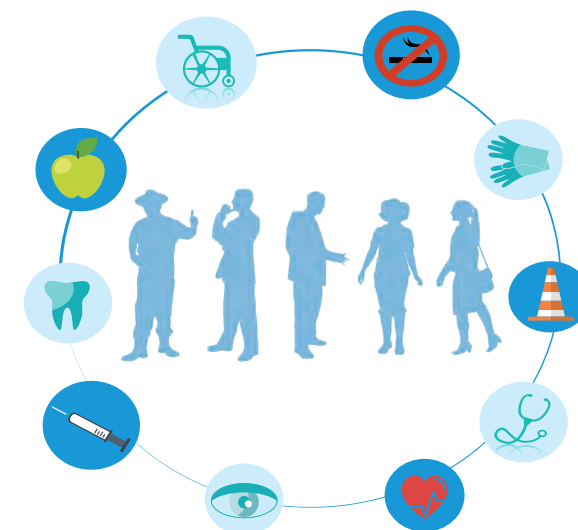
10 Cité des Carmes
48007 MENDE CEDEX
Tél 04 99 58 3000



vous guider

Actions de prévention santé

■ Gard - Hérault - Lozère



[Retour - sommaire](#)



languedoc.msa.fr

L'essentiel & plus encore

■ La MSA, acteur de la prévention sur les territoires



La MSA du Languedoc favorise et soutient tout dispositif contribuant à réduire les inégalités sociales et territoriales d'accès aux soins et à la prévention des populations rurales et agricoles, et à améliorer leur état de santé ainsi que leur prise en charge.

Elle fait notamment de la promotion de la santé un axe prioritaire d'intervention sur les territoires, en accompagnant les ressortissants à tous les âges de la vie, en s'appuyant sur l'action de ses élus de terrain et sur les nombreux partenariats qu'elle a su développer.



■ Les axes d'intervention

La MSA du Languedoc contribue ainsi à la mise en œuvre des politiques de santé publique. Elle renforce dans ses actions, le rôle du médecin traitant et des équipes de soins de santé primaire dans les programmes de vaccinations, de dépistages, d'éducation et de promotion de la santé.



La couverture vaccinale : Grippe, Rougeole-Oreillon-Rubéole (ROR)

- Chez les moins de 18 ans : la MSA recommande aux familles de faire vacciner leurs enfants contre le ROR,
- Chez les 18 ans et plus : la MSA détermine les adhérents cibles et les invite à se faire vacciner contre la grippe,
- Chez les 65-69 ans : le vaccin contre la grippe est remboursé à 100% par la MSA.

Pour connaître les prises en charge par la MSA, consultez la rubrique Santé sur www.msalanguedoc.fr.



Les dépistages organisés des cancers (sein, colorectal, utérus)

La MSA s'associe avec les associations de dépistage (Gard Lozère dépistage, Dépistage 34) pour faire reculer les cancers.

- Chez les femmes asymptomatiques de 25 à 65 ans, qui n'ont pas eu de frottis dans les 3 ans : un dépistage du cancer du col de l'utérus est conseillé,
- Chez les femmes de 50 à 74 ans à risque moyen : tous les deux ans, la MSA les invite à réaliser une mammographie et un examen clinique des seins auprès d'un radiologue agréé,
- Chez les hommes et les femmes de 50 à 74 ans à risque moyen : un dépistage du cancer colorectal est conseillé tous les deux ans.



L'hygiène bucco-dentaire

Afin de diminuer les risques bucco-dentaires, la MSA met en place des dispositifs de prévention et un examen bucco-dentaire :

- Chez la femme enceinte entre le 4^e mois de grossesse et le 12^e jour suivant leur accouchement,
- Chez les enfants de 6 à 18 ans,
- Chez les personnes âgées.



L'aide au sevrage tabagique

La MSA s'engage en vous proposant des solutions pour vous aider à arrêter de fumer.

Tous les ressortissants agricoles fumeurs peuvent bénéficier d'une prise en charge de leurs substituts nicotiniques.

La MSA du Languedoc propose une offre complète aux seniors pour promouvoir le vieillissement autonome, ainsi qu'un programme d'éducation thérapeutique pour les personnes atteintes de maladies chroniques.



L'éducation thérapeutique du patient

La MSA s'engage dans des actions d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) pour permettre aux patients atteints de maladie cardiovasculaire ou d'affection longue durée de participer gratuitement à des séances et ateliers personnalisés. Les objectifs sont de mieux comprendre sa maladie, d'adopter une meilleure hygiène de vie, d'apprendre à coopérer avec les soignants, de bien suivre les traitements et d'identifier les signes d'alerte.



vous guider



Comment pratiquer le tiers payant complémentaire pharmacie avec la MSA ?

Réf. : 11520-01/14 - CCMSA - Iconographie : Ivan Bajic/Stock - CCMSA Image.

[Retour - sommaire](#)

Les partenaires de la MSA :



www.msa.fr



Conservez vos informations de santé dans votre

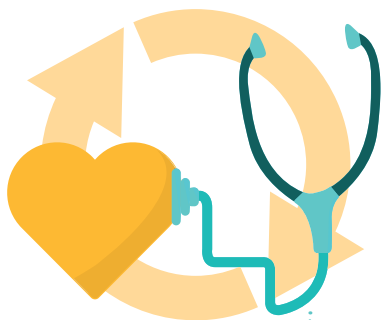
DOSSIER MÉDICAL PARTAGÉ



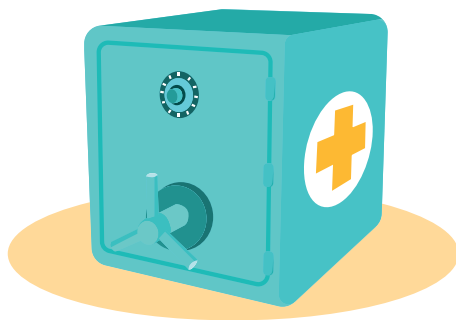
Gardez toutes
vos informations
de santé en ligne



Partagez-les...
avec les professionnels
de santé de votre choix



Facilitez votre
prise en charge
en cas d'urgence



Bénéficiez...
d'un service confidentiel
et hautement sécurisé

[Retour - sommaire](#)

Votre DMP mode d'emploi :



Comment créer votre DMP ?

- en pharmacie ou auprès d'un professionnel de santé équipé d'un logiciel adapté
- dans votre MSA



Quelles informations contient votre DMP ?

- votre historique de soins des 24 derniers mois
- vos pathologies et allergies éventuelles
- vos résultats d'examens (radios, analyses, etc.)
- et bien d'autres informations



Qui peut accéder et alimenter votre DMP ?

À part vous, seuls les professionnels de santé de votre choix (médecin traitant, infirmier...) peuvent le consulter.

* La liste des régimes autorisés à la création d'un DMP sur Internet se trouve sur dmp.fr

Ref. 12016- CCMSA - 09/2018

[Retour - sommaire](#)

NOTES :

.....

.....

.....

.....

Avec l'appli DMP...

... consultez vos informations de santé sur smartphone et tablette





vous informer

Consulter un médecin spécialiste

Santé pratique

[Retour - sommaire](#)



santé
famille
retraite
services

www.msa.fr

L'essentiel & plus encore

Dans le parcours de soins, votre médecin traitant peut vous orienter en cas de besoin, et avec votre accord, vers un autre médecin (rhumatologue, cardiologue, dermatologue, etc). Ce médecin spécialiste est appelé médecin “correspondant”.

Vous êtes toujours libre de consulter le médecin de votre choix, mais, pour rester dans le parcours de soins et vous assurer un suivi médical coordonné, vous devez d’abord consulter votre médecin traitant déclaré.

Pourquoi le suivi médical coordonné ?

✚ Pour un meilleur partage des informations

En suivant le parcours de soins, vous bénéficiez du suivi médical coordonné. Le spécialiste tiendra informé votre médecin traitant de votre état de santé et, avec votre accord, lui transmettra les éléments nécessaires à la bonne coordination de vos soins (résultats d’examens complémentaires, comptes rendus opératoires, etc).

✚ Pour être mieux remboursé

Lorsque votre médecin traitant vous oriente vers un autre médecin, vous êtes dans le parcours de soins, donc votre taux de remboursement habituel est maintenu.

Tableau des tarifs

		Ta
Dans le parcours de soins	Spécialiste secteur 1	28 (tarif conv
	Spécialiste secteur 2	Lib
	Psychiatre, neuropsychiatre, neurologue secteur 1	43,7 (tarif conv
	Psychiatre, neuropsychiatre, neurologue secteur 2	Lib
Hors parcours	Spécialiste secteur 1	33 € (ma
	Spécialiste secteur 2	Lib

*Ce montant tient compte de la retenue de 1€ de participation forfaitaire. Cette participation est retenue sur vos remboursements de consultations de médecin généraliste ou spécialiste et examen de radiologie ou biologie. Cet effort solidaire et collectif contribue à la préservation de notre système de santé.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur msa.fr.

IMPORTANT

Le médecin conventionné de secteur 1 applique le tarif conventionnel. Le médecin de secteur 2 pratique des honoraires libres.

N'hésitez pas à demander le secteur et les honoraires pratiqués par le médecin que vous souhaitez consulter lors de votre prise de rendez-vous ou retrouvez ces informations sur msa.fr.

BON A SAVOIR

Lorsque les honoraires dépassent un seuil de 70 €, le médecin doit vous faire un devis si vous en faites la demande.

tarif	Base de remboursement	Montant remboursé*
3 € (conventionnel)	70 % de 28 €	18,60 €
pre	70 % de 23 €	15,10 €
70 € (conventionnel)	70 % de 43,70 €	29,59 €
pre	70 % de 37 €	24,90 €
maximum)	30 % de 25 €	6,50 €
pre	30 % de 23 €	5,90 €



Les médecins spécialistes en accès direct

Dans les cas suivants, si vous êtes dans le parcours de soins, vous serez remboursé au meilleur taux, sans qu'il soit nécessaire de consulter votre médecin traitant.

Si vous désirez consulter directement :

- ▶ un ophtalmologue pour une prescription de lunettes, un dépistage ou un suivi d'un glaucome ;
- ▶ un gynécologue dans le cadre des consultations périodiques, d'un suivi ou d'une interruption volontaire de grossesse ;
- ▶ un psychiatre si vous avez entre 16 et 25 ans ;
- ▶ un stomatologue pour les soins suivants uniquement :
 - soins de prévention bucco-dentaire,
 - soins conservateurs (obturations dentaires définitives, soins d'hygiène bucco-dentaire),
 - soins chirurgicaux (extractions dentaires, lésions osseuses et gingivales),
 - prothèses dentaires,
 - traitements d'orthopédie dento-maxillo-faciale.

Et aussi dans les cas particuliers suivants :

- ▶ les consultations concernant la pathologie pour laquelle votre médecin traitant vous a adressé chez ce spécialiste ;
- ▶ la consultation d'un autre médecin en cas d'urgences médicales ou d'absence de votre médecin traitant ;
- ▶ la consultation d'un autre médecin si vous êtes en déplacement ou en congés loin de votre zone de résidence habituelle.

Forte de ses valeurs mutualistes, la MSA veille à la bonne information de ses adhérents, afin de les responsabiliser à la bonne utilisation du système de santé. Elle mène aussi de nombreuses actions de prévention pour donner les moyens à chacun de devenir acteur de sa santé.

N'hésitez pas à contacter votre MSA

Réf. : 11364-05/12 - CCMSA - Crédits photos : Istockphoto - Bananastock / Service Image(s).

[Retour - sommaire](#)



L'essentiel & plus encore

bilan



complet



simple



proche



facile



gratuit



Et vous,
comment
allez-vous



**BILAN
DE SANTÉ
GRATUIT**



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

[Retour - sommaire](#)



PAS DE PAPERASSE !

Pierre, 46 ans, salarié agricole, bénéficiaire du rSa.

« J'aime toujours savoir où j'en suis, pour ma santé comme pour le reste.

Quand la MSA m'a proposé de faire ce bilan à côté de chez moi et de se charger de la paperasse, j'ai bien sûr saisi l'occasion ! »



JE M'OCCUPE ENFIN UN PEU DE MOI

Chantal, 39 ans, en recherche d'emploi.

« Ça fait quatre ans que j'enchaîne les galères financières. Alors, j'ai toujours plus urgent à régler que mes petits problèmes de santé.

Finalement, ce bilan MSA, c'est enfin un peu de temps pour m'occuper de moi. »

Ils en parlent...

MES RENDEZ-VOUS QUAND ÇA M'ARRANGE

Cindy, 27 ans, salariée.

« Je voudrais des enfants assez vite. Ce point sur ma santé tombe donc très bien.

J'ai pris mes rendez-vous en fonction de mes disponibilités. En plus, ce bilan est gratuit : que demander de mieux ? »



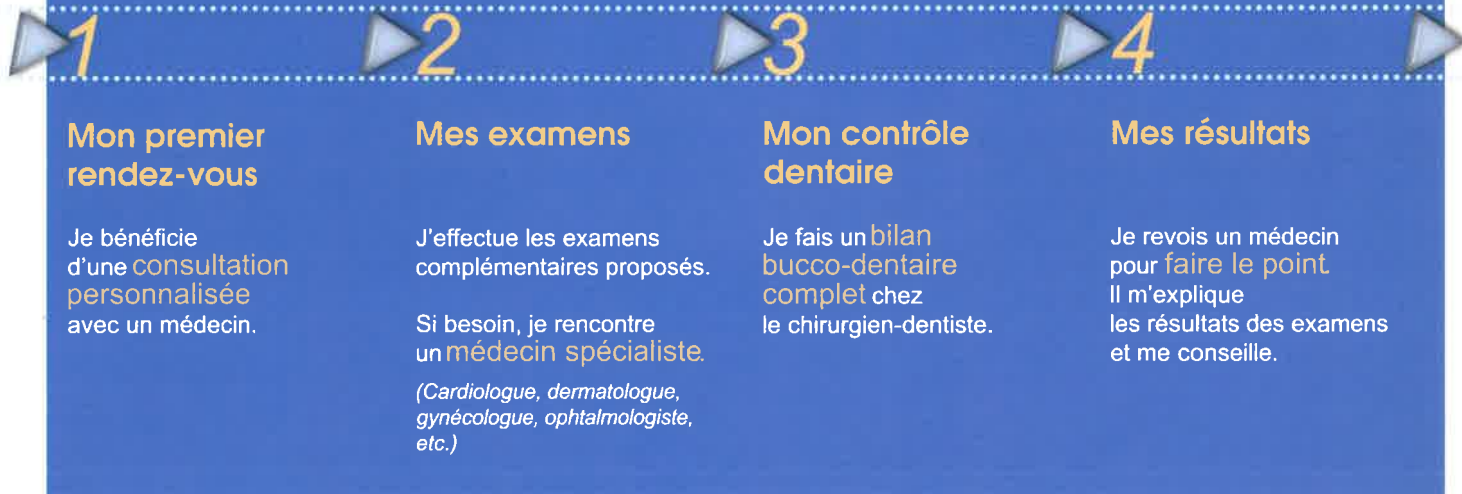
UN BILAN QUI ARRIVE AU BON MOMENT

Roger, 68 ans, retraité, ancien exploitant agricole.

« Ma santé ne m'a jamais préoccupé tout le temps que je travaillais. Depuis quelques mois, monter les escaliers m'essouffle et je ne me sens pas aussi bien qu'avant. Je me pose des questions. Si ce bilan peut me tranquilliser... »



VOTRE BILAN DE SANTÉ COMPLET EN 4 POINTS, SANS AUCUNE AVANCE DE FRAIS.



" Et vous, comment allez-vous ? "

Un parcours de santé personnalisé en quatre points, sans aucune avance de frais.

À l'issue de ce bilan, vous pourrez aussi bénéficier gratuitement d'ateliers sur des sujets qui vous préoccupent : alimentation, sommeil, vie sociale, vie familiale, utilisation du système de soins et de la protection sociale, etc.

Parce qu'une bonne santé, c'est une vie meilleure.



VOTRE CONTACT SANTÉ MSA



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

[Retour - sommaire](#)

■ Lexique

- AAH : Allocation Adulte Handicapée
- ALD : Affections de Longue Durée (maladies graves et/ou chroniques pour lesquelles l'assurance maladie accorde une prise en charge à 100% des soins qui s'y rapportent)
- CAP EMPLOI : reconversion professionnelle, aide à la recherche emploi et/ou formation
335, Avenue du Professeur Viala 34090 Montpellier
04 99 13 34 25
- DIRECCTE : Direction Régionale des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi
615, Boulevard d'Antigone CS 19002
34064 Montpellier cedex 2
- MDPH : Maison Départementale des Personnes Handicapées
59, Avenue de Fès, Bât. B BP 7353
34086 Montpellier cedex 4
- POLE EMPLOI :
39 49
- RQTH : Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé
- SAMETH : Service d'Appui au Maintien dans Emploi des Travailleurs Handicapés
335, Avenue du Professeur Viala 34090 Montpellier
04 99 54 29 60
- AGIR ENSEMBLE : Dispositif partenarial d'aide aux exploitants ou salariés en difficulté
0800 100 362

Pour joindre la
MSA du Languedoc

04 99 58 3000

Pour contacter l'Action sanitaire et sociale de votre secteur :

Claire de Hadjetlache
270, chemin des oliviers
34400 Lunel

☎ 04 67 34 81 64
✉ dehadjetlache.claire@languedoc.msa.fr

Crédit photo : J. MARANDO-CCMSA SERVICE IMAGE(S) Informations valables au 03/09/2019



vous accompagner

Je suis accompagné pendant mon arrêt de travail

► Action Sanitaire et Sociale



[Retour - sommaire](#)

languedoc.msa.fr



L'essentiel & plus encore



■ Je suis en arrêt de travail depuis 5 mois

1. pour le versement des Indemnités Journalières, j'ai des obligations :

- envoyer mon arrêt de travail ainsi que les prolongations dans le délai de 48 heures
- arrêter totalement toute activité professionnelle
- respecter les heures de présence au domicile (9 à 11 H et 14 à 16 H)
- répondre aux convocations du Médecin conseil de la MSA



Il est important de répondre le plus tôt possible aux courriers pour l'étude de vos droits aux Indemnités Journalières qui sont à nouveau étudiés au delà de 6 mois d'arrêt de travail

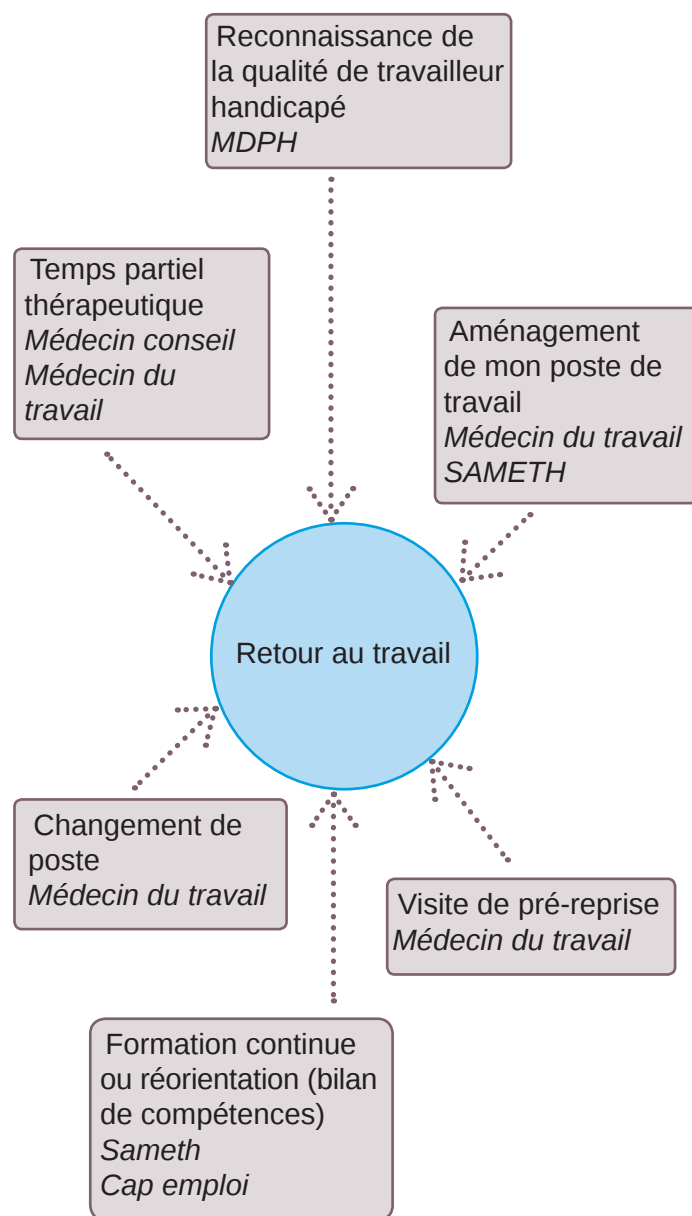
2. droits potentiels annexes

- si j'ai un ou des prêts en cours, j'informe l'assureur du prêt de mon arrêt de travail
- j'informe le service des prestations familiales si je suis en arrêt de travail plus de 6 mois en longue maladie



Il est important de conserver vos décomptes d'Indemnités Journalières sans limitation de durée, comme vos bulletins de salaire

■ Mon état de santé rend difficile mon retour au travail



■ Mon arrêt de travail a des conséquences financières, sociales et familiales sur ma vie quotidienne

- je sollicite un entretien individuel avec le travailleur social de la MSA, afin de rechercher ensemble des solutions adaptées à mon organisation quotidienne.
- je peux être mis en relation avec des partenaires
- je peux intégrer un petit groupe d'échanges pour partager mes questionnements et mes expériences.

■ Ma capacité de travail est réduite

- je peux demander une pension d'invalidité
- je peux demander une retraite pour inaptitude au travail si j'ai l'âge légal de la retraite ou dans le cas d'une RQTH ou AAH, je vérifie mes droits "retraite pour handicap".

Le secteur Prévention santé

Il décline au plan local les actions telles que :

- ☀ Le plan dentaire institutionnel.
- ☀ Les campagnes de vaccination (rougeole, oreillons, rubéole (Ror); grippe).
- ☀ Un travail en partenariat avec les structures de dépistage organisées des cancers (sein, colorectal).
- ☀ Des ateliers d'éducation thérapeutique pour les patients atteints de maladies chroniques (cardiovasculaires, diabète).

Il participe d'une manière générale à la promotion et la mise en œuvre des actions de prévention santé à destination des assurés MSA.

Les praticiens conseils exercent leurs missions sur les 3 secteurs et peuvent avoir également des missions particulières telles que l'organisation et l'accessibilité aux soins: Accompagnement des hôpitaux de proximité situés dans les territoires ruraux, promotion de la chirurgie ambulatoire, promotion de l'installation des professionnels de santé en milieu rural...



vous guider

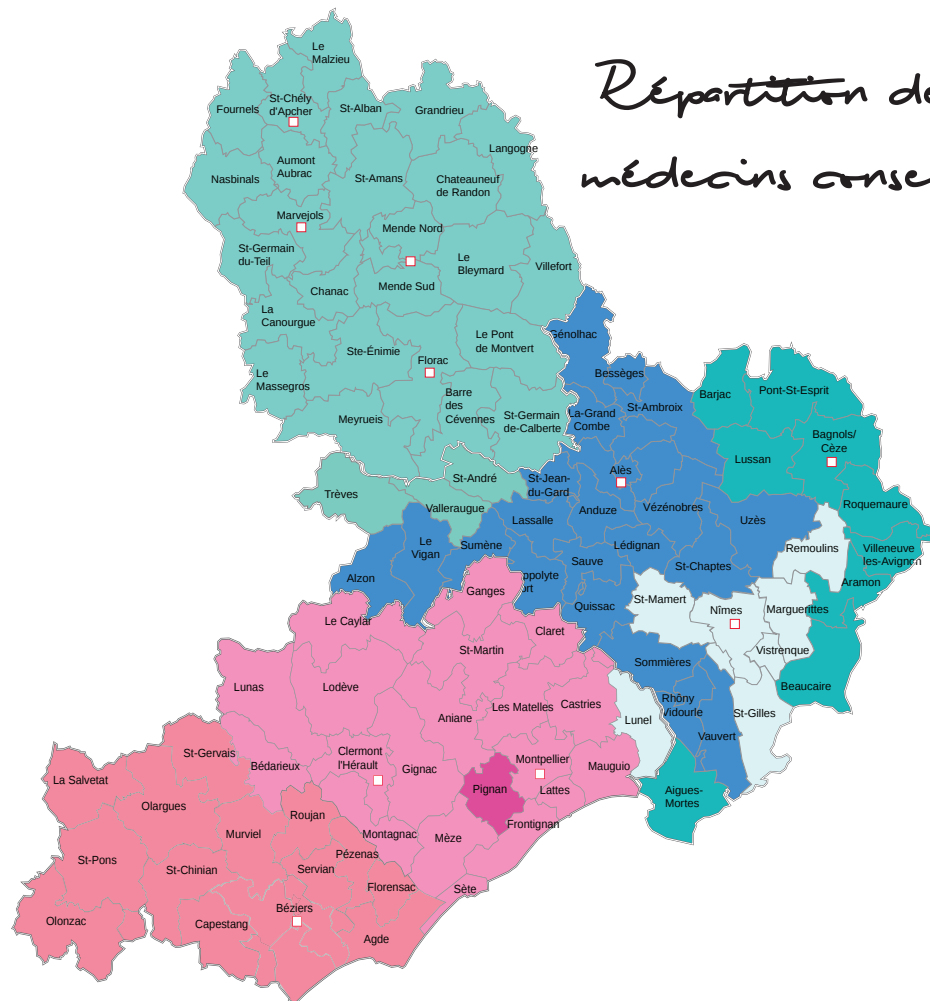
Le contrôle Medical



**Les médecins conseil
de la MSA du Languedoc**

[Retour - sommaire](#)

Répartition des médecins conseil



Dr Caroli FERRANDO

Dr Pascal GRIVET

Dr Jean-Paul BONHOMME

Dr Brigitte PECHBERTY

Dr Jean-Pierre GRANIER

Dr Laurence BERNARD-BIZOS

Dr Jean-Michel SAVARIT

Gard

Gard

Gard - Lozère

Gard - Hérault

Hérault

Hérault

Hérault

Centres de convocation

Les missions du contrôle médical



Le service du Contrôle Médical de la MSA Languedoc est organisé en 3 secteurs :

Le secteur Expertise Médico-Sociale Individuelle (EMSI)

Sa principale mission est de donner, au service Santé de la caisse de MSA, un avis médico-administratif lorsqu'un assuré dépose une demande de prestations. Après examen du dossier ou de la personne, il apprécie le droit d'un bénéficiaire à une prise en charge par l'Assurance Maladie (exonération du ticket modérateur, invalidité, accident du travail, arrêt de travail...).

Del'avis donné par le service du contrôle médical découle ou non la prise en charge de prestations à l'assuré par la caisse de MSA.

Le secteur Gestion Des Risques (GDR)

- Il décline les actions de maîtrise médicalisée des dépenses de santé comme par exemple :
 - La bonne prescription des médicaments (associations médicamenteuses formellement contre-indiquées, mésusage par des assurés de médicaments...).
 - Contrôle du respect de la cotation des actes infirmiers ou de kinésithérapeutes.
 - Contrôles portant sur les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) et les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD).
 - Incitation des médecins prescripteurs à améliorer la qualité du suivi des assurés diabétiques.
- Il participe à la lutte contre la fraude en santé, en intervenant auprès des professionnels de santé, des transporteurs, des établissements de santé et des assurés en cas de non respect de la réglementation.
- Il élabore des statistiques relatives aux dépenses de santé, aux indicateurs de maîtrise médicalisée et à la démographie médicale.

[Retour - sommaire](#)

Forte de ses valeurs mutualistes, la MSA veille à la bonne information de ses adhérents, afin de les responsabiliser à la bonne utilisation du système de santé. Elle mène aussi de nombreuses actions de prévention pour donner les moyens à chacun de devenir acteur de sa santé.

Pour plus d'informations,
consultez msa.fr
ou contactez votre MSA

Ref : 11365-05116 - CCMISA - Crédits photos : Kirby Hamilton, Stiguer Karlsen / istockphoto/CCMISA, image.



vous informer

Le remboursement des médicaments

Santé pratique



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

www.msa.fr



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

[Retour - sommaire](#)

Comprendre comment s'effectue le remboursement de vos médicaments n'est pas toujours évident. Voici donc quelques indications pour vous aider à mieux vous y retrouver.

❖ Quelles conditions de remboursement pour les médicaments ?

Une prescription médicale d'un professionnel de santé est obligatoire pour obtenir le remboursement de vos médicaments.

Le remboursement est possible lorsque la posologie et la durée du traitement ou le nombre d'unités de conditionnement (boîte, flacon, etc.) sont indiqués sur l'ordonnance.

Grâce à votre carte Vitale, vous profitez du tiers payant et n'avancez donc pas la part prise en charge par votre MSA, ni celle, éventuellement, de votre complémentaire santé.

IMPORTANT

Pour être remboursé rapidement et dans les meilleures conditions, mettez à jour votre carte Vitale, au moins une fois par an, et à chaque changement de situation (déménagement, naissance, mariage, Pacs, etc.).

❖ Quelle franchise médicale pour les médicaments ?

Une franchise est appliquée aux médicaments remboursables par tous les régimes d'assurance maladie. Le montant est de 0,50 € par boîte (ou toute autre unité de conditionnement, comme le flacon). Cette somme est déduite du montant remboursé par votre MSA.

Ces franchises médicales servent notamment à financer de façon solidaire les investissements du plan Alzheimer et du plan cancer, ainsi que le développement des soins palliatifs.

VOTRE MSA EN LIGNE

Pour en savoir plus, consultez la rubrique "Santé" du site Internet de votre MSA : Être bien remboursé, Taux de remboursement... Vous y trouvez une information complète et facile à consulter, dont le contenu est mis à jour et vérifié par nos experts.

❖ Où trouver les indications sur les remboursements ?

Depuis le 1^{er} juillet 2014, avec la suppression de la vignette pharmaceutique, les prix et les conditions de prise en charge ne sont plus indiqués sur l'emballage des médicaments. Pour ceux achetés sur prescription, votre pharmacien imprime au dos de l'ordonnance la liste des médicaments délivrés, leur coût et leur taux de prise en charge.

Fixés nationalement, les prix des médicaments remboursables peuvent être demandés directement à votre pharmacien ou sont consultables sur le site :

www.base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr

Pour plus de facilité, consultez la rubrique vos "paiements et décomptes santé" directement en ligne sur Mon espace privé.

❖ Générique ou médicament de marque ?

Les génériques contiennent le même principe actif et dans les mêmes quantités que les médicaments de marque. Une molécule médicamenteuse qui a bénéficié de 10 ans de recherche et d'exploitation tombe dans le domaine public. Elle peut alors être utilisée pour fabriquer un médicament générique et son prix est moins élevé car elle n'est plus protégée par un brevet.

La sécurité d'utilisation d'un médicament générique est garantie par son Autorisation de Mise sur le Marché (AMM) au même titre que le médicament de marque correspondant. De plus, en prenant un médicament générique, vous participez à l'effort collectif de maîtrise des dépenses et contribuez à préserver le système de santé.

Dans certains cas, votre médecin peut s'opposer à la délivrance d'un générique. Il devra alors le préciser sur l'ordonnance en indiquant la mention "non substituable" en face du médicament concerné.

Lorsque vous refusez le médicament générique que vous propose le pharmacien, sachez que vous ne pouvez pas bénéficier du tiers payant. Vous devrez avancer les frais puis envoyer, par courrier, votre feuille de soins à votre MSA. Les délais de remboursement seront alors plus longs.

Demandez conseil à votre pharmacien.

[Retour - sommaire](#)



vous informer

Ma MSA m'aide à payer ma complémentaire santé

■ L'Aide au paiement
d'une complémentaire santé

[Retour - sommaire](#)



santé
famille
retraite
services

www.msa.fr

L'essentiel & plus encore

Si vous rencontrez des difficultés à payer vos frais de santé, vous pouvez peut-être bénéficier de **l'Aide au paiement d'une complémentaire santé (ACS)**

L'ACS vous permet, à vous et à votre famille, de bénéficier **d'une réduction sur le prix annuel de votre complémentaire santé** (mutuelle...).

Les avantages de l'ACS

- Une réduction sur le montant de votre complémentaire santé ;
- Pas de dépassement d'honoraires chez le médecin* ;
- Pas d'avance des frais pour vos dépenses de santé (sur la part MSA et la part complémentaire) ;
- Pas de participation forfaitaire de 1€ et des franchises ;
- Des organismes sélectionnés par l'État pour le bon rapport qualité/prix des complémentaires santé qu'ils proposent ;
- Être mieux remboursé pour les médicaments, les lunettes et les prothèses dentaires et auditives ;
- Des tarifs avantageux sur l'électricité et le gaz ;
- Une prolongation possible de votre contrat complémentaire si vos ressources dépassent le plafond ACS l'année suivante.

IMPORTANT

Pour bénéficier d'une prise en charge de vos dépenses de santé avec l'ACS, il est impératif de respecter le parcours de soins coordonnés : déclarer son médecin traitant, mettre à jour sa carte Vitale.

*sauf en cas d'exigences particulières de votre part.

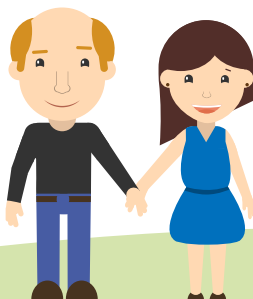
Quel est le montant de l'aide ?

Il varie en fonction de l'âge des membres qui composent votre foyer.



200 €

De 16 à 49 ans



350 €

De 50 à 59 ans

EXEMPLES DE RÉDUCTIONS

**Pour une personne
seule de 25 ans**

Coût contrat : 230 €

Montant aide : 200 €

Reste à payer : 30 €

**Pour deux personnes
avec deux enfants âgés de moins de 6 ans**

Coût contrat : 580 €

Montant aide : 350 €

Reste à payer : 230 €

Conditions pour bénéficier de l'ACS

- vous devez habiter en France de façon stable et régulière depuis plus de trois mois ;
- l'ensemble des ressources de votre foyer ne doit pas dépasser un certain plafond. Seules les ressources des 12 mois civils précédant la demande sont pris en compte dans le calcul. Les plafonds sont révisés au 1er avril de chaque année.



100 €

**Pour les moins
de 16 ans**



550 €

**Pour les 60 ans
et plus**

CTIONS SUR UN AN

**nnés de 52 ans
gés de 10 et 14 ans**

at: 1 250 €

de: 900 €

ver : 350 €

**Pour une personne
de 75 ans**

Coût contrat: 930 €

Montant aide: 550 €

Reste à payer : 380 €

**Pour savoir si vous avez droit à l'ACS, faites votre
demande en ligne, sur le site Internet de votre MSA.**

Si l'ACS vous est accordée

La MSA vous envoie une attestation chèque. Vous devez l'adresser dans les 6 mois à votre complémentaire santé. Celle-ci doit impérativement être choisie parmi une liste que vous pouvez consulter sur www.info-acs.fr et fera directement la déduction sur le montant de votre contrat.

Faire sa demande ACS

✚ Avec le service en ligne dans Mon espace privé

Il permet de savoir si vous avez droit à l'ACS. Si cela est le cas, votre demande sera directement prise en compte en suivant ces étapes :

- 1 Connectez-vous sur Mon espace privé.
- 2 Accédez au service « Demander une aide à la complémentaire santé ».
- 3 Complétez la demande pré-remplie.
- 4 Si vous avez droit à l'ACS, transmettez votre demande à votre MSA en cliquant sur « Envoyer votre demande » et envoyez les pièces justificatives demandées.

✚ Avec le formulaire papier

- 1 Téléchargez-le sur www.msa.fr ou sur www.info-acs.fr. Vous pouvez aussi vous le procurer auprès de votre MSA qui pourra vous aider à le compléter si besoin.
- 2 Compléter le formulaire et y joindre les pièces justificatives demandées.
- 3 Envoyez ou déposez votre dossier à votre MSA.

Au-delà des aides financières, la MSA mène des actions de prévention santé afin de faciliter l'accès aux soins de ses adhérents. Elle développe également des dispositifs spécifiques pour accompagner les personnes en difficulté. Ainsi, à travers ses initiatives, la MSA permet à chacun de prendre soin de sa santé.

**Pour plus de renseignement,
contactez votre MSA.**

[Retour - sommaire](#)



L'essentiel **&** plus encore

Le Compte professionnel de prévention pour les salariés

1 Je suis concerné

si je suis salarié de droit privé (régimes général ou agricole) ou employé dans des conditions de droit privé, quelle que soit la nature de mon contrat de travail dès lors que sa durée est supérieure ou égale à un mois, et si je suis exposé à l'un des facteurs de risques, au delà des seuils fixés.

> Je consulte le détail de chaque seuil au verso



Le travail
de nuit



Le travail en équipes
successives alternantes



Le travail
répétitif



Les activités
en milieu hyperbare



Le bruit



Les
températures
extrêmes

2 Je cumule des points sur mon compte



1 trimestre
d'exposition



à un facteur
de risque
1 point



à plusieurs
facteurs
de risque
2 points

À savoir : le compte est plafonné à 100 points pour l'ensemble de la carrière d'un salarié.
Cas particulier : pour les salariés nés avant le 1^{er} juillet 1956, les points acquis sont doublés.

3

J'utilise mes points pour réduire mon exposition



Je finance une formation professionnelle pour me réorienter vers un métier moins ou pas exposé

1 point = 375 euros d'abondement du compte personnel de formation

Je finance mon passage à temps partiel sans perte de salaire

10 points = réduction de 50 % de mon temps de travail pendant 90 jours sans perte de salaire



J'anticipe mon départ à la retraite

10 points = 1 trimestre de majoration de ma durée d'assurance (maximum de 8 trimestres, soit 2 ans d'anticipation)

À savoir : les 20 premiers points acquis sont réservés à la formation.

Cas particulier : pour les salariés nés entre 1960 et 1962, seuls 10 points sont réservés à la formation professionnelle et pour les salariés nés avant 1960, aucun point n'est réservé.

4

Je m'informe et effectue mes démarches



Je m'informe et réalise mes démarches en ligne via mon espace personnel disponible sur
www.compteprofessionnelprevention.fr
ou en composant le 36 82 *

Pour créer dès à présent mon espace personnel, je me connecte sur :
compteprofessionnelprevention.fr/espacesalarie



Je dialogue avec mon employeur

* Service 0,06€/min + prix appel

Les facteurs de risques professionnels

FACTEUR DE RISQUES

INTENSITÉ MINIMALE

DURÉE MINIMALE

FACTEUR DE RISQUES

INTENSITÉ MINIMALE

DURÉE MINIMALE

Le travail
de nuit ¹

**1 heure
de travail**
entre minuit
et 5 heures



120 nuits
par an



Le travail
répétitif

**15 actions
techniques**

ou plus pour un temps
de cycle inférieur
ou égal à 30 secondes



30 actions techniques
ou plus par minute pour un temps
de cycle supérieur à 30 secondes,
variable ou absent

**900
heures**
par an



Le travail
en équipes
successives
alternantes ¹

**1 heure
de travail**
entre minuit
et 5 heures



50 nuits
par an



Les
températures
extrêmes ²

inférieure
ou égale à
5°C au moins
égale à
30°C



**900
heures**
par an



Les activités
en milieu
hyperbare

**1200
hectopascals**



**60
interventions**
ou travaux par an



Le bruit

**81 décibels (A)
pendant
8 heures**

Niveau d'exposition
au bruit rapporté à une
période de référence



Exposition à un niveau
de pression acoustique
de crête au moins égal à

135 décibels (C)

**600
heures**
par an



120 fois
par an



¹ Les nuits réalisées au titre du travail en équipes successives alternantes ne peuvent être prises en compte au titre du travail de nuit.

² La température s'entend des températures liées à l'exercice de l'activité elle-même : ainsi les températures extérieures ne sont pas prises en considération.

Date d'effet de l'ASPA

La date d'effet est fixée au premier jour du mois suivant la date de votre demande d'ASPA.

Si vous faites votre demande au plus tard 3 mois après le 1^{er} paiement de votre retraite de base, l'ASPA peut vous être attribuée à la même date que votre retraite.

Montant maximum de l'ASPA

Au 1^{er} janvier 2019, il est de :

- 868,20 € par mois pour les personnes seules ;
- 1 347,88 € par mois lorsque les deux conjoints, concubins ou partenaires liés par un PACS en bénéficient.

À noter : si vous partez habiter à l'étranger, le paiement de l'allocation sera supprimé et les sommes payées au titre de l'allocation seront récupérées.

Votre droit à l'ACS

Si vous êtes, ou allez être, bénéficiaire de l'ASPA, sachez que vous pouvez prétendre également à l'aide au paiement d'une assurance complémentaire santé (ACS), en fonction de vos ressources.

Si vous bénéficiez déjà de l'ACS, sachez que depuis le 30 décembre 2015, vous n'avez plus de demande de renouvellement à faire. Tant que vous êtes bénéficiaire de l'ASPA, votre droit à l'ACS est reconduit de façon automatique, sans que vous n'ayez de démarche à entreprendre. Toutefois, si la composition de votre foyer a changé, vous devez le signaler à votre MSA.

**Pour plus de renseignements,
contactez votre MSA.**



vous informer

Disposer d'un revenu
minimal de retraite :
une garantie ouverte
à tous avec l'ASPA

■ L'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées

11540-02/2019 - Crédit photos : iStock - A. M. Lafay-COMSA Image.



L'essentiel & plus encore

www.msa.fr

[Retour - sommaire](#)



L'essentiel & plus encore

Vous percevez une retraite personnelle ou de réversion mais vous ne bénéficiez pas d'un revenu suffisant. Pour le compléter, vous pouvez obtenir l'ASPA, sous certaines conditions.

Qu'est-ce que l'ASPA ?

L'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées permet aux personnes disposant de peu de ressources pour leur retraite de bénéficier d'un revenu minimal.

Quelles sont les conditions pour bénéficier de l'ASPA ?

Vous percevez une retraite personnelle ou de réversion et :

- vous avez atteint l'âge de 65 ans ou l'âge légal de départ à la retraite en cas d'invalidité au travail ;
- vos ressources mensuelles sont inférieures à un certain plafond. Celui-ci est, au 1^{er} janvier 2019, de :
 - 868,20 € par mois pour une personne seule,
 - 1 347,88 € par mois pour un couple ;
- vous résidez en France métropolitaine ou dans un département d'outre-mer.

Si vous êtes ressortissant d'un pays étranger (hors Union Européenne, Islande, Liechtenstein, Norvège ou Suisse) vous devez être titulaire d'un titre de séjour depuis au moins dix ans. Cette condition n'est toutefois pas applicable aux réfugiés, aux apatrides et aux étrangers titulaires de la carte de résident ou d'un titre de séjour conférant des droits équivalents.

Renseignez-vous auprès de votre MSA.

Si vous êtes en couple, vous devez, avec votre conjoint, concubin ou partenaire pacsé, avoir demandé l'attribution de toutes vos retraites personnelles et de réversion à tous les régimes français, étrangers et des organisations internationales.

Cette allocation n'est pas attribuée automatiquement. Vous devez en faire la demande auprès de votre MSA.

L'imprimé de demande d'ASPA est disponible sur le site Internet de votre MSA.

Recours sur succession

Au décès de la personne bénéficiaire de l'ASPA, les sommes qui lui ont été versées sont récupérables si la succession nette est supérieure à 39 000 € en métropole, 100 000 € dans les DOM, dans la limite d'un montant annuel de 6 939,60 € au 1^{er} janvier 2019 pour une personne seule et 9 216,99 € pour un couple (marié, concubin ou pacsé).

Pour les non salariés agricoles : le capital d'exploitation agricole et les bâtiments indissociables sont exclus du recours sur succession.

Les bâtiments indissociables du capital d'exploitation sont :

- ceux occupés à titre de résidence principale par le bénéficiaire de l'allocation et les membres de sa famille vivant à son foyer. Ces bâtiments comprennent un mur mitoyen à un bâtiment d'exploitation agricole inclus dans le capital agricole,
- les bâtiments d'habitation affectés à l'usage exclusif de l'exploitation sous réserve de remplir l'une des trois conditions :
 - être implantés sur des terres incluses dans le capital d'exploitation agricole,
 - être situés à une distance maximale de 50 mètres des bâtiments agricoles ou des terres qui constituent le capital,
 - être nécessaires à l'activité de l'exploitation.

■ Comment nous contacter ?

Pour contacter l'équipe de la cellule d'accompagnement du mal-être et de prévention du risque suicidaire de la MSA, plusieurs possibilités s'offrent à vous, à votre convenance.

Par téléphone : 04 67 34 84 20

Une personne formée à l'écoute vous répondra en toute confiance.

Par mail

Un formulaire de contact est à votre disposition sur notre site internet **www.msalanguedoc.fr**
Rubrique «Contact / Vos questions / Nous écrire par mail».

Le travailleur social de votre secteur :

Pour connaître ses coordonnées, appelez le service Action sanitaire et sociale de la MSA du Languedoc au

04 99 58 3000

La liste des permanences sociales est également disponible sur notre site **www.msalanguedoc.fr**
Rubrique «Nous rencontrer».

N'hésitez pas à contacter
la MSA du Languedoc au :

04 67 34 84 20

8h30 - 16h30

du lundi au vendredi

Un service d'écoute en ligne est à votre
disposition 24h/24 et 7j/7

Agri'écoute
au 09 69 39 29 19

Des personnes formées vous écouteront
en toute confiance et
confidentialité.



vous accompagner

Accompagnement
du mal être et prévention
du risque suicidaire

■ MSA du Languedoc





■ Pour qui ?

Vous pouvez faire appel à la cellule pour vous-même ou pour quelqu'un de votre entourage familial ou professionnel, relevant de la MSA en Languedoc.

La situation du mal-être ou de détresse peut en effet être liée à des difficultés professionnelles ou personnelles, un isolement, des problèmes sociaux, familiaux ou de santé, des difficultés économiques de l'exploitation, une difficulté d'adaptation face au changement...

■ Quelle équipe ?

La cellule d'accompagnement du mal être et de prévention du suicide est composée

- ▶ d'un médecin du travail
- ▶ d'un psychologue et/ou psychiatre
- ▶ d'un responsable du secteur social

Cette équipe agit en pluridisciplinarité et, si nécessaire, avec d'autres services de la MSA ou avec des organismes extérieurs.

■ Quelle aide ?

- ▶ Apporter une écoute à des situations de détresse (un psychologue peut vous rencontrer avec prise en charge MSA).
- ▶ Repérer le plus tôt possible, les signes de mal être qui peuvent conduire à un acte suicidaire,
- ▶ Orienter si nécessaire vers un accompagnement médical, psychologique, social ou professionnel.

Toutes ces interventions se font dans le respect de la confidentialité, tant sur le plan médical, personnel que professionnel.

■ Crise suicidaire : réagir avant que ce ne soit trop tard ?

Dans un contexte perturbé (séparation, deuil, difficultés professionnelles...), des signes sont à prendre au sérieux.

- ▶ Idées noires inhabituelles, repliement sur soi, désir exprimé directement ou indirectement d'en finir,
- ▶ Changement d'humeur et de comportement, avec tristesse, coupure de l'entourage, aspect négligé,
- ▶ Consommation excessive d'alcool, de drogues, de médicaments,
- ▶ Perte de goût pour les centres d'intérêt habituels (scolaire, professionnel, familial, de loisirs),
- ▶ Fatigue importante, insomnie...

Vous vous reconnaissez dans ces signes ou reconnaissez un de vos proches ?

N'hésitez pas à contacter la cellule ou à rencontrer votre travailleur social : des professionnels pourront vous écouter, vous renseigner, vous guider... en toute discrétion.

Une aide psychologique appropriée peut permettre de soulager la souffrance à l'origine des idées suicidaires.

Anonyme et accessible à tout moment,
Agri'écoute est un service d'écoute et
d'aide psychologique proposé par la
MSA à ses adhérents.



L'essentiel & plus encore

Carte à détacher et conserver.

Réf. : 11587-03/18 - CCMSA - Horizon-bleu.com - Image : C. Devard / Stock

je vais ~~me~~
~~m'en~~ tirer ~~une~~
~~balle~~ !
~~Adieu~~
Bises

Il n'est jamais trop tard
pour réécrire l'histoire.

AGRI'ÉCOUTE

SERVICE D'ÉCOUTE 24H/24 ET 7J/7

DÉDIÉ AU MONDE AGRICOLE ET RURAL

09 69 39 29 19

(Prix d'un appel local)

[Retour - sommaire](#)

Nous suivre :



www.msa.fr



L'essentiel & plus encore



Un numéro accessible à tout moment

Le mal-être en milieu agricole est une réalité préoccupante. Pour y faire face, la MSA se mobilise depuis de nombreuses années pour accompagner les exploitants et salariés agricoles, ainsi que leur famille, en cas de situation de souffrance ou de détresse.

Un service téléphonique d'écoute est à votre disposition. Vous pouvez l'utiliser pour vous-même ou pour quelqu'un de votre entourage familial ou professionnel, relevant de la MSA.

Une écoute active

Agri'écoute vous permet d'échanger avec un professionnel anonymement et à tout moment dès que vous en ressentez le besoin. Il vous propose, grâce à une écoute active, de mieux cerner les éléments qui déclenchent votre mal-être, et prendre du recul par rapport à une situation difficile. Il vous aide à mettre des mots sur vos émotions et vous orienter vers des solutions.

Si vous ne souhaitez pas communiquer votre nom, un simple pseudonyme permettra le suivi personnalisé de votre situation. Et si cela implique plusieurs temps d'échanges, vous pouvez demander à être accompagné à distance par le même professionnel.

Ne restez pas seul face aux difficultés, parlez-en !

Certains événements de la vie peuvent altérer votre bien-être et votre qualité de vie. Si vous rencontrez des difficultés professionnelles ou personnelles, un isolement, des problèmes sociaux, familiaux ou de santé, une écoute attentive et professionnelle peut vous aider à les surmonter.

Mal-être, solitude, idées suicidaires...

Parlez-en au :

09 69 39 29 19

(Prix d'un appel local)

AGRI'ÉCOUTE

**SERVICE D'ÉCOUTE 24H/24 ET 7J/7
DÉDIÉ AU MONDE AGRICOLE ET RURAL**

Carte à détacher et conserver.

[Retour - sommaire](#)



vous accompagner

Parcours Confiance : comprendre et réapprendre



santé
famille
retraite
services

www.msa.fr

L'essentiel & plus encore



“Tout est de plus en plus compliqué : on n’y comprend plus rien !”



“Depuis que j’ai perdu mon travail, je me sens largué.”



“Après 8 mois d’arrêt maladie, je suis découragé... Je dois me reprendre.”



“Mon associé est parti. Je ne vois pas comment résoudre mes problèmes.”

Que ce soit pour des raisons :

- familiales (divorce, veuvage, prise en charge d’une personne dépendante...),
- économiques (surendettement, perte d’emploi, cessation d’activité...),
- de santé (arrêt maladie, perte de facultés ou handicap),
- ou pour toute autre raison (arrivée à la retraite, départ d’un associé...),

on peut traverser une période de difficultés si grandes qu’on se sent désemparé, ne sachant plus comment faire face, en ayant l’impression de ne plus rien maîtriser.

Pour vous aider, la MSA a créé Parcours Confiance. Il s’agit d’un accompagnement pour mieux comprendre les difficultés que vous rencontrez pour reprendre confiance en vous et retrouver l’envie de faire face à la situation.

Que va vous apporter Parcours Confiance ?

Vous allez vous exercer à analyser, à comprendre et à gérer certaines situations proches de celles que vous rencontrez.

Au fil des séances, vous identifierez sur quoi il vous faut agir, vous parviendrez à mieux exploiter votre potentiel, vous découvrirez les connaissances et les compétences nécessaires pour prendre en main votre situation.

En pratique

C'est une démarche structurée, collective (groupe de 12 personnes maximum) et totalement confidentielle.

Vous participerez à 10 ou 12 séances de deux heures environ, espacées d'une semaine chacune, animées par des professionnels formés.

Au cours de chaque séance, vous :

- contribuerez à la résolution d'un problème proposé par l'animateur,
- échangerez avec les autres participants sur les façons de le résoudre,
- transposerez les techniques et compétences ainsi développées à votre propre situation.

Ainsi, vous pourrez :

- comprendre comment mieux appréhender les problèmes que vous avez à résoudre,
- prendre conscience de vos atouts et découvrir comment les utiliser dans votre vie de tous les jours.

Demandez conseil à votre MSA.

La démarche vous sera présentée avant le démarrage des séances lors d'un entretien individuel.

Un professionnel de l'action sociale de votre MSA discutera avec vous pour définir le moment opportun pour vous engager dans cette action, il vous expliquera son déroulement (contenu, dates, lieux) et vous précisera les conditions de participation (volontariat, engagement réciproque...).

Dans le cadre de ses missions, la MSA a pour objectif de favoriser l'insertion sociale et professionnelle, en priorité des actifs agricoles.

Au travers de son offre d'accompagnement social et socioprofessionnel, la MSA déploie de nombreuses actions sur l'ensemble des territoires.

Réf. : 11358-06/12 - CCMSA - Iconographie Service image(s) : S. Saustier , Istockphoto / J. Bernardino, J. Girarte, P. Monkey, Kryczka



L'essentiel & plus encore

[Retour - Accueil](#)



vous accompagner

L'Avenir en soi
pour réussir
votre changement



[Retour - sommaire](#)



santé
famille
retraite
services

www.msa.fr

L'essentiel & plus encore



“A mon âge, il faut que je pense à réorganiser mon activité.”

“J’ai un projet ; mais comment mettre toutes les chances de mon côté ?”



“J’aimerais changer de métier... comment faire ?”

Il arrive que le cours d’une vie soit bouleversé par des événements souvent inattendus.

Que ce soit pour des raisons :

- ▀ économiques (crise agricole, réorientation ou diversification des productions...),
- ▀ de santé (accident du travail, arrêt maladie prolongé, handicap...),
- ▀ familiales (divorce, veuvage, prise en charge d’une personne dépendante...),
- ▀ ou pour toute autre raison (arrivée à la retraite, départ d’un associé...),

il faut parfois faire face à des situations difficiles qui nécessitent de s’adapter.

Parce que le changement n’est pas toujours simple à aborder, la MSA propose de vous accompagner.

L’Avenir en soi est un programme qui vous permet d’aller puiser dans vos propres ressources les atouts nécessaires pour réussir ce changement.

Etes-vous concerné ?

Vous êtes exploitant, salarié agricole, conjoint d'exploitant ou aide familial.

Vous êtes confronté à des difficultés personnelles et professionnelles qui vont vous amener à vivre une période de changement, peut-être allez-vous devoir modifier votre organisation, vos activités... Ce changement vous ne voulez pas le subir, mais vous y préparer.

Que va vous apporter l'Avenir en soi ?

Cet accompagnement vous permettra de faire le point sur vos réussites, vos compétences, vos connaissances et vos passions, tout ce que vous avez acquis dans vos expériences.

Il s'agit d'identifier ce qui va pouvoir vous servir aujourd'hui pour faire face à cette période de changement et la réussir.

En pratique

C'est une démarche structurée, collective et animée par des professionnels spécialement formés.

Dans un groupe de 12 personnes maximum, et en toute confidentialité, vous participez à 6 ou 8 séances d'une journée, espacées d'une ou deux semaines. Vous clarifierez :

- ▮ ce que vous savez faire,
- ▮ comment vous y prendre pour réussir votre projet,
- ▮ comment le défendre.

Demandez conseil à votre MSA.

La démarche vous sera présentée avant le démarrage des séances lors d'un entretien individuel.

Un professionnel de l'action sociale de votre MSA discutera avec vous pour définir le moment opportun pour vous engager dans cette action. Il vous expliquera son déroulement (contenu, dates, lieux) et vous précisera les conditions de participation.

Dans le cadre de ses missions, la MSA a pour objectif de favoriser l'insertion sociale et professionnelle, en priorité des actifs agricoles.

Au travers de son offre d'accompagnement social et socioprofessionnel, la MSA déploie de nombreuses actions sur l'ensemble des territoires.

Réf. : 11307-10/12 - CCMSA - Iconographie Service image(s) : D. Eugène, T. Lanné, C. Watier Istockphoto : Pawel Gaul.

[Retour - sommaire](#)



L'essentiel & plus encore



vous accompagner

Séjour Ensemble pour Repartir



[Retour - sommaire](#)



santé
famille
retraite
services

www.msa.fr

L'essentiel & plus encore



“ Se retrouver en famille, sans stress, sans souci. ”



“C’est un échange et un réconfort formidable entre adultes et enfants. ”



“ On se rend compte que l’on n’est pas seul dans des situations difficiles. ”



“ J’ai pu participer, car ma MSA a pris en charge le service de remplacement. ”

A la MSA, nous savons que chacun a besoin de souffler, de se ressourcer et de profiter de sa famille loin des tracas du quotidien.

C’est pour cela que nous vous proposons de prendre quelques jours de répit avec vos proches, d’autant plus si vous rencontrez des difficultés personnelles et/ou professionnelles.

Le Séjour Ensemble pour Repartir est une offre créée par la MSA. Partez 5 jours en groupe pendant les vacances scolaires, avec votre famille. Le groupe, composé de plusieurs familles, est accompagné par des professionnels de l’action sociale de votre MSA.

Si vous êtes exploitant, le coût du service de remplacement est pris en charge par la MSA.

Pourquoi ce séjour ?

+ Ce séjour sera l'occasion pour vous de :

- ▮ vous détendre, penser à vous et passer du temps avec vos proches,
- ▮ prendre du recul vis-à-vis de votre situation et accepter de vous faire remplacer sur l'exploitation,
- ▮ parler de vos difficultés avec des professionnels ou d'autres familles dans la même situation,
- ▮ partager des bons moments et resserrer les liens avec les membres de votre famille,
- ▮ parler de votre santé et apprendre à la préserver.

Le déroulement du séjour

- + **1^{er} jour** : trajet et installation sur le lieu du séjour.
- + **2^e jour** : activités* de détente pour tous : visites, activités sportives, jeux... le moment de faire connaissance.
- + **3^e jour** : échanges et discussions en groupe avec un psychologue. Activités encadrées pour vos enfants.

Les thèmes de la journée

"Se rencontrer, se parler" : vous pourrez exprimer les difficultés que vous rencontrez, analyser les sources de stress et échanger sur les moyens d'y faire face.

"Prendre soin de soi" : on vous apprendra des exercices simples et concrets de relaxation.

En fin de journée, si vous le souhaitez, vous pouvez discuter avec le psychologue seul à seul ou en couple. Les enfants sont pris en charge tout au long de la journée.

- + **4^e jour** : nouvelles activités* en groupe, pour se reposer ou s'amuser en famille.
- + **5^e jour** : bilan du séjour et trajet retour.

Par la suite, si vous le désirez, les accompagnateurs pourront vous orienter vers un professionnel, proche de chez vous, pour continuer la démarche engagée au cours du séjour.

*en fonction des opportunités sur place

Dans le cadre de ses missions, la MSA a pour objectif de favoriser l'insertion sociale et professionnelle, en priorité des actifs agricoles.

Au travers de son offre d'accompagnement social et socioprofessionnel, la MSA déploie de nombreuses actions sur l'ensemble des territoires.

Si vous avez des questions, besoin de précisions, contactez votre MSA.

Vous serez mis en relation avec un professionnel de l'action sociale qui pourra vous renseigner.

[Retour - sommaire](#)



L'essentiel & plus encore



vous accompagner

Passez un cap difficile avec votre MSA

Pass'Agri



[Retour - sommaire](#)

msa.fr



**santé
famille
retraite
services**

L'essentiel & plus encore



Vous êtes peut-être confronté à des difficultés dans le cadre de votre activité professionnelle. Votre MSA vous accompagne pour y faire face.

Avec Pass'Agri, retrouvez sur le site Internet de votre MSA toutes les aides existantes et les contacts pour en bénéficier.

❖ Dispositifs financiers

Votre MSA peut vous aider pour un besoin de trésorerie, par des facilités de paiement ou la prise en charge de cotisations.

❖ Soutiens

Votre MSA est mobilisée pour prévenir les situations de stress, de dépression, voire de suicide. Collaborateurs et élus agissent au quotidien sur le terrain.

❖ Nouveaux droits

En cas de baisse de vos revenus, votre situation change : vous avez peut-être droit à de nouvelles prestations sociales.

❖ Évolutions professionnelles

Votre MSA peut préparer avec vous une sortie de crise en vous donnant les moyens de faire le point et en vous conseillant sur votre avenir professionnel.