

Assurance santé

La santé des femmes séniors mérite toute notre attention



L'instant conseils



*Les rendez-vous santé
à ne pas oublier*

Chaque année

- **Avec votre médecin traitant faites le point sur votre santé générale :** tension artérielle, poids, sommeil, énergie, santé cardiovasculaire et calendrier vaccinal.
- **Une prise de sang de contrôle pour surveiller notamment :**
 - glycémie (diabète),
 - cholestérol,
 - triglycérides,
 - fonction rénale,
 - vitamine D selon les besoins.
- **Votre dentiste :** un contrôle régulier contribue à préserver votre santé bucco-dentaire et votre confort au quotidien.
- **Votre ophtalmologue :** pour surveiller votre vision et dépister précocement certaines affections liées à l'âge (glaucome, cataracte, DMLA...).
- **Votre gynécologue ou sage-femme :** pour faire le point sur votre santé féminine et répondre à vos éventuelles questions.

Tous les 2 ans

- **Mammographie :** entre 50 et 74 ans, le dépistage organisé du cancer du sein est recommandé tous les deux ans.
- **Dépistage du cancer colorectal :** un test simple et gratuit à réaliser chez soi, recommandé entre 50 et 74 ans.
- **Contrôle auditif :** pour repérer précocement une baisse de l'audition et préserver votre qualité de vie sociale.

Tous les 5 ans

- **Dépistage du papillomavirus (HPV) auprès de vos professionnels de santé :** entre 30 et 65 ans, un test HPV est recommandé tous les 5 ans lorsque les résultats précédents sont normaux.
- **L'examen de prévention en santé :** pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, il permet de faire un point complet sur votre santé.

Pensez aussi à vos vaccins

- **Grippe saisonnière :** chaque année.
- **Covid-19 :** selon les recommandations en vigueur.
- **Rappel diphtérie-tétanos-poliomyélite (DTP) :** tous les 10 ans après 65 ans.
- **Zona :** recommandé à partir de 65 ans (ou selon avis médical).



Comprendre votre santé après la ménopause

En quelques mots

À partir de la ménopause, une nouvelle étape de vie commence, marquée par des évolutions hormonales, physiques et émotionnelles méritant une attention particulière. Ces changements suscitent de nombreuses questions. Beaucoup de femmes ressentent le besoin d'être mieux informées et accompagnées, avec des repères fiables pour traverser cette étape sereinement.



Quels sont les principaux enjeux pour votre santé ?

Cette étape de vie est l'occasion de préserver et renforcer votre bien-être :

- maintenir une bonne forme physique et mentale,
- prévenir les risques de santé, notamment les maladies cardiovasculaires et cancers,
- gérer les changements liés à la ménopause,
- préserver la santé osseuse et articulaire.

Aujourd'hui, les femmes n'ont plus à subir cette période de leur vie : des solutions existent. En vous rapprochant de vos professionnels de santé, vous trouverez l'accompagnement adapté, pourrez agir en prévention et profiter pleinement de cette nouvelle étape de vie, en bonne santé.

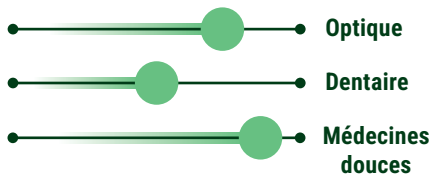
Comment Groupama vous accompagne ?

Chez Groupama, nous avons à cœur de vous accompagner et d'être un repère pour vous à chaque étape de votre vie en vous apportant des solutions adaptées à vos besoins.

En tant que **2^e assureur mutualiste généraliste en santé individuelle en France⁽¹⁾**, nous vous proposons un contrat responsable et modulable pour répondre à vos besoins de santé pendant cette période, tout en vous permettant de payer le prix juste.

En 2026, l'offre devient encore plus personnalisable et intègre de nouvelles garanties et avantages

À vous de placer les curseurs selon vos besoins



Découvrez l'encart dédié aux femmes seniors sur groupama.fr/mutuelle-sante/mutuelle-senior/



ou demandez-nous conseil par téléphone⁽²⁾ ou en agence. Avec ou sans rendez-vous.

⁽¹⁾ et ⁽²⁾ Voir au dos du dépliant.

Garanties

Des protections ajustables à vos besoins et à votre budget

	Prise en charge par le Régime obligatoire	Prise en charge par Groupama ⁽³⁾
Exemples non exhaustifs et non contractuels.		
Soins courants		
Consultations médicales, pharmacie, auxiliaires médicaux, analyses de laboratoire, matériel médical (y compris celui intégré au panier 100 % santé), radiologie, frais d'hébergement et de transports pour cure thermale...	✓	✓ Dès le niveau 1
Hospitalisation et assistance		
Actes et honoraires de médecin hospitalier, frais de séjour à l'hôpital	✓	✓ Dès le niveau 1
Forfait journalier hospitalier	✗	✓ Dès le niveau 1
Assistance à domicile pour vous ou un proche ⁽⁶⁾ : aide ménagère, garde d'enfant et d'animaux, livraison de médicaments et repas...	✗	✓ Dès le niveau 1
Dentaire		
Prothèses dentaires (y compris celles intégrées au panier 100 % santé)	✓	✓ Dès le niveau 1 - Jusqu'à 900 €/an puis suppression après 2 ans
Implants, traitement parodontal sous anesthésie locale	✗	✓ Dès le niveau 2
Orthodontie adulte	✗	✓ Dès le niveau 3
Optique & audiologie		
Monture et verres correcteurs simples ou progressifs	✓ ⁽⁴⁾	✓ Dès le niveau 2 : bénéficiez de réductions sur les équipements optiques en passant par le réseau de soins Sévéane et de nombreux services après-vente ⁽⁵⁾
Appareils auditifs	✓ ⁽⁴⁾	✓ Dès le niveau 2 : bénéficiez de réductions sur les équipements audiologiques en passant par le réseau de soins Sévéane et de nombreux services après-vente ⁽⁵⁾

✓ = Avec prise en charge ✗ = Sans prise en charge Nous intégrons le dispositif 100 % Santé dans nos garanties.

(3) à (6) Voir au dos du dépliant.

Suivi musculosquelettique		
Médecines douces (ostéopathie, chiropractie, diététique, pédicurie-podologie)	✕	✓ Dès le niveau 2
Consultation et traitement d'un hallux valgus	✓	✓ Remboursements pour chaque type de soins de tout ou partie des dépassements (soins courants et honoraires médicaux en cas hospitalisation)
Examen d'ostéodensitométrie prescrit	✕	✓ Dès le niveau 2
Aide-ménagère & assistance à domicile	✕	✓ 2 fois/an/bénéficiaire en cas d'hospitalisation (de plus de 24h) ou une immobilisation de plus de 8 jours
Dépistage et suivi des cancers féminins		
Consultations généralistes & spécialistes, analyses, examens et imageries	✓	✓ Dès le niveau 1
Prothèses capillaires 100 % santé	✓	✓ Dès le niveau 1
Soutien psychologique après chimiothérapie / radiothérapie	✕	✓ Jusqu'à 3 séances/an/bénéficiaire
Santé mentale et rôle d'aidante		
Téléconsultations médicales	✕	✓ Jusqu'à 6/an/bénéficiaire
Soutien psychologique	✕	✓ Jusqu'à 3 séances/an/bénéficiaire
Assistance à domicile ou service RelaiMoi ⁽⁶⁾	✕	✓ Utilisable pour soi ou pour un proche, même non assuré chez nous
Prévention au quotidien		
Prescriptions non prises en charge par le Régime obligatoire (vaccins, homéopathie)	✕	✓ Dès le niveau 2
Dépistage maladies cardiovasculaires	✓	✓ Remboursements dès le niveau 1 dans le cadre du parcours de soins sous prescription du médecin traitant

✓ = Avec prise en charge ✕ = Sans prise en charge Nous intégrons le dispositif 100 % Santé dans nos garanties.



(6) Voir au dos du dépliant.

Prenez soin de votre santé à chaque étape de votre vie

Avec l'âge et les changements hormonaux liés à la ménopause, certains aspects de votre santé évoluent. Bonne nouvelle : des gestes simples et un suivi régulier permettent de prévenir de nombreux problèmes et de préserver votre qualité de vie ainsi que votre autonomie dans l'avenir.

Préserver votre capital osseux

Après la ménopause, la baisse des œstrogènes peut accélérer la perte de densité osseuse et augmenter le risque d'ostéoporose et de fractures.

Les bons réflexes :

- Pratiquez une activité physique régulière (marche, danse, renforcement musculaire...).
- Privilégiez une alimentation riche en calcium (lait, yaourts...) et en vitamine D (poissons gras, chocolat noir...)
- Parlez à votre médecin d'un dépistage si vous présentez des facteurs de risque.
- Réalisez une ostéodensitométrie (mesure de la densité osseuse) si nécessaire.

Une santé intime qui évolue

Sécheresse intime, inconfort, fuites urinaires ou prolapsus peuvent apparaître avec la ménopause, mais ils ne sont pas une fatalité.

Les bons réflexes :

- Parlez-en à votre médecin ou à une sage-femme dès les premiers symptômes.
- Renforcez votre périnée grâce à des exercices adaptés voire une rééducation kiné prescrite par le médecin.
- Utilisez des solutions adaptées si besoin (lubrifiants, traitements locaux sur avis médical).

Un cœur à protéger

Le risque de maladies cardiovasculaires augmente avec l'âge, notamment après la ménopause.

Les bons réflexes :

- Adoptez une alimentation équilibrée (riche en fruits, légumes, fibres).
- Bougez au moins 30 minutes par jour : de la marche suffit.
- Limitez le tabac et l'alcool. Nous pouvons aussi vous accompagner sur ces aspects.
- Faites contrôler régulièrement votre tension, votre cholestérol et votre glycémie.
- Apprenez à reconnaître les signes d'alerte chez la femme, qui sont parfois différents de ceux des hommes (essoufflement inhabituel, fatigue extrême, nausées, douleur dans le dos ou le cou).

Prévention et dépistages

Un suivi régulier permet de détecter précocement certaines maladies.

Les bons réflexes :

- Participez aux dépistages recommandés (sein, col de l'utérus, côlon).
- Maintenez vos vaccinations à jour.
- Consultez votre médecin traitant régulièrement, même en l'absence de symptômes.

Une bouche en bonne santé

Avec l'âge, la salivation diminue parfois, augmentant le risque de caries ou de problèmes de gencives. Les changements hormonaux peuvent également rendre les gencives plus sensibles.

Les bons réflexes :

- Consultez votre dentiste une fois par an pour un détartrage et un contrôle.
- Continuez à avoir un brossage régulier deux fois par jour et utilisez du fil dentaire ou des brossettes interdentaires.
- Hydratez-vous suffisamment tout au long de la journée.
- Réduisez votre reste à charge sur les prothèses dentaires grâce à la réforme du 100 % santé et grâce à nos offres fidélité sociétares⁽⁷⁾.

Préservez votre vue et votre audition

La vision et l'audition diminuent progressivement avec l'âge, parfois sans que l'on s'en aperçoive. Des contrôles réguliers permettent de détecter précocement certaines pathologies et de préserver votre qualité de vie.

Les bons réflexes :

- Faites contrôler votre vue régulièrement.
- Consultez rapidement en cas de baisse de l'audition, de vertiges ou d'acouphènes.
- Protégez vos yeux des rayons UV (lunettes de soleil adaptées).
- Grâce à notre réseau de partenaires Sévéane, bénéficiez de réductions sur les équipements optiques et auditifs.

Aidantes : prenez aussi soin de vous

De nombreuses femmes sont aussi aidantes d'un conjoint, d'un parent ou d'un proche. Ce rôle peut être éprouvant, tant physiquement que moralement, et avoir un impact sur votre propre santé.

Les bons réflexes :

- Accordez-vous des moments de répit pour préserver votre équilibre.
- Acceptez de vous faire relayer lorsque c'est possible.
- Parlez de vos difficultés à votre entourage ou à un professionnel de santé.
- Diminuez votre charge mentale avec nos services comme la téléassistance⁽⁸⁾ (montre connectée anti-chute, tablette connectée pour créer ou entretenir le lien social...), l'accompagnement psychologique ou encore le service RelaiMoi qui vous permet de partager vos services d'assistance avec vos proches même s'ils ne sont pas assurés chez nous.

Hygiène de vie globale

Votre santé repose aussi sur des habitudes quotidiennes.

Les bons réflexes :

- Dormez suffisamment et de manière régulière.
- Gérez votre stress (activité physique, relaxation, échanges sociaux).
- Restez active socialement et intellectuellement.

Pour plus d'infos

Avec l'E-mag Santé envoyé dans votre boîte mail et la page Prévention santé Groupama, accédez à des articles, conseils et informations pratiques afin de prendre soin de votre santé et adopter les bons réflexes de prévention. Retrouvez aussi sur le Kiosque Santé dans l'appli Groupama et Moi nos recommandations d'applications pour vous accompagner dans votre bien-être au quotidien.

(7) et (8) Voir au dos du dépliant.

Groupama à l'écoute de vos besoins

Pour vous et vos proches

Contrats d'assurance santé et prévoyance, assistance, téléassistance, protection juridique...

Pour vos biens

Contrats d'assurance 4 et 2 roues (auto, moto, vélo, camping-car...), habitation, télésurveillance...

Pour vos projets

Contrats d'assurance vie, épargne-retraite...

Toujours à vos côtés avec groupama.fr/contact/



**Appeler*
ou être rappelé**



**Prendre
rendez-vous**



**Envoyer
un e-mail**



**Géolocaliser
une agence**

*Coût d'un appel local.

**Pour les conditions et limites des garanties et des services présentés dans ce document,
se reporter aux contrats ou voir auprès de votre conseiller Groupama.**

- (1) Source : Argus de l'assurance 2025.
- (2) Prix d'un appel local depuis un poste fixe. Surcoût éventuel depuis un mobile selon votre opérateur.
- (3) Dans les conditions et limites de votre contrat.
- (4) Tels que définis réglementairement et visés aux articles L.871-1 et R. 871-2 du code de la Sécurité sociale.
- (5) Vous gardez l'entière liberté de choisir votre professionnel.
- (6) Pour les services transférables dans le cadre de la garantie RelaiMoi (aide-ménagère et garde à domicile, frais de livraison des repas et/ou de médicaments, prise en charge des animaux familiers, soutien scolaire, téléassistance, soutien psychologique) se référer au contrat. Activable pour vos proches 1 fois par an sur votre contrat.
- (7) Prise en charge à hauteur des montants de garantie prévus par votre contrat. Avantage fidélité accordé aux assurés titulaires d'un contrat Groupama Santé depuis plus de 2 ans. Voir les conditions et limites de la garantie auprès du Conseiller Groupama ou se reporter au contrat.
- (8) Pour les 60 ans et +.

Groupama Assurances Mutuelles, pour le compte des Caisses Régionales d'Assurances Mutuelles Agricoles - Siège social : 8-10, rue d'Astorg - 75008 Paris - 343 115 135 RCS Paris. | **Mutuaide Assistance**, SA au capital de 15 180 660 €, 126 rue de la Piazza, 93196 Noisy-le-Grand cedex, 383 974 086 RCS Bobigny. | **Ces entreprises sont régies par le Code des Assurances. | Document et visuels non-contractuels** | Rédaction : V. Chartier | Création : agence-upco.com | Photos : © Shutterstock