



- A LA UNE -

La MSA simplifie vos démarches au quotidien

Avec **+simple MSA**, découvrez nos offres et services simplifiés, conçus pour allier rapidité et efficacité :

- **Mon espace santé** centralise vos informations médicales et celles de toute la famille
- **Déclarer vos changements de situation** rapidement en ligne, depuis votre ordinateur ou votre smartphone.
- **Garde d'enfants** : le Complément de libre choix du mode de garde (CMG) évolue pour un soutien plus simple et plus juste
- **Le service des pensions alimentaires**, service gratuit, vous aide à sécuriser le versement de votre pension

Ce qu'il faut savoir

Vos droits et services

- SANTE -

M'T dents tous les ans ! Des rendez-vous offerts chez le dentiste

Saviez-vous que les enfants et les jeunes de 3 à 24 ans peuvent bénéficier tous les ans d'une consultation gratuite de prévention chez un chirurgien-dentiste ?

Ce rendez-vous, ainsi que les soins associés, sont pris en charge à 100 % par la MSA et, si vous en avez une, par votre complémentaire santé.

Pour en bénéficier, prenez simplement rendez-vous en précisant que vous venez pour un rendez-vous "M'T dents" et apportez votre carte Vitale.

En savoir plus

Complémentaire Santé Solidaire : une aide pour mieux se soigner

La Complémentaire santé solidaire (CSS) vous aide à payer vos consultations, lunettes, soins dentaires ou médicaments. Elle est gratuite ou peu coûteuse selon vos ressources.

Faites votre demande dès maintenant sur notre site internet.

Je demande la CSS

- FAMILLE -

Le CMG évolue : ce qui change

Le Complément de libre choix du mode de garde (CMG) permet de financer une partie des dépenses liées à la garde d'enfants, quand la famille a recours à un assistant maternel ou une garde à domicile.

Depuis le 1^{er} septembre, le CMG évolue pour mieux prendre en compte les besoins des familles, notamment monoparentales et celles avec enfant en résidence alternée. **Ce qui change** :

- **Depuis le 1^{er} septembre 2025**
Le montant du CMG tient compte de votre situation réelle : revenus, type de garde, nombre d'heures de garde.
Les familles monoparentales peuvent en bénéficier jusqu'aux 12 ans de l'enfant.
- **Au 1^{er} décembre 2025**
En cas de résidence alternée, chaque parent pourra bénéficier du CMG, s'il remplit les conditions d'éligibilité.

[En savoir plus](#)

- VOS DROITS -

RSA et prime d'activité : Votre déclaration trimestrielle de ressources évolue !

Vous êtes bénéficiaire du **RSA** ou de la **prime d'activité** ? Bonne nouvelle : votre déclaration trimestrielle sera désormais pré-remplie pour vous simplifier la vie.

Désormais, grâce à la réforme de la solidarité à la source, il vous suffit de **vérifier** les informations pré-remplies et de les **valider** en quelques clics.

Important : Ces changements n'ont aucune incidence sur la date de versement de vos prestations.

[En savoir plus](#)

C'est le moment

- RETRAITE -

Retraite à l'étranger : découvrez l'application Mon certificat de vie

Si vous passez votre retraite à l'étranger, vous devez transmettre un certificat de vie, une fois par an. Cette démarche est de plus en plus simple. Pour éviter l'envoi par courrier, vous pouvez la faire grâce à l'application mobile "Mon certificat de vie", et utiliser la reconnaissance biométrique.

Cette solution innovante est plus simple, plus rapide, gratuite et 100% dématérialisée et sécurisée.

[En savoir plus](#)

- FAMILLE -

Les P'tits Ateliers Nutritifs : il est temps de s'inscrire !

Vous allez bientôt devenir parent ou vous êtes parent de jeunes enfants et vous vous posez des questions sur leur alimentation ? A quel moment introduire la viande et le poisson ? Pourquoi mon enfant refuse de goûter un aliment ? Quels sont les bons produits pour lui ? Découvrez les P'tits ateliers nutritifs de la MSA : des ateliers interactifs à distance, ouverts à tous, pour tout savoir sur l'alimentation des enfants de 0 à 3 ans.

[Je m'inscris](#)

- SANTE -

Instants santé jeunes : stress, fatigue, déprime ? Tu n'es pas seul !

Tu as entre 16 et 24 ans et tu es adhérent MSA ? Avec Instants Santé Jeunes tu peux bénéficier d'un **coaching gratuit** de 30 min en visio avec un coach santé et recevoir un **chèque sport de 30 euros**.

Tu pourras parler santé mentale, addictions, sommeil, vie affective et sexuelle, alimentation et activité physique...pour préserver ton équilibre et prendre soin de toi !

[En savoir plus](#)

- LOGEMENT -

Étudiants, pensez à demander votre APL !

La MSA peut vous aider à réduire le montant de votre loyer grâce à l'Aide personnalisée au logement. La demande se fait en ligne, simplement et rapidement, dès votre installation.

N'attendez pas pour alléger vos charges et profiter pleinement de votre rentrée !

[En savoir plus](#)

Vos élus MSA s'engagent pour la Santé des femmes, en 2025-2026.

13 000 délégués de la MSA nouvellement élus se sont mobilisés dès le début de leur mandat autour du thème fédérateur de la santé au féminin.

En lien avec l'opération nationale « **Octobre Rose** », cette initiative a pour but de sensibiliser le plus grand nombre aux enjeux de la santé tout au long de la vie des femmes à travers des actions concrètes en 2025 et 2026.

Retrouvez les projets menés par vos élus près de chez vous, avec le soutien de partenaires locaux !

[Je trouve une action](#)

Et si vous étiez aidant sans le savoir ?

Chaque jour, des millions de personnes accompagnent un proche. Ce geste, souvent discret, est pourtant immense. Il ne s'agit pas seulement d'aider mais d'être là, de soutenir des vies dans l'ombre.

Et pourtant, 1 aidant sur 3 ne se reconnaît pas comme tel. Pourquoi ? Parce qu'aider semble naturel. Parce qu'on pense que c'est "normal". Mais se reconnaître "aidant", c'est aussi ouvrir la porte à un accompagnement précieux pour soi-même et pour son proche aidé.

Grâce à notre outil d'évaluation conçu avec les experts de la MSA, faites le point en prenant 2 minutes pour répondre à 3 questions simples et découvrez si vous êtes, comme plus de 11 millions de Français, un aidant.

[Je fais le test](#)

Participez à l'Appel à Projets Jeunes de la MSA

Tu as entre 11 et 22 ans, tu vis en milieu rural et tu as un projet pour dynamiser ton territoire ? Inscris-toi à l'Appel à Projets Jeunes (APJ) de la MSA et tente de remporter l'une des bourses te permettant de concrétiser ton projet.

[En savoir plus](#)

Les 80 ans de la Sécu : la Protection Sociale expliquée aux jeunes

Cette année, et plus particulièrement en ce mois d'octobre, la Sécurité Sociale célèbre ses 80 ans d'existence. Un système de solidarité qui incarne nos valeurs "Liberté, Égalité, Fraternité".

Cette occasion a permis à la MSA de Maine-et-Loire de s'engager auprès des Maisons Familiales et Rurales du département pour sensibiliser les jeunes à leur Protection Sociale. Un module pédagogique et ludique a été remis aux enseignants des MFR le 10 octobre dernier.

[+ d'info sur les 80 ans de la Sécurité Sociale](#)



Salon du Bien Vieillir

Le Département de Maine-et-Loire organise le premier salon du Bien Vieillir en Anjou. Des réunions plénières et ateliers sont proposés au grand public ainsi qu'une soixantaine de stands pour valoriser les activités physiques et sportives, la culture, l'adaptation de son logement, l'engagement associatif etc. La MSA de Maine-et-Loire sera présente pour répondre aux questions relatives à la législation retraite et à l'Action sanitaire et sociale.

[En savoir plus >](#)



Théâtre mémoire

Le Centre Socioculturel Ocsigène propose un spectacle interactif théâtral et musical sur le thème de la mémoire à Saint-Léger-sous-Cholet. La compagnie Noctilus jouera sa pièce intitulée "Ça j'ai su", à la **Salle de la Prairie à 15h**. Un événement soutenu par la MSA de Maine-et-Loire.

[En savoir plus >](#)



Journée de prévention routière

À Beaupréau-en-Mauges, Groupama organise une journée de sensibilisation à la prévention routière afin de rassurer les seniors dans leur conduite. Pour cela, plusieurs ateliers : révision du code de la route, simulateur de conduite, audit de la conduite en voiture-école etc. Deux infirmières libérales sollicitées par la MSA seront présentes pour réaliser des tests auditifs et visuels.

[En savoir plus >](#)

La vie + facile



Déposer un document

Feuilles de soins, justificatifs...
transmettez-nous facilement et
rapidement vos documents.

[Regarder la vidéo](#)



Une question ? Sam y répond !

Sam, notre conseiller virtuel trouve
rapidement les réponses à vos
questions.

[Dialoguer avec nous](#)



Mes attestations

Besoin d'une attestation pour vos
droits maladie ou le RSA ?
Téléchargez-la en quelques clics
sur votre appli mobile.

[Obtenir mon attestation](#)

Sur votre site [msa.fr](#)

[Santé](#) [Retraite](#) [Famille, logement](#) [Prime d'activité, RSA](#)

[Solidarité, handicap, dépendance](#)

[Mon espace privé >](#)

[Nous contacter >](#)



La MSA utilise votre adresse de messagerie pour vous envoyer sa lettre d'information.
Vous pouvez à tout moment vous désinscrire en utilisant le lien de désabonnement ci-dessous.
[En savoir plus sur la gestion de vos données et vos droits](#)

[Se désinscrire](#)

© MSA 2025