

Paris, le 4 décembre 2025

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Un kit d'information parentalité renoué et un nouveau podcast : l'Assurance Maladie renforce l'accompagnement des parents de la grossesse aux 3 ans de l'enfant

Attendre un bébé, c'est vivre une période unique, joyeuse, mais aussi parsemée de questions et de changements. Pour aider les futurs parents à mieux s'informer, anticiper et se repérer dans les démarches de santé et administratives, **l'Assurance Maladie a modernisé et simplifié l'ensemble de ses outils d'information relatifs au parcours parentalité qui se déroule de la grossesse et jusqu'aux 3 ans de l'enfant.**

Cette actualisation s'inscrit dans le cadre des **enjeux de santé publique** relatifs à la parentalité que sont notamment :

- Le renforcement d'un suivi de proximité avec l'instauration du **statut de sage-femme référente**, pour mieux accompagner les parents tout au long de la grossesse et après la naissance ;
- La vigilance autour de la **santé mentale** des parents, en particulier des femmes enceintes et jeunes mères, avec la mise en place de dispositifs dédiés (entretien prénatal précoce, entretien post-natal précoce...) ;
- L'intégration de la **santé environnementale**, notamment la prévention à l'exposition aux perturbateurs endocriniens pendant la période sensible des 1 000 premiers jours.

En complément de la mise à jour de son contenu, le kit accueille de nouveaux outils pour répondre aux usages des parents d'aujourd'hui : un **podcast de 10 épisodes** et une **newsletter mensuelle** procurant des informations essentielles tout au long de la grossesse et des premières années du tout-petit. A travers ces évolutions, l'Assurance Maladie souhaite offrir à chaque parent une **palette de ressources fiables, essentielles et accessibles** pour les aider à faire des choix éclairés en faveur de leur santé et celle de leur bébé.

« 3, 2, 1... Parents ! » — le premier podcast de l'Assurance Maladie dédié à la parentalité



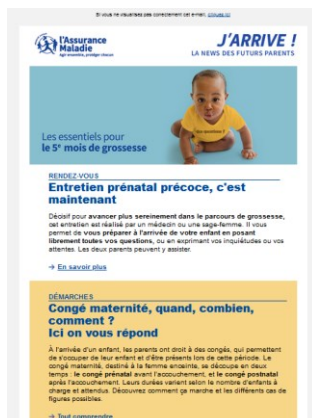
Pensée comme une véritable bulle d'écoute et de conseils, cette série de 10 épisodes d'environ 30 minutes propose un accompagnement vivant, concret et proche du quotidien des parents.

Animé par la journaliste Pauline Verduzier, avec la sage-femme Anne Kammerer, le podcast prend le temps d'aborder toutes les grandes étapes et questions autour de la santé durant cette période : **suivi de grossesse, rôle des professionnels de santé, grossesse et travail, sommeil, santé mentale, polluants du quotidien, santé de l'enfant...**

À chaque épisode, des experts - médecins, masseurs-kinésithérapeutes, psychologues, chercheurs, professionnels de la Protection Maternelle et Infantile (PMI), etc. - partagent leurs conseils et expérience, avec un ton à la fois bienveillant et décomplexé.

Diffusés sur la [chaîne de podcasts](#) de l'Assurance Maladie, les 10 épisodes sont également disponibles sur toutes les plateformes d'écoute.

Une newsletter mensuelle pour accompagner chaque étape



Désormais, les futurs parents recevront tous les mois une newsletter électronique en lien avec l'avancée de la grossesse ou les premiers mois de leur enfant.

Rassemblant des **conseils pratiques, des rappels de rendez-vous, des informations sur les droits, les démarches et la prévention**, cette lettre mensuelle relaiera aussi le podcast « 3, 2, 1... Parents ! ».

Un format simple et régulier, conçu pour maintenir le lien et guider les parents dans leur quotidien.

Les outils existants repensés pour mieux éclairer les parents

En complément de ces nouveaux outils digitaux, le kit d'information du parcours parentalité s'appuie sur des supports existants, **modernisés et simplifiés**, pour guider facilement les parents à partir de la déclaration de grossesse. Dès cette étape, ils bénéficient d'un accompagnement clair et adapté à leurs besoins et à leurs usages numériques :

Les deux guides pratiques pré et post grossesse ont été allégés :

- « *J'arrive ! – Santé, droits et démarches avant la naissance* » aide à préparer sereinement la grossesse.
- « *Je suis là ! – Santé, droits et démarches après la naissance* » prend le relais après l'accouchement pour suivre la santé de l'enfant, les vaccinations, congés et prestations¹.

Simplifiés et réorganisés, ces guides **privilégient une approche concrète et sont faciles à consulter grâce à la présence de QR codes (et de liens cliquables pour la [version web](#))** permettant de personnaliser les sujets selon sa situation et ses intérêts, en approfondissant la lecture sur [ameli.fr](#) qui regorge d'informations expertes et détaillées.



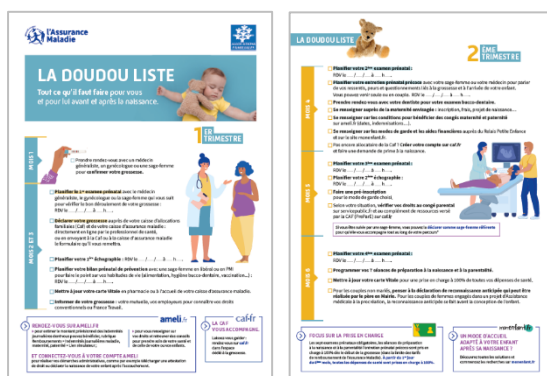
Inséré dans le courrier adressé à la suite de la déclaration de grossesse, **le calendrier**, qui affiche les dates auxquelles les rendez-vous médicaux doivent avoir lieu, comprend dorénavant des informations dédiées à **l'entretien prénatal précoce**, moment clé du parcours des 1 000 premiers jours de l'enfant. Créé en mai 2020, il est conseillé dès le 4^{ème} mois de grossesse et peut être programmé auprès d'une sage-femme, d'un médecin, que ce soit en libéral, dans un centre de PMI ou à la maternité. A réaliser seule ou en couple, ce rendez-vous constitue **un moment privilégié pour aborder librement les questions, émotions, préoccupations autour de l'arrivée de l'enfant**. Il permet aussi d'identifier les besoins d'accompagnement **spécifique, de la femme enceinte ou du couple, au cours de la grossesse**.

Quant au **bilan prénatal de prévention** à réaliser par la sage-femme si possible avant le 6^{ème} mois, il est également mis en avant dans le calendrier. Instauré en 2019, il s'agit d'un temps d'échange pour faire le point sur ses **habitudes de vie**, ses **vaccinations**, et sur l'importance du **bilan buccodentaire** à ne pas manquer pendant cette période.

Bon à savoir : le courrier envoyé après la déclaration de grossesse comprend désormais une **attestation reprenant les dates du congé maternité**. Ce document peut être remis à l'employeur, à France Travail, etc.

¹ L'édition rénovée sera disponible en 2026.

Et toujours, la doudou liste pour connaître l'essentiel en un clin d'œil...



Co-construite avec la CAF, la **doudou liste** rassemble en un seul et même document l'ensemble des démarches et rendez-vous essentiels avant et après la naissance.

...et les ateliers pour soutenir les jeunes parents

Parce qu'aucun outil numérique ne remplace le contact humain, les CPAM proposent des **ateliers collectifs « Futurs parents – Droits & Démarches »** conjointement avec les CAF, et des ateliers collectifs « **Santé & Prévention** ».



Prioritairement destinés aux personnes en situation de précarité ou de vulnérabilité, ces ateliers, en format webinaire ou en présentiel, permettent de rencontrer des professionnels de santé et des conseillers, de poser ses questions et de mieux comprendre ses droits, les démarches à mener et d'accéder aux ressources disponibles localement.

Les guides et la doudou liste peuvent être remis aux parents qui participent à ces rendez-vous.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les femmes enceintes peuvent déclarer avant la fin du 5e mois de grossesse une sage-femme référente qui les accompagnera jusqu'à la 14^{ème} semaine après la naissance de l'enfant.

Son rôle consiste à renforcer la coordination des soins en lien avec le médecin et la maternité, à réaliser la majorité des rendez-vous du parcours de grossesse, et à effectuer le suivi postnatal de sa patiente.

Près de 201 700 femmes ont été accompagnées par une sage-femme référente depuis la création de ce dispositif en fin d'année 2023.

Contacts du service de presse de la Caisse nationale de l'Assurance Maladie :

presse.cnam@assurance-maladie.fr

Céline Robert-Tissot - 01 72 60 13 37

Léo Leroy – 01 72 60 19 89

Clara Goutaudier – 01 72 60 15 62

Alice Roznowiez – 01 72 60 22 83

Retrouvez toute notre actualité sur **nos réseaux sociaux :**



À propos de l'Assurance Maladie

Depuis 80 ans l'Assurance Maladie joue un rôle majeur au service de la solidarité nationale en assurant le pilotage des branches maladie et accidents du travail / maladies professionnelles du régime général de la Sécurité sociale.

Afin de pouvoir protéger durablement la santé de chacun, à chaque étape de la vie, elle agit notamment en faveur de la prévention pour améliorer la santé des assurés, réduire au maximum les recours évitables aux soins et faire en sorte de garantir un système de santé durable.

Au service des priorités de santé publique définies par l'État, et en proximité auprès de l'ensemble des parties prenantes - assurés, professionnels de santé, entreprises, institutionnels...-, l'Assurance Maladie accompagne le virage du système de santé vers un modèle davantage tourné sur la prévention. Son action poursuit plusieurs ambitions : faire reculer l'apparition des maladies via la vaccination, encourager les comportements favorables à la santé, lutter contre les facteurs de risque et promouvoir les dépistages et diagnostics précoces pour permettre une meilleure prise en charge des patients. Elle s'appuie pour cela sur l'expertise de ses plus de 60 000 collaborateurs, répartis sur l'ensemble du territoire au sein d'un réseau d'organismes capables d'intervenir au plus près des besoins locaux, selon une ligne de conduite commune : AGIR ENSEMBLE, PROTÉGER CHACUN