

Comparer deux mutuelles

La grille pour mettre deux contrats côte à côte, avec vos vraies dépenses

GUIDE PRATIQUE LE SPOT SANTÉ

Comparer deux mutuelles

La grille pour mettre deux contrats côte à côte, avec vos vraies dépenses

Au sommaire

- 01 Étape 1 : recenser vos dépenses
- 02 Étape 2 : lire un tableau de garanties
- 03 Étape 3 : remplir la grille
- 04 Étape 4 : faire le calcul
- 05 Check-list avant de signer
- 06 Check-list avant de résilier
- 07 Fiche : ma synthèse
- 08 Sources

Édité par PRODIF pour Le Spot Santé (spot-to-lab.fr). Rédaction : La rédaction Le Spot Santé. Version du 10 octobre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Étape 1 : recenser vos dépenses

Rassemblez vos relevés de remboursement des deux dernières années (espace en ligne de l'Assurance Maladie et de votre complémentaire actuelle). Notez :

- le nombre de **consultations** de généraliste et de spécialistes, et les éventuels **dépassements** ;
- les dépenses d'**optique** (lunettes, lentilles) ;
- les **soins dentaires** et prothèses, réalisés ou prévus ;
- les éventuelles **aides auditives** ;
- les **hospitalisations** et chambres particulières ;
- les consultations non remboursées par la Sécurité sociale (ostéopathe, diététicien, psychologue...).

CHAPITRE 02

Étape 2 : lire un tableau de garanties

Les pourcentages de la base de remboursement

« 100 % BR » signifie que le total remboursé (Sécurité sociale **et** mutuelle) atteint 100 % de la base de remboursement, pas 100 % du prix payé. Plus le pourcentage est élevé, mieux les dépassements sont couverts.

Les forfaits en euros

Certains postes sont exprimés en euros : par équipement d'optique, par an pour les médecines douces, par jour pour la chambre particulière, par implant. Vérifiez à chaque fois s'il s'agit d'un montant **par acte, par an ou par bénéficiaire**.

Les points à repérer

- ☐ Le contrat est-il **responsable** (cas le plus fréquent) ?
- ☐ Y a-t-il des **délais de carence** ?
- ☐ Y a-t-il des **plafonds annuels**, notamment en dentaire ?
- ☐ Comment sont remboursés les **médecins non adhérents** aux dispositifs de maîtrise des dépassements ?
- ☐ Quels **services** sont inclus (tiers payant, téléconsultation, assistance) ?

CHAPITRE 03

Étape 3 : remplir la grille

Pour chaque poste, notez la garantie de chaque contrat, puis estimez votre remboursement à partir de vos dépenses habituelles.

Poste	Contrat A	Contrat B
Consultations généraliste		
Consultations spécialistes (avec dépassements)		
Pharmacie		
Analyses et imagerie		

Poste	Contrat A	Contrat B
Hospitalisation (frais de séjour, honoraires)		
Chambre particulière		
Optique 100 % Santé	Pris en charge	Pris en charge
Optique hors 100 % Santé (verres, monture)		
Lentilles		
Dentaire : soins		
Dentaire : prothèses hors 100 % Santé		
Implantologie		
Orthodontie		
Audition hors 100 % Santé		
Médecines douces		
Cotisation mensuelle		
Cotisation annuelle		

CHAPITRE 04

Étape 4 : faire le calcul

Pour chaque contrat :

1. Additionnez la **cotisation annuelle**.
2. Estimez votre **reste à charge** annuel avec vos dépenses habituelles.
3. Additionnez les deux : c'est le **coût réel** du contrat pour vous.

Le contrat le moins cher n'est pas toujours celui qui coûte le moins au total.

À REMPLIR / À COCHER

Check-list avant de signer

- ☐ J'ai le tableau de garanties complet, pas seulement un résumé commercial.
- ☐ J'ai vérifié les délais de carence au regard de mes soins prévus.
- ☐ J'ai vérifié l'évolution des tarifs avec l'âge.
- ☐ Je sais comment ajouter ou retirer un bénéficiaire.
- ☐ J'ai demandé un chiffrage sur devis pour mes soins importants prévus.

À REMPLIR / À COCHER

Check-list avant de résilier

- ☐ Mon contrat actuel a plus d'un an (résiliation possible à tout moment).
- ☐ Le nouveau contrat démarre sans interruption de couverture.
- ☐ Je connais les délais de carence du nouveau contrat.
- ☐ Je n'ai pas de soins en cours qui seraient mieux remboursés par l'ancien.

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : ma synthèse

Contrat A - organisme / formule

Contrat A - coût annuel / reste à charge estimé / total

Contrat B - organisme / formule

Contrat B - coût annuel / reste à charge estimé / total

Mon choix et pourquoi

RÉFÉRENCES

Sources

Service-Public.fr — complémentaire santé (mutuelle)

<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F20314>

Service-Public.fr — complémentaire santé d'entreprise

<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F20739>