
CMU ou LAMal

Droit d'option 2026

Délai, formulaire, coût réel des deux systèmes, cas famille et célibataire, pièges de l'irréversibilité.

Réponse directe : en commençant à travailler en Suisse, vous avez trois mois pour choisir entre la CMU française et la LAMal suisse. La CMU prend 8 % de votre revenu fiscal de référence après abattement et couvre tout le foyer avec une seule cotisation. La LAMal facture une prime par personne assurée. C'est pourquoi la CMU l'emporte souvent pour une famille, et la LAMal pour un célibataire bien payé. Le choix ne se refait pas : ce guide vous aide à le poser correctement.

CHAPITRE 01

Le droit d'option, en clair

Travailler en Suisse rend en principe l'assurance maladie suisse (la LAMal) obligatoire. Les accords bilatéraux entre la Suisse et l'Union européenne ouvrent une exception pour les frontaliers : le droit d'option, qui permet de rester couvert par le système français.

Ce droit s'exerce **une seule fois**, au début de votre activité en Suisse. Il engage tout le foyer : vous ne pouvez pas mettre un conjoint à la CMU et les enfants à la LAMal.

TROIS MOIS, À PARTIR DE LA PRISE DE POSTE

Le délai court à compter du **début effectif du travail**, pas de la signature du contrat. Sans démarche de votre part dans ce délai, vous basculez d'office en LAMal, dans une caisse imposée.

Le détail de la procédure est dans « le droit d'option CMU ou LAMal ».

CHAPITRE 02

La démarche, pas à pas

La demande se fait auprès de la CPAM compétente pour votre département de résidence, avec le formulaire de choix du régime d'assurance maladie des frontaliers.

Le dossier type comprend le formulaire complété et signé, une copie de votre contrat de travail suisse et un justificatif de domicile en France récent. Envoyez-le en **recommandé avec accusé de réception** : c'est votre preuve de dépôt dans les délais, et c'est elle qui compte en cas de litige.

VOTRE CAISSE SELON LE DÉPARTEMENT

Haute-Savoie : CPAM de Haute-Savoie, à Annecy. Ain : CPAM de l'Ain, à Bourg-en-Bresse. Doubs : CPAM du Doubs, à Besançon. Vérifiez l'adresse en vigueur sur ameli.fr avant l'envoi.

Prévenez aussi votre employeur suisse de votre choix : c'est lui qui, sinon, vous affiliera à une caisse LAMal par défaut.

CHAPITRE 03

Ce que coûte la CMU

La cotisation ne dépend ni de votre âge ni de votre état de santé, mais de votre revenu. Le calcul tient en une ligne.

LA FORMULE

(revenu fiscal de référence du foyer – abattement) × 8 %. L'abattement vaut 25 % du plafond annuel de la Sécurité sociale, soit **12 015 €** pour 2026 (plafond fixé à 48 060 €). Le salaire suisse converti en euros entre dans le revenu de référence.

Pour un revenu fiscal de référence de 50 000 €, l'assiette est de 37 985 € et la cotisation d'environ 3 040 € par an, soit un peu plus de 250 € par mois. Le prélèvement est fait par l'URSSAF, et la progression est linéaire : il n'y a pas de plafond au-delà duquel la cotisation cesse d'augmenter.

L'atout décisif tient en une phrase : **cette cotisation unique couvre tout le foyer**, conjoint sans couverture propre et enfants compris. Le détail est dans « le coût réel de la CMU ».

CHAPITRE 04

Ce que coûte la LAMal

La logique est inverse : chaque personne assurée paie sa propre prime, indépendante du revenu, qui dépend de l'assureur, du canton de résidence des frontaliers, de l'âge et de la franchise choisie.

Trois éléments s'ajoutent à la prime et sont souvent oubliés dans les comparaisons :

La franchise, à votre charge chaque année avant tout remboursement. **La quote-part**, une part des frais qui reste à votre charge une fois la franchise atteinte, elle-même plafonnée annuellement. Et **la complémentaire (LCA)**, facultative, pour ce que la base ne couvre pas.

SE SOIGNER DE QUEL CÔTÉ ?

La LAMal couvre les soins en Suisse. Les soins en France ne sont pris en charge que dans des cas encadrés. Si votre famille consulte des médecins français, ce point pèse autant que le prix.

Le choix de l'assureur se compare chaque année : voir « quelle LAMal choisir » et « les meilleurs assureurs LAMal ».

CHAPITRE 05

Qui gagne, selon votre foyer

Le bon choix se joue sur deux variables seulement : la taille du foyer et le niveau de revenu. Une cotisation proportionnelle qui couvre tout le monde d'un côté, des primes fixes multipliées par le nombre de têtes de l'autre.

La CMU l'emporte le plus souvent pour une famille avec enfants, un foyer à un seul salaire, ou des revenus modérés. Plus le foyer compte de personnes sans revenu propre, plus l'écart se creuse en sa faveur.

La LAMal l'emporte le plus souvent pour un célibataire ou un couple sans enfant à hauts revenus, où quelques primes fixes coûtent moins que 8 % d'un gros salaire.

NE RAISONNEZ PAS EN MOYENNE

Le point de bascule dépend de votre revenu exact, du nombre de personnes à couvrir et des primes de votre zone. Faites le calcul sur votre cas avec notre « comparateur gratuit » avant de décider.

Un cas chiffré complet figure dans « CMU ou LAMal pour une famille ».

CHAPITRE 06

Le piège de l'irréversibilité

C'est le point que les frontaliers découvrent trop tard. Le droit d'option ne se rejoue pas : une fois exercé, le choix vaut pour toute la durée de votre activité frontalière.

Quelques événements rouvrent la question, parce qu'ils modifient votre situation : la fin du statut de frontalier, une perte d'emploi, un déménagement ou un retour en France. En dehors de ces cas, changer d'avis parce que la note a grimpé n'est pas prévu.

NE RIEN FAIRE EST AUSSI UNE DÉCISION

Laisser filer les trois mois vous place en LAMal, dans une caisse que vous n'avez pas choisie et sans comparaison des primes. C'est la situation la plus coûteuse pour une famille.

Anticipez également les changements prévisibles : une naissance, l'arrivée d'un conjoint sans emploi ou un passage à temps partiel déplacent le point de bascule. Choisissez pour les cinq ans à venir, pas pour le mois en cours.

CHAPITRE 07

Les cas particuliers

Couple mixte, un frontalier et un salarié en France : la couverture du conjoint dépend de sa propre activité. Le choix reste global pour les personnes rattachées au frontalier, et le cumul de deux systèmes ne s'improvise pas.

Enfants : ils suivent la couverture du parent frontalier lorsqu'ils sont à sa charge. Un enfant qui consulte majoritairement en France pèse en faveur de la CMU. Voir « la couverture santé des enfants ».

Accident du travail : il relève de l'assurance accidents suisse (LAA) souscrite par l'employeur, indépendamment de votre choix CMU ou LAMal. Voir « l'assurance accidents LAA ».

COMPLÉMENTAIRE

Côté CMU comme côté LAMal, une complémentaire reste utile pour le dentaire, l'optique et le confort hospitalier. Comparez-la séparément, sans la fondre dans le calcul du régime de base : voir « la complémentaire santé du frontalier ».

Une question sur votre situation ?

Nos simulateurs sont gratuits et sans inscription, et un conseiller frontalier peut faire le point avec vous en 15 minutes, **sans engagement**. Rendez-vous sur lesfrontaliers.ch

Sources : ameli.fr et CPAM frontalières, URSSAF, arrêté fixant le plafond annuel de la Sécurité sociale pour 2026 (48 060 €), Office fédéral de la santé publique (OFSP), CLEISS, accord sur la libre circulation des personnes Suisse-UE. Guide d'information générale, à confirmer selon votre situation. Édité par Les Frontaliers, Genève.