

Voyage à l'étranger

• Voyager avec une maladie chronique c'est tout à fait compatible mais ça se prépare !

Vous trouverez dans cette brochure quelques conseils pour préparer au mieux votre voyage à l'étranger



Mes contacts utiles

Pharmacie de ville :

Pharmacie hospitalière :

Médecin généraliste :

Médecin spécialiste :

Numéro assurance :

Ambassade :

S'informer sur ma destination



- Consultez les "Conseils aux voyageurs" de votre destination sur le site **diplomatie.gouv.fr**
- Inscrivez-vous sur Fil d'Ariane : si vous souhaitez recevoir des alertes durant votre voyage.
- Inscrivez-vous au registre des Français de l'étranger via **service-public.fr** pour un séjour > 6 mois.
- Pour savoir si des restrictions liées au statut de patients vivant avec le VIH existent dans le pays où vous allez, consultez le site **HIV travel.org**
- **Pensez à vérifier que vous êtes couvert à l'étranger.**
 - Pour la Suisse, l'Union Européenne, l'Espace Economique Européen et le Royaume Uni : demander votre **Carte Européenne d'Assurance Maladie CEAM** (à demander sur *ameli.fr* - valable 2 ans - chaque membre d'une même famille doit avoir la sienne).
 - En cas de voyage hors UE, pour les séjours de moins de 3 mois, de nombreux contrats d'assistance sont liés aux contrats d'assurances habitations, véhicules, ou cartes bancaires. Pour les séjours > 3 mois, il est recommandé de souscrire un contrat d'assistance spécifique.
- Vérifiez les clauses de vos contrats avant le départ et si votre contrat mentionne une **assistance rapatriement**.
- Pour tous les frais médicaux avancés ; conservez bien les feuilles de soins, factures et prescriptions de médicaments pour permettre un possible remboursement au retour en France.

Contactez mon médecin



- Pour avoir des **conseils sanitaires** (prévention contre piqûres de moustiques/tiques, trousse d'urgence, etc.) d'autant plus si mes CD4 sont bas ou si ma charge virale n'est pas contrôlée.
- Pour faire le point sur les **vaccins** : rappels à effectuer, ou vaccins spécifiques recommandés ou obligatoires (ex : fièvre jaune, méningites, hépatites etc.). Une « consultation aux voyageurs » en service de Maladies Infectieuses et Tropicales peut aussi être utile selon le cas.
- Demandez une **ordonnance en DCI** (Dénomination Commune Internationale), rédigée en **anglais** portant la mention "**à délivrer en une fois pour départ à l'étranger pour x mois**".
- Demandez un **certificat médical** si votre traitement comporte du matériel d'injection (seringues, aiguilles).
- Il est important de consulter pour toute **fièvre** survenant **au retour de voyage**.

Contactez mon pharmacien et mon organisme d'assurance maladie



- **Emportez une quantité de médicaments légèrement supérieure à celle nécessaire à la durée du voyage** afin de ne pas manquer si le retour est retardé (intempéries, grève des transports, etc.).
- Contactez votre pharmacien **au moins 15 jours avant le départ** pour lui permettre de disposer du stock nécessaire. Il vous renseignera également sur les démarches à effectuer auprès de votre organisme d'assurance maladie car ces dernières peuvent varier d'une région à l'autre.
- Selon le cas, **un accord préalable du service médical de votre organisme d'assurance maladie accompagné d'une attestation sur l'honneur*** sera nécessaire pour permettre au pharmacien de vous dispenser plusieurs mois de traitement en une fois. Dans tous les cas, la dispensation ne peut dépasser 6 mois de traitement en une fois.

*précisant les renseignements suivants : nom, prénom, adresse, téléphone, n° d'immatriculation, nationalité, lieu du séjour à l'étranger, date de départ, durée et motif du séjour.



MA CHECKLIST

voyage



Si je voyage en avion

- Gardez vos médicaments dans leur boîte d'origine dans un sac que vous aurez avec vous en cabine avec l'ordonnance en DCI et en anglais, et non dans vos bagages en soute (risque de perte des bagages ou retard, etc....)
Si vous voyagez avec vos traitements en cabine, vous n'aurez pas obligation de les sortir de votre sac lors du passage des portiques de sécurité.
- En cas de médicaments devant être conservés au frigo, utilisez une trousse isotherme avec une brique réfrigérée, à condition de pouvoir mettre la brique au congélateur toutes les 12 heures.
- Avoir en soute 2 à 3 jours de traitement "de secours" car vous n'êtes pas à l'abri d'un oubli de vos affaires en cabine ou ailleurs.
- Le matériel d'injection (seringues, aiguilles) peut être accepté en cabine avec un certificat médical.

Pour les informations concernant les contrôles de sécurité à l'aéroport, règles de transport des médicaments, liquides / dispositifs médicaux en cabine, renseignez-vous auprès de votre compagnie aérienne ou via le site de la Direction générale de l'Aviation civile.

Trousse à pharmacie*



- paracétamol
- préservatifs aux normes CE
- compresses stériles, pansements
- antiseptiques
- sérum physiologique
- solution hydro-alcoolique
- répulsif antimoustique
- protection solaire
- éventuellement antidiarrhéique / antiémétique, antihistaminiques
- thermomètre
- tire-tique
- pince à épiler

*liste non exhaustive à discuter avec votre médecin avant votre départ

Et le décalage horaire ?

En cas de décalage horaire, vous pouvez :

- vous adapter directement à l'heure locale c'est à dire prendre votre traitement à l'heure locale (recommandé pour des gros décalages horaires, limite le risque d'oublis),
- garder votre horaire habituel (recommandé plutôt pour des petits décalages horaires ou un voyage de courte durée).

en cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien ou médecin



A emporter avec moi

(et à numériser/photographier dans son téléphone)

- Document d'identité /visas
- Carnet de vaccination
- Carte européenne d'assurance maladie ou attestation d'assurance
- carte de groupe sanguin
- Ordonnance en DCI en anglais
- Compte rendu de la dernière hospitalisation ou consultation médicale et copie du dernier bilan biologique
- Numéros d'urgence locaux
- Contact de votre assurance
- Contact de l'ambassade de France