



MINISTÈRE
DE L'EUROPE
ET DES AFFAIRES
ÉTRANGÈRES

*Liberté
Égalité
Fraternité*



La santé en voyage



La Santé en voyage

Table des matières

Être en bonne santé pendant votre voyage.....	4
Avoir une assurance maladie et une assistance rapatriement	4
Voir votre médecin ou aller dans un centre de vaccinations.....	5
Avoir une trousse à pharmacie	5
Comment vous protéger ?.....	6
Voyager avec ses médicaments.....	7
Le transport de médicaments.....	7
Les faux médicaments.....	9
Voyager sans risque	9
Quels sont les risques dans les transports ?.....	9
Quels sont les risques dans la nature ?.....	11
Quels sont les risques de la météo ?.....	13
Quels sont les risques pour les personnes fragiles ?.....	15
Quels sont les risques quand vous vous faites soigner à l'étranger ?	17
Quels sont les risques quand vous avez des relations sexuelles non protégées ?.....	18
Quels sont les risques si vous prenez des drogues ?.....	19

Être en bonne santé pendant votre voyage

Avant de partir en voyage,
vous devez :

Avoir une assurance maladie et une assistance rapatriement

L'assurance maladie vous protège si vous avez un problème de santé à l'étranger et que vous devez voir un médecin.

L'assistance rapatriement vous aide à revenir en France si :

- vous êtes malade
- vous avez un accident grave
- vous ou votre famille mourez à l'étranger

L'ambassade et le consulat français à l'étranger peuvent vous aider à organiser votre retour en France.

Le voyage pour rentrer en France peut coûter beaucoup d'argent.

Votre assurance rapatriement paie les frais de retour.

Vous pouvez avoir plus d'informations sur la page [Assurances](#) du site internet [France Diplomatie](#)



Voir votre médecin ou aller dans un centre de vaccinations

Votre médecin vérifie :

- que vous pouvez voyager
- que vous avez fait tous les [vaccins obligatoires](#).

Vous devez avoir fait tous vos vaccins 15 jours avant votre départ.

Vous pouvez aussi aller voir votre dentiste.

Avoir une trousse à pharmacie

La trousse à pharmacie vous permet d'avoir avec vous de quoi vous soigner en cas d'urgence.

Par exemple, vous pouvez avoir :

- des médicaments contre la fièvre
- des médicaments contre les diarrhées
- des médicaments contre les allergies
- un thermomètre
- un antiseptique pour nettoyer des plaies
- des pansements

Si vous avez un traitement à prendre tous les jours, pensez à avoir sur vous :

- tous vos médicaments



- l'ordonnance du médecin

Pour avoir plus d'informations

regardez la page internet [Préparer une trousse à pharmacie](#)

Comment vous protéger ?

Pendant votre voyage,
protégez-vous du soleil,
des piqûres d'insectes ou
de certaines maladies.

Par exemple :

- lavez-vous les mains pour éviter d'attraper des maladies
- portez des lunettes de soleil, un chapeau et mettez une crème solaire pour vous protéger du soleil
- faites attention à ce que vous mangez et buvez. Les aliments doivent être bien cuits. Buvez de l'eau en bouteille
- certains insectes peuvent être dangereux. Portez des vêtements longs. Mettez sur votre peau des produits qui éloignent les insectes
- le paludisme est une maladie grave transmise par des moustiques.



Le paludisme se trouve
en Afrique, en Asie et en Amérique du Sud.
Pour vous protéger,
vous devez prendre un médicament
et mettre de la crème contre les moustiques.

Voyager avec ses médicaments

Vous devez voyager avec les boîtes
et les notices de vos médicaments.

Vous pouvez prévoir quelques médicaments en plus.

C'est important si votre retour est retardé.

Ne mettez pas tous vos médicaments dans votre valise.

Si votre valise est perdue ou volée,
vous ne pourrez pas prendre vos médicaments.

Pour en savoir plus sur les médicaments autorisés en avion :

- demandez à la compagnie aérienne qui vous transporte
- regardez le site de la [Direction générale de l'aviation civile](#)

Le transport de médicaments

Quand vous arrivez dans le pays étranger,
les douaniers peuvent contrôler vos valises.

Les douaniers sont des agents qui vérifient que
les personnes qui arrivent ou quittent un pays
ne transportent pas des choses interdites.

Certains médicaments sont interdits dans des pays étrangers.



Si les douaniers vous contrôlent,
vous devez montrer :

- l'ordonnance de votre médecin
- un certificat médical si
vous transportez du matériel comme des seringues
ou des aiguilles.



Si vous voyagez dans **l'espace Schengen**,
vous avez le droit de transporter la quantité de médicaments
pour toute la durée de votre traitement
ou pour 3 mois maximum.

L'espace Schengen réunit 27 pays de l'Europe.

Si vous voyagez dans **d'autres pays du monde**,
contactez l'ambassade de France du pays où vous allez
pour connaître les règles du pays.



Certains médicaments forts, comme la morphine
sont comme des drogues.



Si vous devez prendre des médicaments forts
pendant votre voyage,
vous devez avoir avec vous [une autorisation](#) officielle
pour les transporter dans **l'espace Schengen**.

Pour les **autres pays du monde**,
regardez le site de [l'Organe international de contrôle des stupéfiants](#) ou
contactez l'ambassade de France du pays où vous allez
pour connaître les règles du pays.

Les faux médicaments

Certains médicaments ne sont pas de vrais médicaments mais leur ressemblent.

Ces médicaments peuvent être dangereux pour votre santé.

On appelle cela des **contrefaçons**.

Si vous devez acheter des médicaments à l'étranger, prenez rendez-vous avec un médecin.

Le médecin vous dira où acheter des médicaments de qualité.



Voyager sans risque

Quels sont les risques dans les transports ?

La route

Pour éviter les accidents de la route, respectez les règles de sécurité comme :

- mettre la ceinture de sécurité
- avoir des sièges auto pour les enfants
- porter un casque sur une moto



L'avion

Certaines personnes doivent éviter de prendre l'avion, comme les femmes enceintes.

Voyager en avion peut provoquer une thrombose veineuse.

Une thrombose est l'apparition d'une boule qui bloque la circulation du sang dans le corps.



Une thrombose peut être très grave.

Pour éviter une thrombose, il faut :

- boire beaucoup d'eau
- bouger ses jambes
- marcher un peu dans l'avion



Avant de prendre l'avion,
consultez votre médecin.

Le bateau



Il est possible d'avoir des soucis de santé sur un bateau, comme :

- le mal de mer
- des maladies respiratoires
- des maux de ventre

Vous pouvez vous sentir mal dans tous les transports.

On appelle cela le mal des transports.

Parlez-en à votre médecin.

Quels sont les risques dans la nature ?

À la montagne

Vous pouvez vous sentir mal en montagne.

Le corps a besoin de temps et de repos pour s'adapter à un environnement qui se trouve en altitude.

Le médecin peut vous donner des médicaments pour vous aider à vous sentir bien.



Les baignades

Vous devez avoir un certificat médical pour faire de la plongée sous-marine.

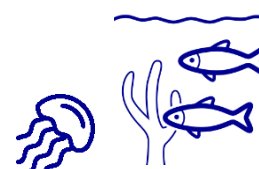
Vous ne devez pas prendre l'avion ou aller à la montagne :

- la veille d'une plongée sous-marine
- le lendemain d'une plongée sous-marine

Se baigner peut être dangereux.

Par exemple :

- vous risquez de faire un arrêt cardiaque si vous entrez dans une eau très froide
- vous pouvez vous noyer si vous ne savez pas bien nager et s'il y a des courants forts
- vous pouvez vous faire piquer par des méduses, des poissons venimeux ou des coraux



Respectez les règles de sécurité.

Ne vous baignez pas sur des plages désertes.



Surveillez toujours les enfants.

Ils peuvent se noyer très vite

même à la piscine.



Vous pouvez avoir plus d'informations sur :

- [les règles de sécurité lorsque vous vous baignez](#)
- [les risques liés aux animaux](#)

Quels sont les risques de la météo ?

La chaleur et le soleil

Les bébés, les enfants et les personnes âgées peuvent souffrir des températures très chaudes.

Pour éviter les coups de chaleur :

- n'allez pas au soleil
- buvez beaucoup d'eau
- prenez des douches pour vous rafraîchir
- restez dans des pièces fraîches
- évitez de faire du sport

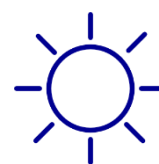
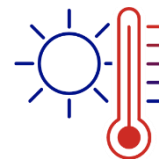
Pour vous protéger du soleil, portez :

- des vêtements qui couvrent bien tout votre corps
- des vêtements anti-UV, c'est-à-dire qui stoppent les rayons du soleil
- des lunettes de soleil
- un chapeau

Mettez de la crème solaire.

Les coups de soleil font du mal à la peau.

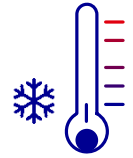
Ils peuvent causer des cancers de la peau.



Le froid

Les températures très basses peuvent :

- blesser la peau
- faire baisser la température du corps



Les bébés, les enfants et les personnes âgées souffrent plus du froid.

Pour se protéger du froid,

il faut :

- éviter de rester longtemps dehors
- porter des vêtements chauds
- éviter de faire des efforts importants



Pour avoir plus d'informations sur

les risques du soleil, de la chaleur et du grand froid,

lisez [ce document](#).

Quels sont les risques pour les personnes fragiles ?

Les personnes fragiles ont besoin de plus d'attention.

Une personne fragile peut être :

- un enfant
- une personne âgée
- une femme enceinte

Les personnes fragiles doivent faire attention quand elles voyagent.

Les enfants

Il faut faire très attention aux enfants quand :

- les températures sont très froides ou très chaudes
- l'environnement est dangereux

Par exemple :

- si une piscine n'est pas sécurisée, l'enfant peut se noyer
- l'enfant peut se faire mordre par un animal

Vous pouvez avoir plus d'informations sur les risques pour les enfants sur [ce site](#).



Les femmes enceintes



Les femmes enceintes doivent faire attention :

- quand elles prennent l'avion
- quand elles font de longs trajets en voiture
- quand elles font du sport
- à certaines maladies

Dans certains pays,
les moustiques peuvent transmettre des maladies,
comme le virus Zika.

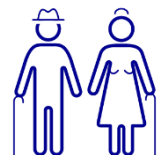


Ces maladies peuvent être très graves pour le bébé.

Les femmes enceintes doivent éviter
de voyager dans ces pays.

Vous pouvez avoir plus d'informations sur les risques
pour les femmes enceintes sur [ce site](#).

Les personnes âgées



Les personnes âgées de plus de 65 ans ont souvent
des soucis de santé.

Avant de voyager, les personnes âgées doivent
voir leur médecin.

Vous pouvez avoir plus d'informations sur les risques
pour les personnes de plus de 65 ans ou
qui ont des maladies chroniques sur [ce site](#).

Quels sont les risques quand vous vous faites soigner à l'étranger ?

Aller se faire soigner dans un autre pays s'appelle faire du tourisme médical.

Par exemple, pour se faire opérer.

Le tourisme médical peut être dangereux.

Certains pays n'offrent pas de bons soins ou le matériel médical n'est pas neuf.

Vous pouvez alors attraper :

- une infection comme l'hépatite ou le VIH
- une maladie nosocomiale

Une maladie nosocomiale est une infection que l'on attrape dans un établissement de santé.

La maladie nosocomiale peut résister aux médicaments.



Vous pouvez avoir plus d'informations sur le site de [l'Institut Pasteur](https://www.institutpasteur.fr)

Quels sont les risques quand vous avez des relations sexuelles non protégées ?

Une infection sexuellement transmissible s'appelle aussi une IST.

Quand vous avez des rapports sexuels non protégés, vous pouvez attraper une IST.

Certaines IST sont très dangereuses pour la santé comme le VIH ou l'hépatite B.

D'autres IST sont très contagieuses et peuvent devenir graves, comme le papillomavirus.



Pour vous protéger des IST :

- utilisez des préservatifs pendant vos rapports sexuels
- faites-vous vacciner contre les maladies contagieuses



Faites-vous dépister si

vous avez eu des rapports sexuels non protégés.

Se faire dépister c'est faire un examen médical pour rechercher une maladie.

Quels sont les risques si vous prenez des drogues ?

Se droguer peut être dangereux pour la santé et la sécurité.

Vous pouvez :

- attraper une maladie
- avoir un accident
- avoir des problèmes avec la justice
- vous empoisonner
- mourir





Ce document accessible à tous a été transcrit par [Com'access](#)

avec la méthode du Facile à Lire et à Comprendre (FALC)

Pour en savoir plus sur le FALC vous pouvez aller sur le site : www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe

Les pictogrammes sont tirés d'une banque d'images libres de droit

© Flaticon

Nous remercions vivement Michel et Alain de la Résidence de la Lande, Betton (35)

pour la relecture et la validation du document.