

## Aborder les aspects pratiques

### SANTÉ

#### 1. Les vaccins à faire avant de partir au moins 3 mois avant le départ

- Aller voir sur les sites : [www.sante-voyages.com](http://www.sante-voyages.com) et Organisation Mondiale de la Santé : [www.who.int/ith](http://www.who.int/ith)
- Appeler le centre de vaccinations ou son médecin
- Définir les vaccins à faire et les faire

Attention : il est parfois nécessaire d'attendre 15 jours entre chaque injection, il est donc préférable de les faire en avance.

#### 2. Le matériel à amener

- La trousse à pharmacie : elle est à créer avec votre médecin ou pharmacien. On conseille souvent :
- Des anti diarrhées et des comprimés en cas de problèmes gastriques
- Des anti- douleurs type paracétamol, et des comprimés contre le mal des transports (comprimés, crème ou homéopathie)
- Des produits anti-moustiques (il est parfois possible de les trouver sur place)
- De la crème solaire
- Des antipaludiques si nécessaire
- Vos traitements en cours
- Des pansements, désinfectants...
- Un collyre
- Une pince à épiler

— Mieux vaut vous informer avant de partir des éventuelles maladies ou épidémies.

— La moustiquaire : dans certains pays elle est nécessaire. Il est aussi possible de la trouver sur place.

— Les vêtements : ils doivent être adaptés au climat et aux activités que vous allez réaliser.

Attention : en matière de santé, s'appuyer sur les informations les plus récentes et vérifier toujours leurs véracités.

#### 3. Sur place

- Attention à ce que vous mangez et où vous mangez :
- Nettoyer fruits, éviter les légumes crus, et les peler si possible.
- Éviter les poissons et les viandes mal cuites.
- Se laver les mains fréquemment.
- Buvez de l'eau capsulée quand l'eau n'est pas potable, ou faites-la bouillir.
- Protégez-vous du soleil et des moustiques.

### RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

Vérifiez que vous avez bien une assurance responsabilité civile individuelle. Vous devez aussi souscrire à une assurance maladie et de rapatriement.

Pour les séjours de moins de 3 mois :

Normalement, si vous payez votre billet d'avion avec votre carte bancaire vous êtes assuré pour un maximum de 3 mois. Renseignez-vous sur ce que couvre votre banque et les assurances de billets d'avion.

Si vous prenez une assurance avec votre billet d'avion pour les voyages de moins de 3 mois, vous avez une assurance rapatriement et maladie à l'intérieur de l'assurance proposée par les partenaires de la compagnie aérienne.

Pour les séjours de plus de 3 mois :

Vous devez souscrire à une assurance spécifique. Renseignez-vous auprès de votre sécurité sociale.

### SÉCURITÉ

- Certains pays interdisent l'entrée de certains produits renseignez vous auprès des services consulaires ou des offices du tourisme du pays d'accueil.
- Se renseigner sur les formalités de douanes
- Aller sur le site des affaires étrangères pour se renseigner sur les éventuels dangers de voyager dans la zone où vous allez et sur les lieux où il est déconseillé aux voyageurs de se rendre. [www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs)
- Respectez les usages locaux
- Attention à l'alcool, aux moeurs et aux stupéfiants, dans certains pays cela peut valoir de lourdes peines.
- À l'arrivée sur place, il n'est pas inutile de se présenter à l'ambassade de France, ou d'envoyer un mail pour avertir de votre séjour sur le territoire et de votre itinéraire.

### ADMINISTRATIF

- Se renseigner au moins 3 mois avant la date du départ sur les papiers administratifs nécessaires pour le voyage sur les sites spécialisés ou sur le site du ministère des Affaires étrangères : <http://www.France.diplomatie.fr>
- Le passeport :
- Vérifier la validité du passeport et s'il est valide plusieurs mois après le retour en France. Certaines destinations nécessitent une validité de 6 mois après le retour en France. Refaire un passeport prend du temps, alors il faut mieux vérifier au moins 3 mois avant le départ.
- Les visas :
- Les démarches de visa peuvent prendre du temps, renseignez-vous auprès de l'ambassade du pays d'accueil, et faites les

- démarches
- nécessaires au moins 3 mois avant le départ. Attention, les démarches peuvent changer à tout moment, vérifiez régulièrement avant le départ.
- Les billets d'avion :
- Il est conseillé de prendre une assurance en cas d'annulation de votre vol ou perte de vos bagages, bien souvent les assurances vous proposent aussi l'assurance rapatriement et maladie pour les séjours de moins de 3 mois.
- Permis de conduire :
- Si vous souhaitez conduire, pensez à vous faire un permis de conduire international à la préfecture et à vous renseigner sur les règles propres à chaque pays.
- Les modes de paiement :
- Renseignez vous à la banque sur les possibles modes de paiement votre carte bancaire doit être internationale.
- Vérifier l'intérêt des Traveller's chèques dans le pays d'accueil.
- Conseils :
- Faites des photocopies de l'ensemble de vos papiers. Vous pouvez vous les envoyer par Internet, et laissez une copie à une personne de votre entourage en France qui pourrait réagir en cas de problème et vous aider dans vos démarches depuis la France. Scanner vos papiers et envoyez les sur votre boîte mail.