

Voyager en toute sérénité : votre préparation pas à pas

Formalités et sécurité

- Vérifiez la validité de votre passeport : il doit être valide au moins 6 mois après la date de retour prévue.
- Demandez votre Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) au moins 15 jours avant le départ pour couvrir les soins imprévus dans l'UE.
- Inscrivez-vous sur le portail Ariane du ministère des Affaires étrangères pour recevoir des alertes de sécurité en temps réel.
- Numérisez tous vos documents importants (passeport, billets, contrats) et stockez-les sur un espace cloud sécurisé.

Santé et prévention

- Consultez votre médecin 6 à 8 semaines avant le départ pour mettre à jour vos vaccins et évaluer vos risques médicaux.
- Préparez une fiche 'Santé et Urgence' incluant votre groupe sanguin, vos allergies, vos pathologies et vos traitements en DCI (Dénomination Commune Internationale).
- Vérifiez les conditions de votre assurance voyage, notamment les plafonds de remboursement pour le rapatriement sanitaire et l'hospitalisation.

Médicaments et équipements

- Conservez vos médicaments dans leurs emballages d'origine et prévoyez une ordonnance récente en double exemplaire (une sur vous, une en soute).
- Contactez votre compagnie aérienne pour valider le transport de vos équipements médicaux (aérosols, seringues, concentrateurs d'oxygène).
- Prévoyez des bas de contention pour les longs trajets afin de limiter les risques de phlébite.