

L'ÉTÉ APPROCHE

# Voyager : oui, mais...

(2<sup>ème</sup> partie)

.....  
Deuxième volet de notre article sur les voyages et les précautions à prendre avant de partir. Avant tout, voyager doit rester un plaisir ! Aussi, ne vous laissez pas impressionner par notre longue liste de recommandations, que nous avons voulu la plus exhaustive possible...

## La garantie d'assistance

Les cartes de crédit et certains contrats automobiles ou d'habitation donnent accès à une garantie d'assistance avec une société assurant ce service. Il est recommandé de payer son voyage avec une carte de crédit pour bénéficier de la meilleure couverture en assistance.

**Attention** : une garantie d'assistance obtenue par une carte émise par une banque X, en contrat avec une société d'assistance A, peut être différente de celle que propose une banque Y avec la même société d'assistance.

**Lorsqu'un voyage est acheté par l'intermédiaire d'un tour opérateur**, la garantie d'assistance rapatriement est toujours incluse ou proposée avec ce voyage, son niveau dépendant du contrat entre la société d'assistance et le voyageur.

Le voyageur négociant généralement au plus bas le prix de son assistance, il ne faut pas s'attendre à des miracles au niveau des garanties.

**Les cartes de paiement** ont trois fonctions, voire quatre :

**1) une assurance** peut être prévue. Elle est négociée avec un assureur classique, et couvre : perte de clés, de papiers d'identité etc.

Certaines cartes prévoient aussi une garantie décès ou invalidité.

Peuvent aussi être incluses des assurances liées au voyage (annulations, retards, pertes de bagages). Sur le volet assurances, ce sont le plus souvent les plafonds de remboursement et les franchises qui font la différence.

**2) les retraits** d'espèces dans les distributeurs



automatiques de billets : plafond défini par le type de carte et la banque.

**3) les paiements** : voir ci-dessus, mais une modification temporaire est possible.

**4) l'assistance** : prend en charge les frais de santé à l'étranger jusqu'à un certain plafond (dépend de la carte). Toutes les cartes prévoient le rapatriement sanitaire et parfois l'assistance juridique à l'étranger, y compris les frais d'avocat et les cautions pénales.

Parfois l'assistance avance des fonds en cas de perte ou de vol de la carte.

**Indépendamment du porteur de la carte sont couverts :**

- le conjoint ou concubin vivant sous le même toit,
- les enfants célibataires de moins de 25 ans, à charge fiscalement,
- les enfants des parents divorcés ou séparés
- les enfants adoptés,
- les ascendants vivant sous le même toit.

Le paiement du voyage avec certaines cartes permet d'obtenir la même garantie d'assistance pour tous les participants à ce voyage.

**Attention** : le niveau de couverture par l'assistance

n'est jamais lié au paiement. De plus, une clause des contrats d'assistance exclut toute maladie préexistante et ce qui relève des épidémies, donc problème possible pour le VIH en cas de demande de rapatriement.

L'application de cette exclusion est plus ou moins stricte (par exemple, une société d'assistance peut considérer que même si l'infection à VIH était connue, le risque de développer une toxoplasmose était très faible pour quelqu'un sous traitement) mais il faut savoir qu'elle est possible.

En pratique, le médecin de la société d'assistance (décisionnaire) suit l'avis du médecin local qui, lui, ne précise pas ou ne connaît pas forcément l'antériorité médicale du patient.

### **Contrats d'assistance aux aéroports ou chez un courtier d'assurance :**

Possibilité de souscrire un contrat d'assistance couvrant transport et séjour. Il existe aussi une possibilité de souscrire un contrat "à la carte" vous couvrant dans un plus grand nombre de pays et pour les maladies préexistantes (nous vous conseillons de ne pas demander cette extension directement à une société d'assistance pour éviter que vos données restent indiquées dans son fichier).

## **Les papiers avant le départ**

Indépendamment des : passeport, carte d'identité, permis de conduire, carte de paiement

- 1) Carnet de vaccination
- 2) Dernières analyses biologiques
- 3) Coordonnées des médecins traitants de votre pays
- 4) Carte européenne d'assurance maladie, valable 1 an (un mois maximum pour l'obtenir).
- 5) Numéros de téléphone de l'ambassade ou du consulat de votre pays d'origine (émetteur du passeport) - ils peuvent parfois vous adresser à un bon médecin, dont les honoraires sont souvent chers)
- 6) Photocopie des pièces d'identité, des billets d'avion, des analyses (scanner ces documents et se les envoyer par courrier électronique permet de les récupérer partout dans le monde).

## **Le temps de voyage (en particulier en avion)**

Nous recommandons **toujours de conserver ses antirétroviraux** avec soi en cabine et non dans le bagage qui va en soute. En effet, en cas de retard de livraison ou perte de bagage constatée à l'arrivée, on peut se retrouver plusieurs jours sans traitement.

Il se peut que certaines compagnies aériennes refusent les bagages à main en cabine, auquel cas il faut une ordonnance médicale récente précisant l'obligation d'avoir constamment son traitement avec soi.

**Consulter directement la compagnie aérienne avant le départ.**

**Attention : ciseaux, coupe-ongles, canifs, sont interdits en cabine.**

**Les produits liquides (maxi 100 ml) doivent tenir dans un sac en plastique de 20 x 20 pour être conservés en cabine.**

### **Durant le voyage :**

1) Pour un vol de plus de six heures, il peut être conseillé de porter des **chaussettes de contention** (pression 2) pour éviter la thrombose veineuse, à mettre dès le matin du départ.

Ces chaussettes permettent d'améliorer la circulation sanguine alors qu'on est assis sans pouvoir allonger les jambes et dans un environnement peu propice à l'hydratation, et de réduire le risque de thrombose veineuse (donc d'embolie pulmonaire). Prendre une petite dose d'aspirine, (un quart ou un demi comprimé de 500 mg) quelques heures avant le vol permet aussi de diminuer ce risque.

**Nous recommandons aussi les places couloir** qui permettent de se déplacer facilement pendant le vol.

2) Si possible, **éviter d'enlever ses chaussures** pour éviter les pieds enflés à l'arrivée, ou prévoir de voyager avec des chaussures plus larges que d'habitude.

3) **Porter des vêtements amples**, sans ceinture serrée à la taille.

4) **Boire beaucoup** (eau de préférence), **éviter l'alcool** et les boissons gazeuses, et prendre un **repas léger** et un **décontractant /calmant** pour faciliter le repos.

5) **Décalage horaire** : pour un décalage de plus de 3 heures, commencer à décaler ses prises d'ARV avant le départ, avec un maximum de 2/3 heures par prise.

6) **Gorge, sinus et oreilles sont souvent sensibles chez les personnes séropositives**, donc attention aux oreilles surtout quand l'avion descend.

## **Prudence pendant le séjour**

### **Traitement des hépatites B ou C :**

L'interféron doit être conservé au frais. Une trousse isotherme avec une brique réfrigérée (plastique bleu) permet de transporter vos médicaments à

condition de pouvoir la mettre au congélateur ou freezer toutes les douze heures.

**Les personnes visitant leur famille à l'étranger** sans révéler leur pathologie, peuvent conserver les ARV dans des flacons ne permettant pas de les identifier.

Le Norvir® devra impérativement être conservé au frais (dans l'attente de la formulation comprimé bientôt disponible).

**Lors des voyages dits lointains (hors UE)** il est recommandé de ne consommer que des boissons capsulées (dans certains pays, les bouteilles d'eau sont recapsulées). Éviter les glaçons et ne jamais boire l'eau du robinet.

À éviter : fruits frais impossibles à peler, salades, légumes crus, coquillages, lait non bouilli.

Toute l'alimentation doit être cuite et consommée de préférence chaude.

Manger des fruits secs qui donnent beaucoup d'énergie.

Ne rien manger avant de se laver les mains

Après utilisation des toilettes, se nettoyer les mains avec un gel ou des lingettes désinfectant(e)s.

#### **Le paludisme :**

Sa prévention et ses traitements sont les mêmes pour tout un chacun.

Attention aux interactions possibles de certains antipaludéens avec les antirétroviraux.

Certains traitements antipaludiques doivent être

poursuivis après le retour.

Les effets secondaires du Lariam® peuvent être très forts chez certaines personnes.

#### **La dengue :**

Maladie transmise par les moustiques, comme le paludisme, et présente dans les régions tropicales et subtropicales. Il existe des cas graves et mortels. Se protéger contre les moustiques.

#### **Diarrhée du voyageur :**

Pas plus fréquente chez les séropositifs que dans la population générale. En cas de diarrhée, il faut continuer de manger et boire. Éviter pendant cette période tout ce qui peut irriter le tube digestif (épices).

À traiter par Imodium®, Tiorfan®, eau de riz, thé, coca cola dégazéifié, etc.

L'azithromycine est efficace dans les diarrhées fébriles du voyageur.

#### **Le soleil :**

Être séropositif n'interdit pas de s'exposer au soleil, mais certains médicaments peuvent entraîner une plus grande sensibilité, voire une intolérance au soleil.

Se protéger contre les coups de soleil et éviter l'exposition au soleil entre 12h et 16h, et pour cela, prévoir crème solaire, lunettes, chapeau.

Coup de soleil : appliquer Biafine® + prendre du paracétamol ou de l'aspirine. Boire beaucoup et ne pas aller au soleil pendant plusieurs jours. Si le coup de soleil est très important : appliquer du tulle gras ou de la biogaze.

#### **Éviter de marcher nus pieds.**

#### **Numéro d'urgence en Europe :**

En Europe, le numéro de téléphone 112 permet d'être mis en relation immédiatement avec les services d'urgence locaux (en zone frontalière avec un mobile, l'appel peut aboutir sur le pays voisin). Autre problème : la langue utilisée par le répondant du 112 à l'étranger (souvent, c'est l'anglais, mais pas toujours).

#### **Associations locales :**

Dans de nombreux pays, il existe des associations locales d'aide aux personnes séropositives. Vous les trouverez sur le site web [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com) en cliquant sur l'onglet "organisations".

#### **Carte Vitale et Carte Européenne d'Assurance Maladie :**

Si la carte Vitale est uniquement utilisable en France, la carte européenne d'Assurance Maladie permet de bénéficier dans certains pays de l'espace économique européen (EEE) d'une prise en charge des soins médicaux.



À noter que tous les pays de l'Union Européenne ne sont pas signataires d'une convention avec la France et il est donc indispensable de se renseigner avant le départ auprès de sa caisse d'Assurance Maladie.

Pour certains états membres de l'UE bénéficiant d'une période transitoire, le formulaire E111 "nouveau modèle", disponible dans les caisses d'Assurance Maladie est à utiliser.

La Carte Européenne permet, selon le pays de séjour, de ne pas avancer les frais médicaux à l'hôpital ou en ville, ou de ne payer que le ticket modérateur (somme à la charge du patient).

Valable un an, cette carte peut être demandée par téléphone en communiquant son numéro de Sécurité Sociale. Il est prudent, surtout en périodes estivales, d'en faire la demande au moins un mois avant le départ auprès de sa caisse d'Assurance Maladie. Chaque membre d'une même famille doit avoir sa propre carte, y compris les enfants de plus de 16 ans.

**Pays hors Europe ou n'acceptant pas la Carte Européenne**

Dans les pays hors EEE, pour tous les frais médicaux avancés, il conviendra de conserver feuilles de soins, factures et prescriptions de médicaments acquittés sur place pour permettre le remboursement au retour en France. Un imprimé type sera remis par la caisse d'Assurance Maladie au retour.

Certains pays non européens ont établi des accords de Sécurité Sociale avec la France. Consulter sa caisse d'Assurance Maladie avant le départ pour en connaître les modalités dans le pays de destination. Si le pays non européen entre bien dans le champ

d'application d'une convention, les frais médicaux engagés, voire des indemnités journalières, peuvent être pris en charge sur place.

Le CLEISS (<http://www.cleiss.fr>), centre des liaisons européennes et internationales de Sécurité Sociale, contribue à la bonne application des accords de Sécurité Sociale conclus entre la France et certains pays. Il donne également des informations sur les régimes de Sécurité Sociale de tous les pays signataires d'un accord avec la France.

**De retour à la maison**

- Attention si une diarrhée persiste (consulter rapidement).
- Poursuivre le traitement antipaludéen.
- Se soucier au plus vite des remboursements des soins avancés.

PAR CHRISTIAN CHRISTNER

cchristner@actions-traitements.org

**ERRATUM**

Dans notre dernier numéro, nous disions (page 13) qu'il existait une possibilité d'obtenir deux mois de traitement sans ordonnance spécifique à ces deux mois. Il nous a été signalé que cette information n'était pas conforme à la « procédure dérogatoire en cas de séjour à l'étranger pour la prise en charge des médicaments », selon laquelle, entre autres, il faut une ordonnance avec accord du médecin sur la délivrance correspondante, et une attestation sur l'honneur du patient.

Pour plus de détails, veuillez consulter la procédure CNAMTS CIR-38/2003 en allant sur le site de la sécurité sociale (AMELI) et en cliquant sur "PHARMACIEN", dans la section "VOUS ÊTES PROFESSIONNEL DE SANTÉ", puis sur "DÉLIVRANCE D'UN TRAITEMENT DE PLUS D'UN MOIS".

**BULLETIN D'ABONNEMENT A INFOTRAITEMENTS**

<input type="checkbox"/> <b>ABONNEMENT STANDARD</b> (11 numéros/an) :	<b>30 €</b>	NOM	E-MAIL (FACULTATIF)
<input type="checkbox"/> <b>ABONNEMENT RÉDUIT</b> Demandeurs d'emploi, RMistes et étudiants (joindre justific.) :	<b>16,80 €</b>	PRÉNOM	TÉLÉPHONE (FACULTATIF)
<input type="checkbox"/> <b>ABONNEMENT DE SOUTIEN :</b>	<b>46 €</b> (OU PLUS)	ADRESSE	DATE
<input type="checkbox"/> <b>ABONNEMENT INTERNATIONAL*</b> (* uniquement mandat international ou virement bancaire) :	<b>36,60 €</b>	CODE POSTAL	SIGNATURE
<b>ABONNEMENT MAIL</b> (Vous recevez chaque mois dans votre boîte mail le journal au format PDF)		VILLE	
<input type="checkbox"/> <b>STANDARD</b>	<b>20 €</b>		
<input type="checkbox"/> <b>RÉDUIT (joindre justific.)</b>	<b>11 €</b>		

Veuillez compléter et détacher ce bulletin (ou le photocopier), et le renvoyer accompagné de votre règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre d'**ACTIONS TRAITEMENTS** 190, bd de Charonne, 75020 Paris