

# Voyager en toute sérénité

*Séjourner à l'étranger ne s'improvise pas. C'est encore plus vrai pour les personnes séropositives. Ainsi, pour quelques semaines ou quelques mois, nombre d'informations sont à connaître avant de boucler les valises.*

À l'approche de l'été, les projets de vacances refont surface. Cependant, pour les personnes séropositives, notamment celles sous traitement, partir en voyage n'est pas forcément une promenade de santé. Entre les restrictions d'entrée sur les territoires, les conditions d'embarquement draconiennes des compagnies aériennes, le climat qui ne favorise pas toujours la conservation des médicaments et le décalage horaire... Il y a de quoi perdre le Nord. Pour garder le cap, mieux vaut dès lors bien préparer son séjour afin d'en profiter pleinement.

**Test de dépistage.** Nombre d'États restreignent, parfois en fonction de la durée du séjour, ou interdisent purement et simplement l'entrée sur leur territoire des personnes séropositives. Un test de dépistage peut être exigé lors de la demande de visa, au moment du passage en douane ou sur place. Il est donc indispensable de vérifier la législation en vigueur dans chaque pays avant de partir. Le site [www.aidsnet.ch/immigration/f/f.htm](http://www.aidsnet.ch/immigration/f/f.htm) répertorie les modalités d'entrée dans la plupart des pays du monde. Nous conseillons cependant de téléphoner, anonymement ou sous un faux nom, à l'ambassade du pays de destination afin de confirmer les informations, les lois et règlements pouvant changer rapidement (lire encadré « Une information de première ligne » page 34). Soulignons

que taire son statut sérologique peut être une option, mais que cela représente aussi un risque. Ainsi, certaines polices frontalières, par exemple en Asie du Sud-Est ou aux États-Unis, repèrent les personnes séropositives aux médicaments qu'elles transportent. La quasi-obligation de présenter une prescription médicale rend aujourd'hui difficile le simple changement d'emballage.

**Embarquement aérien.** De nombreux aéroports ont adopté des mesures de sécurité à l'embarquement sur les vols nationaux et internationaux. En Europe, les médicaments liquides peuvent être conservés en cabine à condition que la prescription médicale – mentionnant si possible les molécules selon la dénomination commune internationale (DCI) – soit présentée lors du contrôle. Bien que les médicaments solides ne soient *a priori* pas concernés par les actuelles mesures de sécurité à bord, toujours se munir de ses justificatifs médicaux au moment de l'embarquement. Il faut donc se renseigner pour le retour et si des vols intérieurs sont au programme du séjour.

**Anticiper le décalage horaire.** En cas de décalage horaire de plus de deux heures, mieux vaut se mettre au diapason du pays dans lequel on séjournera, au risque d'avoir à prendre gélules et comprimés à des moments atypiques et afin d'éviter un surdosage ou un sous-dosage. Le décalage, qui doit respecter l'intervalle entre les prises, peut commencer plusieurs jours avant le départ. Le médecin peut aider à planifier ce nouveau schéma de prise.

**Vacances thérapeutiques.** Certaines personnes envisagent d'interrompre ou d'alléger leur traitement lorsqu'elles partent en voyage pour quelques semaines. Si ce choix n'est pas à bannir, il doit absolument être pris en concertation avec le médecin.

**Prescription.** En France, la validité de prescription d'un médicament n'excède pas un mois. Le médecin peut cependant élargir la durée de délivrance jusqu'à six mois maximum. Il doit, par exemple, indiquer en marge de la feuille de soin « cause de départ à l'étranger ». L'assuré doit ensuite se rendre à son centre de Sécurité sociale

## À CONSULTER AVANT LE DÉPART

Ministère des Affaires étrangères  
[www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)  
rubrique « conseils aux voyageurs »

## À SAVOIR

Il faut se munir des photocopies des documents administratifs (passeport, carte nationale d'identité, carte vitale, etc.) et médicaux (ordonnance, carnet de santé et de vaccination, etc.). Et bien penser à ne pas les conserver avec les originaux.

pour obtenir une « entente préalable » et faire valider l'ordonnance par l'inscription « autorisation de délivrance ». En déplacement, il est préconisé de prévoir quelques jours de traitement supplémentaires. À noter que les produits de substitution ne font l'objet d'aucune dérogation. La méthadone et le Subutex® ne sont respectivement pas délivrés au-delà de 14 jours et 28 jours de traitement.

**Conservation des médicaments.** En règle générale, la majeure partie des antirétroviraux sont à conserver entre 15 °C et 30 °C, et les produits injectables entre 2 °C et 8 °C. Si le séjour se déroule en pays chaud, il faut s'assurer que ces conditions pourront être remplies. Prévoir éventuellement une petite glacière.

**Vaccinations.** En fonction des pays et des régions de destination, des vaccinations sont obligatoires ou recommandées, parfois plusieurs mois avant le départ selon le nombre d'injections requises. Néanmoins, certaines sont contre-indiquées au regard de l'état de santé de la personne. Avant de partir, il faut en parler avec le médecin. Voir le site de l'Institut Pasteur : [www.pasteur.fr](http://www.pasteur.fr), rubrique « recommandations sanitaires aux voyageurs ».

## Une information de première ligne

Créé en 1978, le Comité d'informations médicales (Cimed) est animé par une trentaine de médecins spécialistes de la médecine de voyage. Sa mission « est de fournir aux membres du corps médical ayant en charge la santé des Français expatriés ou voyageant à l'étranger, une information sur l'état sanitaire de plus de 200 grandes villes » réparties dans 130 pays – sauf États-Unis et Canada. Chaque « fiche pays » comporte une rubrique « sida » détaillant notamment les modalités d'entrée sur le territoire ainsi qu'une liste de médecins référents, parfois francophones. Toutes ces données, mises à jour chaque semaine, sont accessibles au grand public sur le site [www.cimed.org](http://www.cimed.org).

**Assistance médicale.** Que le séjour se déroule en France ou à l'étranger, il est recommandé de souscrire un contrat d'assistance médicale avec rapatriement d'urgence (bien noter le numéro de téléphone à appeler depuis l'étranger). Ce contrat peut être inclus dans les polices d'assurances multirisques habitation, de véhicule ou couplé avec une carte de paiement. Dans ces cas, il faut vérifier les clauses de prise en charge, car elles sont quelquefois limitées.

## Voyage... à la carte

**En Europe.** La Carte européenne d'assurance-maladie (CAEM) atteste des droits de l'assuré à l'assurance-maladie et permet la prise en charge des soins dans les États membres de l'Espace économique européen, ainsi qu'en Suisse. Valable un an, elle est individuelle et nominative. Pour l'obtenir, l'assuré doit s'adresser à la Caisse primaire d'assurance-maladie (CPAM) dont il dépend au moins un mois – deux semaines en période creuse – avant le départ. Aucun document n'est à fournir. Si le départ a lieu dans les quinze jours, la CPAM peut délivrer un certificat provisoire valable trois mois. Lors d'un séjour temporaire, et quel que soit le motif du déplacement, les frais médicaux engagés auprès d'un médecin, d'un pharmacien et dans les hôpitaux publics sont pris en charge dans les mêmes conditions que pour les assurés du pays de destination. Du côté des mutuelles complémentaires privées, chacune ayant ses propres taux et politique de prise en charge, il est utile de les contacter avant le départ afin de connaître les modalités de remboursement en cas de soins de ville ou d'hospitalisation.

**Hors Europe.** La France a signé des accords bilatéraux de sécurité sociale avec de nombreux États ou provinces. La prise en charge des soins est appréciée au cas par cas, en fonction de la nature du séjour (congrés payés, déplacement professionnel, etc.), du statut (retraité, salarié, etc.) et de la nationalité de l'assuré. Avant de partir, il est donc vivement conseillé de se renseigner auprès du centre le plus proche de chez soi. Ce dernier, si besoin est, orientera la personne vers le service des relations internationales de la CPAM du département de rattachement. Pour les pays sans convention, il n'y a aucune obligation de remboursement de soins de la part de la CPAM. Cependant, elle étudie toute demande qui lui est soumise pour une prise en charge totale ou partielle – selon ses taux – des frais engagés par l'assuré. En cas de refus, il n'y a pas de recours possible. Attention, cette disposition ne couvre en aucun cas l'achat de médicaments des personnes bénéficiant du 100 % dans le cadre des affections longues durées (ALD).

En savoir plus : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr).