



RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Lorsqu'on envisage un séjour d'études à l'étranger, il faut anticiper les aspects sanitaires, car chaque pays possède son système de santé, différent du nôtre.

En déplacement à l'étranger, votre sécurité sociale française et votre mutuelle vous remboursent, mais à hauteur de la valeur codifiée des actes en France. Parce que les frais de santé y sont plus chers, vous ne pourrez donc pas souvent être remboursés à 100% des frais réels sans surcomplémentaire ou garantie complémentaire soins à l'étranger.

**HEYME accompagne les étudiants
et propose des solutions adaptées :**

www.worldpass.heyeme.care



Les recommandations sanitaires HEYME permettent d'anticiper les situations et de s'assurer un meilleur remboursement par le système de soins français.



COMMENT BIEN ME PRÉPARER AVANT LE DÉPART ?

Objectif : penser à tout pour partir l'esprit tranquille et savoir qu'on sera bien pris en charge et remboursé si besoin.

Excité par le projet, l'aventure et son rythme de vie, on imagine que c'est simple et que tout va se dérouler facilement... oui, c'est vrai, si et seulement si on s'y est préparé suffisamment à l'avance. En effet, certaines recherches d'informations, démarches administratives liées au départ et la santé nécessitent parfois des formalités de plusieurs mois.



Volet couverture sociale

- **En ayant un dossier Sécurité Sociale à jour : Assurez-vous que votre dossier AMELI est à jour (carte Vitale, médecin traitant...).**
 - **Pour l'UE-EEE, déclarer les dates et lieux de séjours lors de votre demande de CEAM (Carte européenne d'assurance maladie). Vous devez effectuer votre demande auprès de votre assurance maladie au moins 15 jours avant la date de votre départ. Mais La Carte Européenne d'Assurance Maladie ne remplace une couverture santé à l'étranger :**
 - ▶ Elle ne garantit pas de soins gratuits.
 - ▶ Le système de santé de chaque pays est différent. Il se peut que les prestations pour lesquelles vous ne payez pas en France soient payantes dans d'autres pays.
 - ▶ Elle ne couvre pas les coûts pour des prestations de santé privées.
 - ▶ Le rapatriement médical en France n'est jamais pris en charge.
 - ▶ Les assurances accident et responsabilité civile ne sont pas incluses.
 - ▶ Il est important de bien se renseigner au préalable sur les lieux ressources en matière de santé dans le pays d'accueil : Les lieux de soins : hôpitaux, les médecins... Les lieux où chercher une contraception. Les lieux de dépistage...
 - **Hors UE :**
 - ▶ Si vous avez moins de 20 ans, vous dépendez du régime obligatoire de vos parents (se renseigner auprès de la caisse dont ils dépendent). Vos frais médicaux urgents sont remboursés par la caisse d'Assurance Maladie de vos parents dans la limite des tarifs forfaitaires français en vigueur et si vous remplissez les 3 conditions suivantes :
 - Fréquenter un établissement qui vous prépare à un diplôme officiel ;
 - Fournir un certificat de scolarité ;
 - Revenir au moins une fois en France au cours de votre année universitaire.
 - ▶ Si vous avez plus de 20 ans, vous devrez vous inscrire auprès du régime étudiant de sécurité sociale du pays. S'il n'existe pas de régime étudiant dans votre pays d'accueil, affiliiez-vous auprès du régime local de sécurité sociale.
 - **Vous pouvez également adhérer à la Caisse des Français de l'étranger (CFE) à condition d'avoir la nationalité française.**
- **En ayant un dossier mutualiste à jour (télétransmission avec la Caisse Primaire, compte bancaire enregistré...)**

- **En ayant repéré vos besoins et les équivalents de services de santé dans votre pays de destination :**
 - Centres de santé de la ville de résidence, Tarifs des consultations
 - Numéros d'urgence
 - Télémédecine française et étrangère...

- **En ayant vos médicaments/traitements pour maladie, affection, contraception... prescrits pour la durée de votre séjour (selon la durée de celui-ci). Le Code de la Santé publique autorise les médecins à prescrire le ou les médicaments nécessaires pour une durée supérieure à un mois en indiquant soit le nombre de renouvellements, soit la durée totale de traitement. Si vous partez à l'étranger plus d'un mois, une procédure dérogatoire permet au pharmacien de délivrer en une seule fois une quantité de médicaments correspondant à une durée de traitement supérieure à 4 semaines. Un accord spécifique de son médecin et de sa caisse d'Assurance Maladie doit normalement être présenté au pharmacien pour qu'il délivre les médicaments dans ce cadre. Dans tous les cas, la durée de traitement délivré en une seule fois en raison d'un départ à l'étranger ne peut excéder 6 mois.**

https://www.ameli.fr/fileadmin/user_upload/documents/MEMO_medicaments_etrange_2.pdf

- • **Ayez toujours avec vous la prescription originale avec vos nom et prénom figurant sur votre passeport ou CNI, ainsi qu'une copie certifiée, cela facilite la délivrance à l'étranger en cas de perte de vos médicaments ou informer les douanes. Certains appareillages médicaux sont aussi concernés, votre fournisseur peut vous produire une attestation.**
- **Attention, certaines maladies ou affection doivent être déclarées avant votre départ et peuvent vous interdire l'accès à certaines destinations, comme le VIH. Les prescriptions médicamenteuses doivent donc correspondre à vos déclarations !**

- **Douane : Nombreux sont les pays interdisant la mise en circulation des substances en vente libre ou même sous prescription. Le transport de ces produits illicites est passible d'une pénalisation. À l'aéroport, vos médicaments peuvent en effet être confisqués lors du passage à la douane. Outre la confiscation, vous pouvez faire l'objet d'une arrestation par la police locale. À défaut de justificatif approprié et tangible, ce désagrément peut occasionner un chef d'inculpation suivi d'une amende ou d'un séjour en prison. Il convient donc de se renseigner à ce sujet auprès des autorités compétentes avant le voyage.**



Volet contraception

Avant le départ et comme toute situation de changement, n'est-ce pas le meilleur moment pour se questionner sur sa contraception, avant de songer au renouvellement de façon automatique ? En effet, le moyen de contraception actuel est-il adapté pour votre situation selon le pays et votre projet ? Car oui, la contraception doit être adaptée à chaque personne et à sa situation, or nous pouvons changer, de même que nos besoins et notre situation, donc c'est bien à la contraception de cadrer avec les besoins. Pour mémoire, il existe des méthodes différentes dont certaines sont peut-être davantage adaptées aux études à l'étranger. On l'oublie parfois, mais le DIU ("stérilet") et l'implant contraceptif peuvent bien être prescrits aux jeunes femmes, même si elles n'ont pas eu d'enfant. Et cela peut être bien plus confortable.

Une fois ce cadre de réflexion posé, des dispositions existent pour assurer la prescription contraceptive sur un long séjour. Les ordonnances de contraceptifs sont renouvelables sous condition (pilule, anneau vaginal...). Les pharmaciens ne peuvent délivrer en une seule fois qu'une quantité de contraceptifs correspondant à une durée de traitement de 3 mois au maximum. Ils sont par ailleurs autorisés (tout comme les infirmiers) à renouveler la prescription du médecin ou de la sage-femme **à condition qu'elle date de moins d'un an et pour une durée supplémentaire de 6 mois au maximum.**

Auprès des médecins, gynécologues, sages-femmes, infirmières scolaires et universitaires ou du planning familial.

Prévoyez également un lot de vos préservatifs préférés, cela peut s'avérer utile !



Astuce voyageuses longue distance :

Pilule et décalage horaire, comment faire ? Règle fondamentale : avoir sa plaquette en cours avec soi. La fiabilité de la protection contraceptive n'est mise en cause que si l'intervalle entre deux pilules dépasse 36 heures :

- Dans le contexte d'un décalage horaire, cela ne vous concerne que si vous prenez l'avion vers l'ouest, et prolongez donc votre journée.
- Si vous voyagez par avion vers l'est, vous pouvez tout simplement prendre votre pilule à la même heure que d'habitude.
- Si votre journée est prolongée de plus de 7 heures par un vol vers l'ouest, vous devez prendre une pilule supplémentaire (de votre boîte de réserve) environ 12 à 15 heures après la dernière pilule que vous avez prise avant votre départ.
- La prochaine pilule doit être prise à l'heure habituelle au lieu de séjour http://centreplanif.chru-lille.fr/doc/Amouretsexualite/101296_1voyagera.pdf

Attention ! En cas de grossesse non désirée lors de votre séjour à l'étranger, il vous est conseillé de se renseigner sur la législation en termes d'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG) en vigueur dans votre pays d'accueil. En effet, certains pays interdisent formellement le recours à l'IVG, sous peine d'amende voire d'emprisonnement. Attention, la contraception d'urgence (pilule du lendemain), elle aussi est touchée par les lois et règlements selon le pays de destination : il peut donc être interdit et répréhensible de voyager avec ce contraceptif, mais lorsque ce n'est pas le cas, cela peut être utile ! Donc il est important de s'assurer que vous avez une protection efficace et dotée pour la durée de votre séjour.



Volet vaccination

Vous devez vous renseigner bien en amont de votre départ sur les conditions sanitaires du ou des pays dans lesquels vous comptez séjourner (études/culture/tourisme). Attention aux délais des protocoles de vaccination qui peuvent exiger des processus longs !

- Il faut être à jour de ses vaccins en France, car les vaccins recommandés en France peuvent être encore plus nécessaires dans d'autres pays. Par exemple, contre la diphtérie, qui a disparu en France mais circule encore dans certains pays d'Europe de l'Est ou d'Asie, ou contre la poliomyélite, dont des épidémies sévissent dans certains pays d'Afrique. Consulter le calendrier vaccinal : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F724>
- Dans une zone où le risque de transmission du paludisme existe, vous devez consulter un médecin avant de partir afin qu'il vous prescrive un traitement. D'autres précautions sont utiles pour éviter les problèmes de santé (dengue, turista, chikungunya, morsure de serpent ou autre animal ...). Les vaccins spécifiques selon la destination : certains vaccins comme ceux contre la typhoïde, la rage, la leptospirose, l'encéphalite à tiques sont recommandés dans certains pays. D'une manière générale, la vaccination contre l'hépatite A est fortement recommandée pour tout séjour dans un pays à bas niveau sanitaire.
- Des vaccins sont exigibles pour l'entrée dans certains pays, comme par exemple, le vaccin contre la fièvre jaune pour un séjour dans une zone intertropicale d'Afrique ou d'Amérique du Sud, ou le vaccin contre la méningite à méningocoque pour certaines destinations.

Où trouver un centre de vaccinations internationales ? Rien de plus simple, tous les centres sont accessibles par Internet selon votre code postal de domiciliation : https://www.mesvaccins.net/web/vaccinations_centers

Ici, un lien pratique pour trouver, par département, les centres de vaccination contre la fièvre jaune : https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/tableau_cvfj_janvier_2019.pdf

Astuce : certaines Médecines Préventives Universitaires et certains services de santé municipaux peuvent vacciner gratuitement contre certaines maladies. Pensez-y, c'est parfois plus simple et accessible !



Où vous informer pour trouver les recommandations avant le départ ?

- Auprès de la diplomatie française et de la plateforme dédiée aux voyageurs. Vous pouvez y prendre connaissance des préconisations et alertes en temps réel (dispositif ARIANE). Enregistrez les coordonnées des ambassades et consulats avant votre départ : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/>
- Auprès du Service Public français ; puisez de l'information sur les précautions générales de santé (maladies vectorielles, eau, hygiène pour anticiper vos besoins : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1109>
- Auprès de l'Assurance Maladie par le site AMELI qui opère en digital. <https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/europe-international/protection-sociale-etranger/etudes-etranger>
- Auprès des services des relations internationales et de la médecine préventive de votre établissement d'enseignement supérieur.



QUE FAIRE EN CAS DE PROBLÈME A L'ÉTRANGER ?

On y est... installé à l'étranger pour quelques temps. Y a-t-il des démarches à effectuer une fois arrivé ? Comment faire en cas de maladie ou de besoin de santé ?

Maladie et soins dans l'UE et Suisse (hors accidents) :

- Pour attester de vos droits à l'assurance maladie, présentez votre CEAM ou votre certificat provisoire de remplacement. Vous bénéficierez de la prise en charge de vos soins médicaux selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays de séjour :
 - ▶ Soit vous n'avez pas à faire l'avance des frais médicaux (comme pour un tiers payant).
 - ▶ Soit vous devez faire l'avance des frais médicaux et vous vous faites rembourser sur place, par l'organisme de sécurité sociale du lieu de séjour.
 - ▶ À défaut, vous pourrez éventuellement être remboursé à votre retour en France. Pensez à conserver les factures acquittées et les justificatifs de paiement et adressez-les, accompagnés du formulaire S3125 Soins reçus à l'étranger (PDF), à votre caisse d'Assurance Maladie, dès que vous le pouvez, même avant votre retour. Vous serez remboursé sur la base des tarifs en vigueur de l'État de séjour et dans la limite des dépenses engagées.

Maladie et soins hors UE (hors accidents) :

- Vous avez moins de 20 ans : Vos frais médicaux urgents sont remboursés par la caisse d'Assurance Maladie de vos parents.
 - ▶ Vous devez toujours régler vos frais médicaux urgents et imprévus sur place. Conservez les factures et justificatifs de paiement et présentez-les, à votre retour, à la caisse d'Assurance Maladie de vos parents. Elle pourra éventuellement vous rembourser dans la limite des tarifs forfaitaires français en vigueur.

- **Vous avez plus de 20 ans :** Vous devez vous inscrire auprès du régime étudiant de sécurité sociale du pays. S'il n'existe pas de régime étudiant dans votre pays d'accueil, affiliez-vous auprès du régime local de sécurité sociale.

Vous pouvez également adhérer à la Caisse des Français de l'étranger (CFE) à condition d'avoir la nationalité française.

Chaque pays a un régime de sécurité sociale qui lui est propre, votre protection sociale sera donc différente d'un pays à l'autre. Renseignez-vous, vous pouvez également contacter l'ambassade ou le consulat de votre futur pays d'accueil, ou la CFE.

Rester informé pour réagir :

Il faut à minima suivre les informations et les notifications diplomatiques, car des événements graves peuvent impacter tous les ressortissants français dans des territoires étrangers (sécurité, attentats, catastrophes naturelles, épidémies...).

Barrières de la langue ou culturelle, appréhension, comment faire ?

- Vive la télémédecine ! Que vous soyez en France ou à l'étranger, les plateformes d'information fonctionnent et sont au service des utilisateurs. De nombreuses plateformes existent comme <https://hellocare.com/> . Plus de barrière de langue ou d'appréhension ou de dictionnaire franco-croate pour chercher le nom de l'organe qui fait mal !
- La "télépharmacie" se construit, certes, mais est pratique notamment lorsqu'on souhaite connaître un équivalent de médicament par ses principes actifs ou molécules à l'étranger. Elle permet de :
 - ▶ Favoriser le diagnostic, assurer le suivi des patients ;
 - ▶ Permettre la prescription pré et post thérapeutique ;
 - ▶ Accéder à un avis spécialisé ;
 - ▶ Valider une décision thérapeutique avec le patient et d'autres professionnels ...

Délivrance de médicaments depuis l'étranger :

Il peut arriver que vous ayez besoin d'acheter des médicaments sur ordonnance une fois arrivé dans un autre pays. Selon les situations, cela peut s'avérer plus ou moins complexe.

Délivrance en officine depuis un pays de l'UE :

Dans ce cas, vous devez vous assurer que votre ordonnance comporte les bonnes informations. Vous devez également connaître les règles relatives aux dépenses et aux modalités de remboursement des médicaments. Une ordonnance délivrée par un médecin établi dans un pays de l'Union européenne est valable dans tous les autres pays de l'UE. Il se peut toutefois qu'un médicament prescrit dans un pays ne soit pas disponible dans un autre ou qu'il le soit sous un autre nom.

- Vous pouvez demander à votre médecin en France de vous adresser une ordonnance valable dans un autre pays de l'UE (une « prescription transfrontalière »).
- Il se peut que certains médicaments ne soient pas autorisés à la vente ou ne soient pas disponibles dans un autre pays, même à l'intérieur de l'UE.
- Informations à mentionner sur la prescription.



Délivrance hors UE :

Il n'existe pas de formulaire ou de format spécifique à respecter pour qu'une prescription soit valable dans un autre pays de l'UE. Dans la plupart des cas, la prescription valable dans votre pays contient déjà suffisamment d'informations pour pouvoir être utilisée dans un autre pays. Elle doit comporter au moins les informations suivantes :

- Informations sur le patient : nom et prénom (en toutes lettres) et date de naissance ;
- Date de délivrance de la prescription ;
- Coordonnées du médecin prescripteur : nom et prénom (en toutes lettres), qualification professionnelle, coordonnées, adresse professionnelle (y compris le pays) et signature (manuscrite ou numérique) ;
- Nom du médicament prescrit : son nom commun (plutôt que le nom de la marque, qui peut être différent dans un autre pays), forme (comprimé, solution, etc.), quantité, dosage et posologie.

Les prescriptions doivent respecter les règles du pays dans lequel elles sont utilisées. Le pharmacien appliquera donc les règles nationales lorsqu'il délivrera votre médicament. Il est possible, par exemple, que vous ne soyez pas autorisé au même dosage quotidien. La morphine, la codéine, les barbituriques sont extrêmement contrôlés et aussi souvent interdits. Attention, les restrictions concernent aussi la contraception d'urgence qui peut ne pas être accessible ou prohibée ! Un achat est toujours envisageable dans le cas où vous avez perdu vos médicaments en même temps que votre ordonnance.

Prescriptions électroniques : dans ce cas, vous devez généralement demander aussi une version papier si vous avez l'intention de l'utiliser dans un autre pays de l'UE. Il se peut en effet que la prescription électronique ne soit pas reconnue en dehors de votre pays.

Délivrance de contraception depuis l'étranger :

face au constat de la difficulté de se faire prescrire ou renouveler sa contraception à l'étranger hors UE, il existe des solutions :

- Il faut anticiper et se faire prescrire pour la durée la plus longue et se fournir en France avant le départ.
- La pharmacie en ligne, que vous aurez sélectionnée au préalable, en étant à jour de votre situation et moyens de paiements. Pensez à communiquer votre adresse postale dès votre arrivée pour expédition !
- Il existe des solutions de repli, qui n'offrent que peu de garantie, comme la prescription à distance, puis l'expédition de votre contraception par voie postale, ou bien le transport par une connaissance qui vous rend visite durant votre séjour...



QUELLES SONT MES DÉMARCHES SANTÉ À MON RETOUR EN FRANCE ?

Au moment de repartir :

- N'oubliez pas vos justificatifs et factures de soins... sinon, réclamez-les en urgence et/ou faites-les suivre (email, courrier...).
- Pensez à calculer les horaires de prise de médicaments et pilule contraceptive sur longs trajets (vols intercontinentaux, par exemple).

Comment se faire rembourser au mieux ?

Durant votre séjour, si vous avez eu des soins, consultez et eu besoin de médicaments, en UE et pays conventionné, vous avez peut-être bénéficié de la réciprocité entre les régimes du pays visité avec la France. Dans ce cas vous n'avez peut-être rien eu à déboursier, un peu comme le tiers payant en France.

Dans les autres cas, vous avez eu un reste à charge (actes, soins, médicaments, contraception...). Il vous faut donc vous faire rembourser.

Comment ? En transmettant toutes vos factures et justificatifs à votre CPAM (conservez des copies), accompagnés du formulaire Cerfa dédié (S3125 relatif aux soins reçus à l'étranger). Parfois il pourra vous être demandé des traductions officielles (surtout Hors zone Euro) et notamment en cas de litige. Dans ce cas il faut consulter la liste officielle des structures agréées par la Cour de Cassation : https://www.courdecassation.fr/informations_services_6/experts_judiciaires_8700.html#experts.

Cela peut prendre du temps, il faut s'armer de patience.

Si votre Mutuelle est bien en télétransmission avec votre CPAM, elle prendra le relais des remboursements qui lui incombent, selon vos garanties souscrites.

Si les frais relèvent de l'assurance (accident personnel ou causé par un tiers), il faut transmettre vos justificatifs et factures à votre assureur.

S'assurer de sa bonne santé une fois rentré (maladies, affections, parasites).

Vous venez de rentrer, attention, vous avez pu être contaminé. Il est donc important de penser à écouter votre corps et vous observer sous toutes les coutures durant un certain temps. Tout symptôme est important (fatigue, fièvre, éruptions et marques cutanées...), surtout si vous revenez de pays à risque infectieux.

En cas de doute, consultez très rapidement un professionnel de santé en lui expliquant vos symptômes et les endroits où vous avez voyagé.

Dans tous les cas vous pouvez demander à effectuer un bilan de santé complet. Faites-le, c'est important pour vous-même et pour votre entourage.