

# Santé

Dossier de presse - Mai 2011

## Comment bien préparer ses vacances ?



Les petits bobos en vacances... Comment je m'y prépare ?

Tout ce qu'il faut savoir avant de partir ?



Comment trouver un médecin sur son lieu de vacances, pour les bobos du quotidien ou les soucis plus importants ? Comment se faire soigner à l'étranger tout en bénéficiant de sa couverture santé ? En plus des lunettes de soleil, de la crème solaire et du maillot de bain, il y a certaines choses auxquelles il faut penser avant de poser sa serviette sur le sable chaud ou d'enfiler ses chaussures de montagne. En route pour des vacances en pleine santé avec ces quelques conseils faciles !

# Cet été, je reste en France...



Mer, montagne ou campagne, cette année je redécouvre la France et ses beaux paysages...  
Côté santé, que dois-je mettre dans mon sac ?

## Ma check-list santé

### Je prends ma carte Vitale...

Ma carte Vitale prouve que je bénéficie, tout comme mes ayants droit, d'une couverture santé. Elle contient les informations liées à ma situation et nécessaires à la prise en charge de mes soins. Elle me permet aussi

d'être remboursé plus rapidement et d'être dispensé de l'avance des frais pris en charge par l'Assurance Maladie chez certains professionnels de santé (le tiers-payant).



**Le saviez-vous ?** la carte Vitale ne se périmé pas, mais il faut penser à la mettre à jour chaque année et après chaque changement de situation (déménagement, mariage, naissance, etc.) pour pouvoir bénéficier d'un remboursement rapide et sans problème.

→ En cas de perte ou de vol, vous pouvez télécharger directement votre attestation de droits en ligne, via votre compte sur [ameli.fr](https://ameli.fr)

### ...et ma carte de mutuelle

Si vous bénéficiez d'une mutuelle santé complémentaire, n'oubliez pas votre carte. Elle vous permet de bénéficier, selon votre contrat, de l'absence totale de frais chez certains professionnels de santé ou en cas d'hospitalisation.

### Je n'oublie pas mes ordonnances...

Pour ma pilule notamment, ou mes traitements de long terme : sans votre ordonnance, le pharmacien ne pourra pas vous délivrer vos médicaments !

## Bon à savoir !

### Comment trouver un médecin en vacances ?

Je file sur [ameli-direct.fr](https://ameli-direct.fr) ! Le service en ligne de l'Assurance Maladie qui permet de trouver un professionnel de santé (médecin généraliste ou spécialiste, etc.) ou un établissement de santé (hôpital, centre de radiologie, etc.) partout en France. Sur [ameli-direct.fr](https://ameli-direct.fr), je peux également connaître les tarifs appliqués par le professionnel et savoir s'il accepte la carte Vitale.

### Même en vacances je peux me faire rembourser ma consultation aux conditions habituelles !

Pour cela, le médecin que je consulte coche la case « hors résidence » sur ma feuille de soins électronique ou papier.

## ZOOM sur... « Mon compte » sur [ameli.fr](https://ameli.fr)

Comme plus de 7 millions d'assurés, ouvrez vous aussi un compte sur [ameli.fr](https://ameli.fr). A partir de ce compte personnel vous pourrez, tout au long de l'année : suivre vos remboursements en temps réel, télécharger une attestation de droits, commander votre carte européenne d'Assurance Maladie...

C'est un espace personnalisé et sécurisé, qui vous facilitera la santé et donc la vie au quotidien !



# Je pars en Europe

Comment me faire soigner et rembourser en cas de problème de santé ?

**Une seule réponse : j'adopte la carte européenne d'Assurance Maladie !**

## La carte européenne d'Assurance Maladie, c'est quoi ?

La carte européenne d'Assurance Maladie remplace définitivement le formulaire E111, de même que les formulaires E110, E119 et E128, qui permettaient d'être couvert en cas de séjour temporaire en Europe. Plus simple et plus pratique, elle est gratuite et valable 1 an. Nominative et individuelle, elle constitue la preuve que son détenteur est couvert par

l'Assurance Maladie de son pays et permet donc la prise en charge des soins à travers toute l'Europe\* ! Chaque membre de la famille doit avoir la sienne...même les enfants de moins de 16 ans.



## Comment l'obtient-on ?

Rien de plus facile : il suffit de remplir le formulaire de demande directement sur son compte sur [ameli.fr](http://ameli.fr) ! On reçoit sa carte par voie postale dans un délai d'une à deux semaines après la demande. Vous pouvez également la demander par téléphone à votre caisse primaire d'Assurance Maladie en composant le 3646.

**Vous partez dans deux jours ? Connectez-vous sur votre compte sur [ameli.fr](http://ameli.fr) et téléchargez directement un certificat provisoire de remplacement valable trois mois.**

## Comment on s'en sert ?

Il suffit de présenter sa carte pour bénéficier de la prise en charge des frais médicaux selon la législation en vigueur dans chaque Etat.

→ Soit vous n'avez pas à faire l'avance des frais médicaux.

→ Soit vous devez faire l'avance des frais médicaux et vous vous faites rembourser sur place, par l'organisme de sécurité sociale de votre lieu de séjour.

**Attention, la carte européenne d'Assurance Maladie n'est valable que pour les soins qui n'étaient pas prévus (ex. foulures, etc.). Elle ne peut être utilisée pour la prise en charge de soins hospitaliers programmés, qui nécessitent toujours une autorisation préalable de la Caisse de résidence.**

Comme son nom l'indique, la carte européenne s'utilise uniquement lors de déplacements en Europe... Donc quand on est en France, seule la carte Vitale est valide !



## Bon à savoir !

*Dans certains pays, les frais médicaux coûtent cher. Il est donc recommandé de souscrire un contrat d'assurance privée.*

*Pour être remboursé au mieux quand je voyage, je conserve bien toutes mes factures et justificatifs et je n'oublie pas de les envoyer à ma caisse primaire et à mon assurance complémentaire, dès mon retour de vacances !*

\* Carte valable dans l'ensemble des Etats membres de l'Union Européenne, 3 Etats liés par l'accord sur l'Espace Economique Européen (Islande, Liechtenstein, Norvège) et la Suisse, qui a également accepté son utilisation sur son territoire.

# Les petits bobos en vacances...

# Comment je m'y prépare ?



**Coup de soleil, allergie, diarrhée, entorse... Il peut malheureusement nous arriver des tas de petits tracas en vacances... Trouvez des réponses à vos questions de santé sur le site [www.ameli-sante.fr](http://www.ameli-sante.fr).**

Le site de prévention santé de l'Assurance Maladie s'enrichit en permanence, pour apporter toujours plus de conseils sur les pathologies ou situations de santé les plus fréquentes.

## J'ai attrapé un coup de soleil

Pour prévenir un coup de soleil : utilisez une crème solaire anti UVA et UVB dont le facteur de protection solaire est de 25 au



minimum (et plus pour les enfants). Étendez-la en couche épaisse 30 minutes avant de vous exposer, même s'il y a des nuages, et renouvelez l'application toutes les deux heures. N'oubliez pas de remettre de la crème après la baignade ou après une activité physique intense.

Vous ne vous êtes pas suffisamment protégé du soleil, et votre peau brûle et rougit : c'est le signe d'un coup de soleil.

- Rafraîchissez la zone brûlée avec de l'eau (entre 15°C et 25°C), environ 15 minutes, jusqu'à disparition totale de la douleur ;

- Votre peau est rouge, sans cloques et vous ressentez des démangeaisons : c'est une brûlure du premier degré. Appliquez une pommade sédative (demandez conseil à votre pharmacien). Les zones brûlées ne doivent surtout pas être réexposées dans les jours qui suivent le coup de soleil. Si l'exposition est inévitable, protégez-vous avec un écran d'indice supérieur à 50, en couche épaisse renouvelée toutes les deux heures ;

- Votre peau présente des cloques remplies d'un liquide transparent et entourées d'une zone rouge douloureuse, qui blanchit lorsque vous appuyez dessus : c'est une brûlure du deuxième degré superficiel, des précautions supplémentaires sont à prendre pour éviter une infection :

→ nettoyez les zones brûlées au savon, avec un antiseptique dermique ;

→ demandez conseil à votre pharmacien pour l'utilisation de pansements adaptés.

En cas de brûlure grave et étendue, de symptômes de déshydratation ou d'atteinte de zones fragiles (visage, décolleté, organes génitaux) : consultez un médecin !

Pour plus d'informations sur la prévention du coup de soleil et les soins à apporter :  
**Rendez-vous sur [www.ameli-sante.fr](http://www.ameli-sante.fr)**

## Ça me démange... Allergie ou pas ?

Les allergies peuvent toucher tout le monde et survenir à n'importe quel moment ! Et le pire, c'est que l'on peut devenir allergique du jour au lendemain, y compris d'un



**produit que l'on côtoie depuis toujours... Pas pratique quand ça arrive en vacances !**

## L'allergie aérienne peut se manifester par :

- Des crises d'éternuements et le nez qui coule ou se bouche régulièrement, des démangeaisons au niveau des narines. C'est alors le signe d'une rhinite allergique (le "rhume des foins"), souvent due aux pollens de graminées.

- Une conjonctivite des deux yeux qui rougissent et larmoient, entraînant des difficultés à supporter la lumière. Les lentilles de contact aggravent ces symptômes ;

- Une gêne respiratoire, accompagnée de sifflements pulmonaires et d'un essoufflement, associés, ou non, à une toux. C'est le signe d'une crise d'asthme.

## L'allergie alimentaire :

Elle touche près de 5% des enfants et 3 % des adultes en France. Les aliments responsables sont nombreux et les symptômes assez variés (poussée d'urticaire, troubles digestifs...). Toutefois, le délai d'apparition des symptômes est le même pour tous : il est souvent rapide (de quelques minutes à deux heures après l'ingestion de l'aliment).

Si vous pensez présenter une allergie alimentaire, éliminez le produit suspect de votre alimentation et demandez conseil à un médecin.

Comment reconnaître les symptômes d'une allergie et comment réagir ?

**Rendez-vous sur [www.ameli-sante.fr](http://www.ameli-sante.fr)**



# Contacts Presse



**l'Assurance Maladie :**

Vanessa Honvo  
vanessa.honvo@cnamts.fr

**TBWA\CORPORATE :**

Sandrine Trichard  
sandrine.trichard@tbwa-corporate.com  
01 49 09 26 84