

Vacances, j'oublie tout... sauf la check list Mondial Assistance

Paris, le 14 Juin 2010 – L'été approche, il est temps de préparer des vacances sûres et saines. Pour aider les vacanciers à bénéficier pleinement d'un temps de repos et de loisir bien mérité, et d'en revenir en pleine santé, les experts de Mondial Assistance dévoilent leurs conseils essentiels.

Les vacances d'été sont l'occasion de changer de rythmes, de lieu et d'activités, autant de sources de plaisirs mais aussi de nouveaux risques. Quelques précautions simples et de bon sens suffisent le plus souvent à éviter les petits pépins et quelques gros ennuis pour s'assurer des vacances sûres et sereines.

Tous les conseils détaillés sont disponibles dans la rubrique « Conseils et informations » sur le site www.mondial-assistance.fr

La check list vacances de Mondial Assistance en 3 points

- 1. Vérifiez votre état de santé**
- 2. Préparez votre voyage et préparez-vous aux activités**
- 3. Souscrivez un contrat d'assurance et d'assistance adapté**

1. Vérifier son état de santé

- Prenez rendez-vous chez votre médecin traitant pour savoir si vous devez poursuivre ou adapter vos traitements en cours. Vous en profiterez pour faire le point sur vos vaccins.
- Préparez une trousse médicale adaptée à votre séjour avec l'aide de votre pharmacien (anti-moustique, crèmes solaires etc.).
- Une visite chez le dentiste est d'autant plus recommandée que la destination est peu médicalisée. Idéalement, un traitement odontalgique doit être terminé plusieurs semaines avant le départ.
- Si vous souffrez d'une maladie chronique (diabète, problèmes cardiaques, cancer, asthmes ...) votre état doit être stabilisé pour voyager. Seul votre médecin traitant peut juger de votre état général et de sa stabilité. Demandez lui de rédiger un compte-rendu médical, si possible en anglais, résumant votre situation (antécédents, descriptif de votre maladie, résultats des derniers examens ou tests pratiqués) et mentionnant votre traitement habituel et sa DCI (dénomination commune internationale).

- Pendant le voyage, ne vous séparez jamais de votre traitement habituel, même dans l'avion. Gardez-le toujours avec vous et emportez un double de votre ordonnance spécifiant la DCI de chacun de vos médicaments pour les remplacer si besoin ou trouver un équivalent rapidement sur place.

2. Préparer son voyage et se préparer aux activités

Partir au Tibet ou sur la Côte d'Azur ne vous expose pas aux mêmes risques. Sports ou farniente, tourisme urbain ou trekking, kite surf ou pétanque ... il est essentiel de préparer vos vacances pour vous et pour vos proches.

Renseignez-vous sur votre lieu de destination. Consultez les actualités par pays, ainsi que les informations médicales conçues par nos médecins et disponibles sur <http://www.mondial-assistance.fr/entreprise/informations-et-conseils/informations-pays/>.

Si vous prenez l'avion

- Contre la sécheresse de l'air : buvez au moins un litre d'eau plate toutes les 4 heures, enlevez vos lentilles de contact ou humidifiez-les régulièrement avec du sérum physiologique en doses individuelles ou instillez un collyre anti-inflammatoire et désinfectant recommandé par votre ophtalmologiste.
- Contre le risque de phlébite : desserrez vos vêtements (que vous aurez prévus amples), et déchaussez-vous. Levez-vous régulièrement pour marcher. Pratiquez des exercices pour les muscles des membres inférieurs. Votre médecin traitant pourra aussi vous prescrire, suivant les cas, le port de chaussettes ou bas de contention, des médicaments toni-veineux, voire des anticoagulants.
- Contre le mal de l'air : choisissez si possible une place proche du centre de l'appareil, évitez les repas copieux et l'alcool, essayez de dormir, si besoin avec l'aide d'un somnifère léger à élimination rapide prescrit par votre médecin ou d'un médicament contre le mal des transports conseillé par votre pharmacien.

Préparez vos bagages et votre voyage :

- A ne pas oublier : lunettes de vue, de lecture ou lentilles de contact (prévoyez une deuxième paire de secours), prothèses auditives (et piles spéciales) etc.
- Choisissez des lunettes de soleil adaptées (mer, montagne, tropiques). Idem pour l'indice de crème solaire en fonction de votre destination, de la nature de votre peau et d'une possible allergie. Pensez également à emporter un stick à lèvres, une casquette ou un chapeau contre les méfaits du soleil, voire un foulard pour vous protéger de la poussière
- Prévoyez un coussin cervical pour les longs trajets (avion, autocar...),.
- Munissez-vous de cartes (pays, régions), plans (villes), guides, boussole, lampe de poche, piles de rechange, appareil photo, adaptateurs de prises de courant électrique...

- **La règle d'or : ayez toujours avec vous votre passeport, votre carte bancaire (ou travellers, ou devises) et vos médicaments. Ne les mettez jamais au fond d'une valise, ni a fortiori en soute à bord d'un avion.**

Pour les séjours sportifs

- Avant le départ, prévoyez une petite remise en forme, elle vous permettra également de choisir la difficulté de votre activité sportive en fonction de votre condition physique.
- Dans la mesure du possible, testez votre équipement avant le départ, en particulier les chaussures de marche.
- Avant de découvrir une nouvelle activité, familiarisez-vous tranquillement avec le milieu et les équipements. Par exemple, si vous voulez essayer la plongée sous-marine, habituez-vous d'abord au milieu aquatique (nagez, regardez sous l'eau...) pour réduire les appréhensions. Soyez certain d'être motivé par l'activité et non de l'effectuer sous la pression de votre entourage.

3. Souscrire un contrat d'assurance et d'assistance adapté

Si vous partez en Europe, demandez votre carte européenne d'Assurance Maladie à votre caisse d'assurance maladie. Nominative et individuelle - même les enfants doivent posséder la leur - la carte européenne d'assurance maladie atteste de vos droits à l'Assurance Maladie et permet la prise en charge de vos soins en Europe. La carte est valable un an et il faut compter 2 à 3 semaines pour l'obtenir.

Dans le reste du monde, n'oubliez pas que les frais médicaux peuvent être beaucoup plus élevés qu'en France. Aux Etats Unis, par exemple, une consultation d'un médecin généraliste peut coûter plusieurs centaines de dollars. Des accords existent entre la France et la plupart des pays du monde. Vous devrez donc avancer ces frais avant d'être remboursés par la sécurité sociale et votre mutuelle.

Que vous voyagiez en France ou à l'étranger, Mondial Assistance propose des contrats qui couvrent à la fois la prise en charge médicale sur place, le rapatriement si nécessaire et l'avance des frais médicaux. Optez pour un contrat qui vous couvre à 100%. Gardez toujours avec vous votre numéro de contrat et le numéro de téléphone d'appel d'urgence. N'oubliez pas de souscrire un contrat d'assistance pour vos enfants adolescents, s'ils voyagent seuls.

En voyage, n'attendez pas votre retour pour consulter un médecin en cas de problème. Si vous avez des questions ou des doutes concernant votre état de santé, nos médecins sont à votre disposition pour vous écouter, vous conseiller et vous aider. En cas de besoin, nous pouvons nous mettre en rapport avec votre médecin traitant et organiser une consultation sur place.

Vérifiez que vous disposez d'un contrat d'assurance annulation et perte de bagages adaptés à votre voyage.

Vous pouvez souscrire en ligne un contrat d'assurance et d'assistance directement sur le **site www.mondial-assistance.fr**.

A propos de Mondial Assistance

24h/24 et 365 jours par an, Mondial Assistance France intervient partout dans le monde pour apporter à ses clients entreprises et particuliers, des solutions d'assistance et d'assurance sur-mesure dans les domaines de l'automobile, du voyage, des loisirs, de la mobilité, de l'habitat, de l'emploi, de la santé et des services aux personnes.

Mondial Assistance France appartient au groupe Mondial Assistance, leader international de l'assurance voyage et de l'assistance. Il anime un réseau de 400 000 prestataires et de 180 correspondants. 250 millions de personnes sont bénéficiaires de ses services, soit 4% de la population mondiale. Le groupe Mondial Assistance est membre de Allianz Group.

Inscrivez-vous à notre flux RSS 

ou sur www.twitter.com/mondialassist 

Contacts presse :

Mondial Assistance

Tel.: 01 53 25 53 65 / presse@mondial-assistance.com

RUMEUR PUBLIQUE

Tel.: 01 55 74 52 00 / mondialassistance@rumeurpublique.fr

Certains des énoncés contenus dans le présent document peuvent être de nature prospective et fondés sur les hypothèses et les points de vue actuels de la Direction de la Société. Ces énoncés impliquent des risques et des incertitudes, connus et inconnus, qui peuvent causer des écarts importants entre les résultats, les performances ou les événements qui y sont invoqués, explicitement ou implicitement, et les résultats, les performances ou les événements réels. Une déclaration peut être de nature prospective ou le caractère prospectif peut résulter du contexte de la déclaration. De plus, les déclarations à caractère prospectif se caractérisent par l'emploi de terme comme "peut", "va", "devrait", "s'attend à", "projette", "envisage", "anticipe", "évalue", "estime", "prévoit", "potentiel", ou "continue", ou par l'emploi de termes similaires. Les résultats, performances ou événements prospectifs peuvent s'écarter sensiblement des résultats réels en raison, notamment (i) de la conjoncture économique générale, et en particulier de la conjoncture économique prévalant dans les principaux domaines d'activités du groupe Allianz et sur les principaux marchés où intervient la Société, (ii) des performances de marchés financiers, y compris des marchés émergents, (iii) de la fréquence et de la gravité des sinistres assurés, (iv) des taux de mortalité et de morbidité, (v) du taux de conservation des affaires, (vi) de l'évolution des taux d'intérêt, (vii) des taux de change, notamment du taux de change EUR/USD, (viii) de la concurrence, (ix) des changements des législations et des réglementations, y compris pour ce qui a trait à la convergence monétaire ou à l'Union Monétaire Européenne, (x) des changements intervenants dans les politiques des Banques Centrales et/ou des Gouvernements étrangers (xi) des effets des acquisitions et de leur intégration et (xii) des facteurs généraux ayant une incidence sur la concurrence, que ce soit sur le plan local, régional, national et/ou mondial.

Les questions abordées dans le présent document peuvent en outre impliquer des risques et des incertitudes dont la société Allianz AG est régulièrement amenée à faire état dans les documents qu'elle soumet à la Securities and Exchange Commission. La société Allianz AG n'est pas obligée de mettre à jour les informations prospectives contenues dans le présent document.