

fiche conseils 
Salariés

déplacements professionnels à l'étranger



avant, pendant et après le voyage

Les déplacements professionnels, aussi appelés voyages d'affaires, regroupent tous les trajets effectués dans un cadre professionnel, qu'ils soient en France ou à l'étranger.



Le saviez-vous ? En fonction de leur durée, on distingue le « déplacement professionnel », qui ne dépasse pas 24 heures, du « voyage d'affaires », réservé aux missions de plus longue durée.

L'employeur a plusieurs obligations en matière de déplacement professionnel :

- respecter un délai de prévenance d'au moins 48 heures, voire davantage pour les missions éloignées
- vérifier les conditions sanitaires et géopolitiques du pays de destination et en informer le salarié
- déclarer la mission à la Sécurité sociale via le Cerfa n° 60-3551 ([lien](#))
- souscrire une assurance voyage professionnel afin d'assurer une couverture adaptée
- préciser le secteur géographique des déplacements dans une clause spécifique du contrat de travail si ces déplacements sont réguliers, fréquents ou constituent une caractéristique essentielle du poste

1 Avant le départ



vaccinations : consulter les recommandations sanitaires de la destination. Certains vaccins, comme ceux contre la fièvre jaune ou l'hépatite, peuvent être obligatoires. Avoir les bons réflexes en s'inscrivant sur [Fil d'Ariane](#)



examens médicaux : effectuer un bilan de santé peut être recommandé pour prévenir d'éventuels risques liés au voyage



sécurité à l'étranger : s'inscrire sur le site Ariane pour recevoir des alertes et être localisable en cas de crise



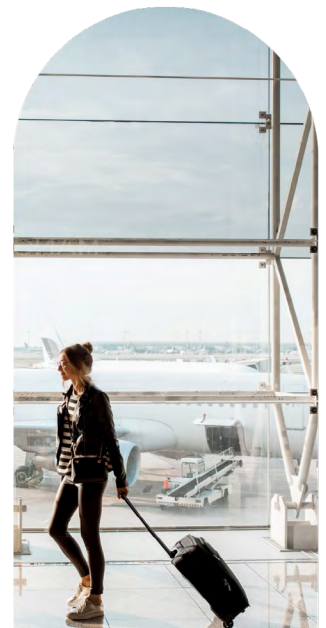
contacts d'urgence : noter les coordonnées des services médicaux locaux, de votre entreprise et de votre assureur



Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) : présenter cette carte est indispensable pour la prise en charge des soins lors de déplacements en Europe



fiche de santé : emporter un document mentionnant vos allergies, antécédents médicaux, groupe sanguin et contact d'urgence



2 Durant le séjour, adopter une bonne hygiène de base



- **se laver les mains régulièrement**, notamment avant les repas et avant toute manipulation d'aliments
- **éviter de faire sécher son linge à l'extérieur**, surtout dans les zones à risque sanitaire
- **ne pas marcher pieds nus** et **éviter de s'allonger directement sur le sable** pour limiter le risque d'infections cutanées
- **porter des chaussures fermées** sur les sols **boueux** et **humides** afin de se protéger des parasites et infections
- **ne pas marcher ni se baigner dans les eaux stagnantes**, qui peuvent être porteuses de bactéries et parasites
- **ne pas toucher ni caresser les animaux**, y compris les animaux domestiques, pour éviter tout risque de morsure ou de transmission de maladies
- **désinfecter immédiatement toute plaie ou piqûre**, même superficielle, afin d'éviter les infections



avant, pendant et après le voyage

3..... Respecter une bonne hygiène alimentaire

- **ne boire que des boissons encapsulées** ou de l'eau minérale ouverte devant vous
- **éviter les glaçons et les glaces**, qui peuvent contenir des bactéries en raison d'une eau de fabrication non contrôlée
- **privilégier les aliments cuits et servis très chauds** pour éviter toute contamination bactérienne
- **éviter les crudités**, sauf si l'on peut les laver soigneusement soi-même avec de l'eau potable
- **peler les fruits** pour limiter les risques de contamination



Ne pas consommer :

- coquillages, crustacés et poissons crus
- plats cuisinés tièdes ou froids
- lait non bouilli
- oeufs crus ou insuffisamment cuits



4..... Se protéger du soleil

- **éviter l'exposition directe au soleil**, surtout aux heures les plus chaudes
- **porter des vêtements clairs**, un **chapeau** et des **lunettes de soleil** pour limiter les effets des UV
- **appliquer une crème solaire** adaptée (indice 50+) et la renouveler fréquemment
- **s'hydrater régulièrement** pour prévenir la déshydratation



5..... Se protéger du grand froid

- **éviter les expositions prolongées** au vent et au froid
- **s'habiller en superposant plusieurs couches de vêtements**, dont une couche extérieure imperméable au vent et à l'eau
- **se couvrir la tête, les mains et les pieds**, zones les plus sensibles au froid
- **ne pas garder de vêtements humides**, qui augmentent le risque d'hypothermie
- **éviter les efforts brusques**, qui peuvent fragiliser l'organisme en conditions extrêmes
- **s'hydrater régulièrement**, même en cas de froid intense



En cas d'agression, se rendre sur le site France Diplomatie à l'adresse www.diplomatie.gouv.fr et consulter le guide "[Être victime à l'étranger : conseils, démarches et droits](#)". Ce guide fournit les informations nécessaires sur les démarches à suivre en cas de vol ou d'agression, qu'elle soit physique ou sexuelle.



avant, pendant et après le voyage

6 Se protéger des piqûres d'insectes

Lors de déplacements dans les zones à risque, certaines précautions sont essentielles pour éviter les problèmes de santé courants. Voici les bonnes pratiques pour se protéger des piqûres d'insectes et de la turista (diarrhée du voyageur).

La principale mesure de prévention contre les piqûres repose sur la protection personnelle.



1

Utiliser un répulsif adapté

choisir un produit en fonction de l'âge, de la durée du séjour, du type d'insecte et de la situation épidémique en cours

- appliquer sur les zones de peau non couvertes par les vêtements, uniquement sur peau saine
- appliquer la crème solaire 20 minutes avant le répulsif
- compléter avec des répulsifs pour vêtements

2

Dormir sous une moustiquaire

utiliser toujours la moustiquaire mise à disposition, même en présence de climatisation ou de ventilation

3

Porter des vêtements amples et couvrants

privilégier des tissus longs et légers pour limiter l'exposition aux piqûres

4

Prendre un traitement antipaludéen

suivre rigoureusement la prescription médicale en cas de séjour dans une zone à risque

7 La diarrhée du voyageur (turista)

Près de la moitié des voyageurs se rendant dans les zones tropicales souffrent de diarrhée.

Que faire en cas de diarrhée ?

- **boire abondamment** (eau, bouillon salé, thé, etc.) pour éviter la déshydratation
- **privilégier une alimentation adaptée** (riz, féculents, banane, etc.)
- **prendre les traitements prescrits** par le médecin ou par le centre de consultation des voyages
- **consulter un médecin en cas de diarrhée sévère** ou **persistante**, ou en présence de **fièvre**, de **sang** ou de **glaires** dans les selles
- **éviter ou limiter** la prise de médicaments à base de lopéramide, sauf avis médical



8 Au retour

Au moindre symptôme (fièvre, fatigue inhabituelle, troubles digestifs...), **consulter immédiatement un centre spécialisé** en médecine des voyages ou les urgences. Mentionner toujours le retour de l'étranger.



le jet lag : comprendre et gérer le décalage horaire

Le jet lag, ou décalage horaire, est un **trouble temporaire du rythme circadien** qui survient lorsqu'une personne traverse plusieurs fuseaux horaires en peu de temps. Il résulte du décalage entre l'heure biologique interne du corps et l'heure locale du lieu de destination.

Les symptômes courants incluent **la fatigue, les troubles du sommeil, les maux de tête, les difficultés de concentration** et parfois **des troubles digestifs**. Le "jet lag" est généralement plus prononcé lors de voyages longue distance, notamment d'est en ouest ou inversement.

..... Les effets du décalage horaire sur la santé

À partir d'un **décalage horaire de 3 heures**, des troubles de santé peuvent survenir, tels que des troubles du sommeil, des maux de tête, de la fatigue, des difficultés de concentration, de l'irritabilité ou un malaise psychologique.



Conseils

- **régler sa montre** sur l'heure locale du pays de destination dès son installation dans l'avion et commencer à s'adapter au rythme social local dès l'arrivée
- **éviter les réunions importantes à l'arrivée** et **ajuster ses repas à l'heure locale**. S'exposer à la lumière du jour pour faciliter l'adaptation
- **adopter** immédiatement le rythme social du pays
- **privilégier des siestes courtes** de 15 à 20 minutes si nécessaire
- **consulter un médecin** avant de partir en cas de traitement médicamenteux avec des horaires stricts (insuline, anticoagulants, etc.), afin de savoir comment gérer les prises pendant le voyage
- **vérifier auprès d'un médecin** si la mélatonine convient avant de l'utiliser, car elle peut aider à rétablir le rythme veille/sommeil

En avion, si le vol dure **plus de 6 heures**

- **s'hydrater régulièrement** durant le vol et se lever fréquemment pour marcher et éviter la stagnation sanguine
- **porter des chaussettes de contention** pour améliorer la circulation et prévenir les risques de thrombose





VOTRE SANTÉ, VOTRE PRIORITÉ

Prevlink
80 rue de Clichy - 75009 Paris

