

FenuaTravel

N°10

**CARE
PLUS®**

outdoor healthcare products

First Aid Kit
Basic



GUIDE GRATUIT

MAGAZINE SANTÉ PRATIQUE

Santé, soins et assurance voyage

Préparer, prévenir et agir sans improviser.

FENUATRavel.COM

Aurel · AurelMedia · N° TAHITI E67601

NAVIGATION

Sommaire

Chaque titre est cliquable. Le bouton en haut à droite revient ici.

Cartographier le risque réel du voyage	Mal des transports et traversées
Comprendre le réseau de soins	Plongée : santé, délai et assurance
Urgence : appeler le 15	Randonnée : chaleur, chute et isolement
Consulter avant le départ	Grossesse et projet de grossesse
Vaccinations et fièvre jaune	Voyager avec un enfant
Maladie chronique : continuité des soins	Aînés et mobilité réduite
Transporter ses médicaments	Allergies et anaphylaxie
Assuré en métropole : formulaire 980-04	Santé mentale et continuité
Lire l'assurance ligne par ligne	Santé sexuelle et exposition
Prévoir l'avance et les justificatifs	Fièvre et infection respiratoire
Créer le dossier santé hors ligne	Dentaire, lunettes et aides techniques
Trousse : partir d'un besoin validé	Chaîne du froid et appareils
Moustiques : dengue et Zika	Documenter un incident sans retarder les soins
Pluie, boue et leptospirose	Après le soin et au retour
Eau et aliments : vérifier localement	Veille sanitaire et météo
Ciguatera : aucune apparence ne suffit	Checklist santé avant départ
Chaleur, soleil et hydratation	Sources
Plaies, corail et infection	La collection
Poisson-pierre, scolopendre et envenimation	À propos
Lagon et sorties en mer : seuil de renoncement	Mentions légales et crédits

L'édition gratuite est autonome : préparation, soins, assurance, prévention, profils et conduite à tenir. L'édition complète ajoute vingt audits, matrices et scénarios experts.

PARTIE 1 - PRÉPARER

Cartographier le risque réel du voyage

Le risque dépend du voyageur, de l'activité, de l'île et du délai d'accès aux soins.

Croisez antécédents, traitements, grossesse éventuelle, autonomie, activités et itinéraire. Une situation stable à Tahiti peut devenir fragile sur une île sans médecin permanent ou avec une liaison irrégulière. Le dossier doit indiquer le soin disponible, le moyen d'alerte, le transport possible et ce que l'assurance exige avant toute décision.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Voyageur	Conditions et capacités	Avis professionnel
Île	Structure la plus proche	Adapter l'étape
Activité	Exposition et secours	Maintenir ou renoncer
Repli	Transport et couverture	Financer

- Raisonner par personne.
- Dater chaque vérification.
- Prévoir le hors-ligne.
- Ne pas confondre secours et assurance.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Cartographier le risque réel du voyage — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Le bon plan de santé relie une vulnérabilité à une réponse concrète.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#) · [Direction de la santé - annuaire des structures](#) · [OMS - voyage et santé](#)

PARTIE 1 - PRÉPARER

Comprendre le réseau de soins

Un dispensaire, une infirmerie et un hôpital n'offrent pas les mêmes moyens.

Utilisez l'annuaire officiel de la Direction de la santé, puis confirmez horaires, permanence et modalités d'accès. Dans les archipels, une structure peut stabiliser et organiser une orientation sans disposer de tous les examens. Le CHPF à Tahiti concentre les capacités hospitalières de référence ; cette centralisation doit être intégrée au choix des îles.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Annuaire	Structure et contact	Enregistrer
Horaires	Confirmation récente	Planifier
Capacité	Question ciblée	Ne pas supposer
Orientation	Vers quelle structure ?	Prévoir

- Conserver adresse et repère.
- Noter le fuseau local.
- Appeler avant un soin non urgent.
- Identifier l'étape la plus isolée.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Comprendre le réseau de soins — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une structure proche n'est pas la preuve que le soin nécessaire y est disponible.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - annuaire des structures](#) · [Centre hospitalier de la Polynésie française](#)

PARTIE 1 - PRÉPARER

Urgence : appeler le 15

Une urgence médicale se coordonne par le Centre 15, pas par une recherche improvisée.

En détresse ou devant une situation potentiellement grave, appelez le 15 et suivez les instructions. Donnez l'île, la commune, un repère, les coordonnées si disponibles, le nombre de personnes, le danger persistant et un numéro de rappel. N'entreprenez pas un transfert maritime ou routier risqué sans consigne des secours.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Alerte	15	Appeler
Lieu	Île, commune, repère	Préciser
État	Faits observables	Décrire
Rappel	Téléphone et batterie	Rester joignable

- Mettre le 15 dans les favoris.
- Ne pas raccrocher trop tôt.
- Envoyer quelqu'un au point d'accès.
- Garder le groupe en sécurité.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Urgence : appeler le 15 — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ En urgence, l'ordre est alerter, localiser, décrire et appliquer les consignes.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#) · [Centre hospitalier de la Polynésie française](#)

PARTIE 1 - PRÉPARER

Consulter avant le départ

Un conseil individuel est nécessaire dès qu'un terrain, un traitement ou une activité modifie le risque.

Prenez rendez-vous assez tôt avec un professionnel connaissant votre dossier. Apportez itinéraire, dates, activités, carnet vaccinal, ordonnances et contrat d'assurance. La consultation sert à arbitrer aptitude, vaccination, quantité de traitement, certificats, prévention et seuils de renoncement ; elle ne se remplace pas par une liste générique.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Dossier	Antécédents et traitement	Apporter
Projet	Îles et activités	Expliquer
Documents	Certificats nécessaires	Obtenir
Décision	Limites personnelles	Écrire

- Ne pas attendre la veille.
- Faire relire les interactions.
- Signaler plongée et altitude de transit.
- Demander quoi faire en cas de retard.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Consulter avant le départ — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ La consultation transforme un risque général en consignes personnelles validées.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [OMS - voyage et santé](#) · [France Diplomatie - la santé en voyage](#)

PARTIE 1 - PRÉPARER

Vaccinations et fièvre jaune

Le calendrier personnel et l'itinéraire de transit doivent être vérifiés ensemble.

La Direction de la santé demande de vérifier les vaccinations usuelles et indique que la preuve de vaccination contre la fièvre jaune est obligatoire pour certains voyageurs ayant séjourné récemment dans un pays à risque. Le CDC précise que certains transits prolongés peuvent compter. Ouvrez la règle officielle avec votre nationalité, vos escales et vos dates ; seul un professionnel statue sur une indication ou contre-indication.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Carnet	Dates et rappels	Faire vérifier
Escales	Pays et durée	Recouper
Fièvre jaune	Règle officielle	Documenter
Certificat	Original et copie	Transporter

- Vérifier chaque voyageur.
- Inclure les transits.
- Conserver le certificat en cabine.
- Ne jamais vacciner sur un conseil commercial.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Vaccinations et fièvre jaune — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une exigence d'entrée et une recommandation médicale sont deux questions différentes.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#) · [Direction de la santé - vaccination](#) · [CDC - French Polynesia Traveler View](#)

PARTIE 1 - PRÉPARER

Maladie chronique : continuité des soins

Le voyage est viable si traitement, surveillance et solution de rupture restent continus.

Faites confirmer la compatibilité du projet, la quantité à emporter, les conditions de conservation et la conduite à tenir en cas de dose perdue, retard, vomissement ou panne de matériel. Identifiez la dénomination commune internationale des médicaments, mais n'acceptez aucune substitution sans validation professionnelle.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Traitement	Ordonnance et DCI	Doubler les preuves
Surveillance	Matériel et consommables	Dimensionner
Rupture	Consigne écrite	Appliquer
Structure	Capacité utile	Confirmer

- Répartir les fournitures.
- Prévoir les retards.
- Tester le matériel.
- Donner le plan à un proche.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Maladie chronique : continuité des soins — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ L'autonomie médicale n'est pas l'absence de recours : c'est une continuité préparée.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [OMS - voyage et santé](#) · [OMS - International travel and health, module 1](#) · [Direction de la santé - annuaire des structures](#)

PARTIE 1 - PRÉPARER

Transporter ses médicaments

Le besoin médical, la douane, la sûreté aérienne et la conservation sont quatre contrôles distincts.

Conservez les médicaments dans leur emballage d'origine avec ordonnance et lettre médicale si utile. Les quantités doivent correspondre à l'usage personnel ; stupéfiants et psychotropes suivent des formalités particulières. Vérifiez aussi les pays de transit et la compagnie. Gardez le traitement indispensable en cabine dans les limites autorisées.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Produit	Nom, dose, DCI	Lister
Quantité	Durée prescrite	Justifier
Statut	Stupéfiant/psychotrope ?	Vérifier
Transport	Cabine et température	Sécuriser

- Photographier les boîtes.
- Garder les originaux accessibles.
- Contrôler chaque transit.
- Ne pas expédier sans règle vérifiée.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Transporter ses médicaments — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une ordonnance prouve le besoin ; elle n'annule pas automatiquement les règles de transport.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Douane - transport de médicaments par des particuliers](#) · [France Diplomatie - la santé en voyage](#) · [OMS - International travel and health, module 1](#)

PARTIE 2 - COUVRIR

Assuré en métropole : formulaire 980-04

La CEAM n'est pas le document de référence pour un séjour en Polynésie française.

Le CLEISS indique qu'un assuré du régime métropolitain peut demander avant le départ à sa caisse le formulaire SE 980-04. Présenté à la CPS, il permet la prise en charge des soins immédiatement nécessaires selon la législation polynésienne. Confirmez l'éligibilité, les ayants droit inscrits et la procédure ; ce formulaire ne remplace ni assistance ni rapatriement.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Affiliation	Caisse compétente	Confirmer
Formulaire	SE 980-04	Demander
Famille	Ayants droit inscrits	Contrôler
Limites	Assistance/rapatriement	Assurer

- Demander avant le départ.
- Scanner recto-verso.
- Conserver le contact CPS.
- Vérifier l'assurance en plus.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Assuré en métropole : formulaire 980-04 — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Prise en charge sociale et assurance voyage ne couvrent pas les mêmes risques.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [CLEISS - vacances en Polynésie française](#) · [CPS - Caisse de prévoyance sociale](#)

PARTIE 2 - COUVRIR

Lire l'assurance ligne par ligne

Une carte bancaire, une mutuelle et une assurance voyage peuvent se chevaucher sans combler les mêmes trous.

Demandez le certificat et les conditions complètes. Relevez plafond de soins, avance, franchise, maladie préexistante, activités, recherche et secours, évacuation inter-îles, rapatriement, accompagnant, prolongation et procédure d'accord préalable. Une assistance organise ; une garantie rembourse selon contrat. Appelez avant une dépense importante sauf urgence vitale.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Soins	Plafond et franchise	Comparer
Assistance	Numéro 24/7	Tester
Activités	Exclusions exactes	Déclarer
Évacuation	Décision et paiement	Clarifier

- Lire les définitions.
- Déclarer les antécédents demandés.
- Noter le numéro de police.
- Garder un moyen d'avance.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Lire l'assurance ligne par ligne — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Le logo d'une carte bancaire n'est jamais la preuve d'une garantie active.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [OMS - International travel and health, module 1](#) · [France Diplomatie - urgence ou difficulté](#) · [CLEISS - vacances en Polynésie française](#)

PARTIE 2 - COUVRIR

Prévoir l'avance et les justificatifs

Même remboursable, un soin peut exiger une avance ou des documents précis.

Demandez à l'assureur qui paie, dans quelle devise, à partir de quel montant et avec quelle autorisation. Gardez deux moyens de paiement séparés. Après un soin, conservez facture détaillée, preuve de paiement, prescription, compte rendu, bulletin d'hospitalisation et échanges avec l'assistance. Un reçu illisible peut retarder ou empêcher le remboursement.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Paieement	Avance ou tiers payant ?	Financer
Accord	Numéro de dossier	Obtenir
Facture	Détail et devise	Contrôler
Délai	Procédure de demande	Respecter

- Scanner le jour même.
- Conserver les originaux.
- Noter heure et interlocuteur.
- Ne pas clôturer avant crédit.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Prévoir l'avance et les justificatifs — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une garantie inutilisable faute de trésorerie ou de preuve reste un risque.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [CLEISS - vacances en Polynésie française](#) · [OMS - International travel and health, module 1](#)

PARTIE 2 - COUVRIR

Créer le dossier santé hors ligne

Le dossier doit être lisible par le voyageur, un proche et un soignant.

Rassemblez identité, contact d'urgence, allergies, conditions, traitement avec DCI, ordonnances, certificats, vaccination, assurance, formulaire 980-04 le cas échéant et contacts des structures. Limitez les données au nécessaire, protégez le fichier et conservez une copie accessible hors ligne sans exposer inutilement des informations sensibles.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Identité	Document et contact	Copier
Clinique	Allergies et traitement	Résumer
Couverture	Police et assistance	Joindre
Accès	Hors ligne et papier	Tester

- Utiliser une page de synthèse.
- Dater la mise à jour.
- Traduire les termes essentiels.
- Supprimer les copies après usage.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Créer le dossier santé hors ligne — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Un document complet mais inaccessible n'est pas une protection.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [OMS - voyage et santé](#) · [OMS - International travel and health, module 1](#)

PARTIE 2 - COUVRIR

Trousse : partir d'un besoin validé

Une trousse n'est ni une pharmacie miniature ni une autorisation d'automédication.

Faites valider le contenu selon les personnes et activités : protection solaire, moustiques, hygiène, pansement, matériel personnel et traitements prescrits. Vérifiez dates, emballages, conservation et compatibilité avec le transport. Ajoutez une fiche d'utilisation rédigée par le professionnel ; n'incluez pas de produit que personne ne sait utiliser correctement.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Besoin	Risque identifié	Sélectionner
Produit	Date et notice	Contrôler
Usage	Consigne validée	Comprendre
Transport	Cabine/soute	Répartir

- Faire l'inventaire.
- Remplacer après usage.
- Protéger de la chaleur.
- Tenir hors de portée des enfants.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Trousse : partir d'un besoin validé — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Le meilleur contenu est celui qui correspond au voyage et que l'on sait employer.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [OMS - voyage et santé](#) · [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#) · [Douane - transport de médicaments par des particuliers](#)

PARTIE 3 - PRÉVENIR

Moustiques : dengue et Zika

La prévention repose d'abord sur l'évitement des piqûres et la veille sanitaire du moment.

La dengue est présente en Polynésie française et la situation évolue. Utilisez un répulsif adapté selon sa notice, des vêtements couvrants et une chambre protégée ou une moustiquaire. Éliminez l'eau stagnante autour du logement. Le Zika impose une attention particulière en cas de grossesse ou projet de grossesse : demander un conseil médical actualisé.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Veille	Dernier bulletin BSS	Lire
Répulsif	Notice et utilisateur	Appliquer
Logement	Moustiquaire/écrans	Confirmer
Grossesse	Avis professionnel	Adapter

- Se protéger aussi le jour.
- Renouveler selon la notice.
- Vider les petits récipients.
- Consulter rapidement en cas de symptômes.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Moustiques : dengue et Zika — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Le risque infectieux doit être lu dans le bulletin actuel, jamais figé dans un guide annuel.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#) · [Direction de la santé - lutte contre les moustiques](#) · [Direction de la santé - surveillance sanitaire](#) · [CDC - French Polynesia Traveler View](#)

PARTIE 3 - PRÉVENIR

Pluie, boue et leptospirose

Le contact avec une eau ou une boue contaminée peut exposer à la leptospirose.

La Direction de la santé recommande de ne pas marcher pieds nus dans l'eau sale, la boue ou les rivières après la pluie. Protégez les plaies, portez des chaussures adaptées et renoncez à une activité lorsque l'eau est trouble, en crue ou contaminée. Après exposition suivie de maladie, signalez clairement l'eau douce, la boue et la date au soignant.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Météo	Pluie récente	Reporter
Terrain	Boue/eau douce	Éviter
Plaie	Protection étanche	Couvrir
Exposition	Lieu et date	Noter

- Ne pas banaliser une crue.
- Laver après exposition.
- Changer de chaussures.
- Consulter si l'état se dégrade.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Pluie, boue et leptospirose — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une cascade accessible n'est pas nécessairement sûre après de fortes pluies.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#) · [Institut Pasteur - leptospirose](#) · [Météo-France Polynésie](#)

PARTIE 3 - PRÉVENIR

Eau et aliments : vérifier localement

La qualité et la disponibilité de l'eau potable peuvent varier selon l'île et l'hébergement.

Demandez à l'hébergeur quelle eau est potable et quelle source utiliser pour boire, préparer les aliments et se brosser les dents. Privilégiez aliments suffisamment cuits, servis chauds, produits conservés au froid et fruits lavés ou pelés. Une information locale récente vaut mieux qu'une règle générale appliquée à tous les archipels.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Eau	Source potable confirmée	Utiliser
Froid	Conservation visible	Contrôler
Cuisson	Produit bien cuit	Choisir
Symptômes	Durée et hydratation	Demander conseil

- Prévoir l'arrivée tardive.
- Nettoyer la gourde.
- Respecter les allergies.
- Ne pas partager un aliment douteux.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Eau et aliments : vérifier localement — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Potable signifie confirmée pour cet endroit et ce moment, pas supposée.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#) · [CDC - French Polynesia Traveler View](#)

PARTIE 3 - PRÉVENIR

Ciguatera : aucune apparence ne suffit

La toxine ne se détecte pas à l'odeur, au goût ou à la cuisson.

La ciguatera est liée à la consommation de certains poissons contaminés. Demandez conseil aux habitants et professionnels, respectez les espèces ou zones déconseillées et consultez les informations de l'Institut Louis Malardé. En cas de symptômes après un repas de poisson, consultez rapidement et conservez si possible espèce, lieu, date et autres convives exposés.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Poisson	Espèce et provenance	Demander
Zone	Avis local récent	Respecter
Repas	Date et convives	Noter
Signal	Symptômes après poisson	Consulter

- Ne pas tester sur un animal.
- Ne pas croire la cuisson protectrice.
- Garder une photo du poisson.
- Signaler le cas selon la procédure.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Ciguatera : aucune apparence ne suffit — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ La connaissance locale réduit le risque sans fournir de garantie absolue.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Institut Louis Malardé - ciguatera](#) · [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#) · [Direction de la santé - surveillance sanitaire](#)

PARTIE 3 - PRÉVENIR

Chaleur, soleil et hydratation

Chaleur, humidité, réverbération et effort peuvent dégrader rapidement l'état physique.

Planifiez l'effort aux heures les moins chaudes, augmentez progressivement l'exposition et prévoyez eau, ombre, vêtements, chapeau et protection solaire adaptée. Certains traitements ou antécédents modifient la tolérance : demander un avis individuel. Devant confusion, malaise, incapacité à boire ou aggravation rapide, interrompez l'activité et sollicitez une aide urgente.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Horaire	Chaleur prévue	Décaler
Eau	Quantité et recharge	Prévoir
Ombre	Repli accessible	Identifier
Signal	Altération rapide	Alerter

- Boire régulièrement.
- Protéger aussi par temps couvert.
- Limiter l'effort à l'arrivée.
- Surveiller enfants et aînés.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Chaleur, soleil et hydratation — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ L'acclimatation et le rythme protègent mieux qu'un programme rigide.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#) · [OMS - voyage et santé](#) · [Météo-France Polynésie](#)

PARTIE 3 - PRÉVENIR

Plaies, corail et infection

Toute plaie en milieu tropical et marin doit être nettoyée, surveillée et protégée.

La Direction de la santé recommande de désinfecter et soigner immédiatement toute plaie, notamment après le corail. Sortez de l'eau, retirez seulement les débris superficiels facilement accessibles, rincez selon les consignes de premiers secours validées et faites évaluer une plaie profonde, souillée, très douloureuse ou qui s'aggrave. Vérifiez le statut tétanique avant le voyage.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Sortie	Zone sûre	Quitter l'eau
Nettoyage	Matériel propre	Traiter
Surveillance	Photo et évolution	Contrôler
Gravité	Profondeur/aggravation	Consulter

- Porter des chaussures autorisées.
- Ne pas retourner dans l'eau.
- Changer le pansement mouillé.
- Signaler l'origine marine.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Plaies, corail et infection — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une petite plaie n'est rassurante que si son évolution reste favorable.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#) · [Direction de la santé - vaccination](#)

PARTIE 3 - PRÉVENIR

Poisson-pierre, scolopendre et envenimation

Une douleur intense ou un état général altéré après piquûre impose une évaluation rapide.

La Direction de la santé signale les piquûres de poisson-pierre sur fonds vaseux et les morsures de scolopendre. Éloignez la personne du danger sans vous exposer, appelez le 15 si la situation paraît grave et suivez les consignes. N'incisez pas, ne sucez pas et n'appliquez pas de remède improvisé. Conservez heure, lieu et photo à distance si possible.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Sécurité	Danger persistant	Éloigner
Alerte	Douleur/état général	15 si grave
Geste	Consigne des secours	Suivre
Trace	Heure et lieu	Noter

- Regarder où poser les pieds.
- Ne pas manipuler la faune.
- Rester avec la victime.
- Garder le téléphone disponible.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Poisson-pierre, scolopendre et envenimation — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ L'identification parfaite de l'espèce ne doit jamais retarder l'alerte.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#)

PARTIE 4 - ACTIVITÉS

Lagon et sorties en mer : seuil de renoncement

La santé dépend du niveau réel, des conditions et de la capacité de secours.

Demandez courant, profondeur, embarcation, encadrement, oxygène ou premiers secours disponibles et délai d'alerte. Déclarez au prestataire les informations de santé demandées avec exactitude. Gilet, guide ou assurance ne rendent pas une activité compatible avec toutes les conditions ; fixez avant le départ les motifs d'annulation personnels.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Aptitude	Questionnaire exact	Déclarer
Conditions	Météo et courant	Reporter
Secours	Matériel et alerte	Confirmer
Repli	Retour anticipé	Prévoir

- Ne jamais partir seul.
- Respecter le briefing.
- Protéger les plaies.
- Renoncer avant la fatigue.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Lagon et sorties en mer : seuil de renoncement — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une activité payée reste annulable si les conditions réelles dépassent votre seuil.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#) · [Météo-France Polynésie](#) · [OMS - voyage et santé](#)

PARTIE 4 - ACTIVITÉS

Mal des transports et traversées

Une traversée peut compromettre hydratation, traitement et correspondance.

Demandez conseil avant le voyage si vous êtes sujet au mal des transports ou prenez un traitement pouvant interagir. Choisissez une place et une heure adaptées selon l'opérateur, mangez simplement et gardez eau, sac, traitement et vêtements accessibles. Ne conduisez pas après un produit sédatif sans avis et notice compatibles.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Prévention	Avis et notice	Valider
Placement	Conseil opérateur	Choisir
Traitement	Horaire personnel	Protéger
Arrivée	Conduite/transfert	Sécuriser

- Regarder l'horizon.
- Aérer si possible.
- Prévoir un vêtement sec.
- Signaler une aggravation à l'équipage.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Mal des transports et traversées — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Le bon plan inclut l'après-traversée, pas seulement le bateau.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [OMS - voyage et santé](#)

PARTIE 4 - ACTIVITÉS

Plongée : santé, délai et assurance

La plongée exige un questionnaire honnête, un opérateur compétent et une couverture explicite.

Signalez conditions, traitements, grossesse possible et symptômes récents selon le questionnaire. Respectez les consignes de l'opérateur sur plongée, effort, vol et altitude ; ne remplacez pas son protocole par une durée générique trouvée en ligne. Vérifiez que l'assurance couvre profondeur, niveau, activité récréative et évacuation.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Questionnaire	Réponses exactes	Déclarer
Opérateur	Encadrement et oxygène	Vérifier
Après	Vol/altitude/effort	Planifier
Assurance	Plongée et évacuation	Confirmer

- Ne pas plonger malade.
- Rester dans sa certification.
- Garder le profil de plongée.
- Alerter sans attendre en cas de symptôme.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Plongée : santé, délai et assurance — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ L'assurance ne corrige ni une fausse déclaration ni un profil hors qualification.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [OMS - voyage et santé](#) · [Direction de la santé - annuaire des structures](#) · [Centre hospitalier de la Polynésie française](#)

PARTIE 4 - ACTIVITÉS

Randonnée : chaleur, chute et isolement

Un itinéraire court peut devenir médicalement complexe sans réseau ni accès rapide.

Décrivez le parcours, le dénivelé, la chaleur, les traversées d'eau, le réseau et l'heure de demi-tour. Informez un tiers du tracé et du retour. Emportez eau, protection, éclairage, alerte et traitement personnel. Après pluie ou vigilance météo, renoncez aux rivières et terrains exposés.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Parcours	Trace et difficulté	Choisir
Météo	Bulletin récent	Reporter
Alerte	Réseau et contact	Tester
Retour	Heure limite	Respecter

- Partir accompagné.
- Porter des chaussures adaptées.
- Ne pas suivre une trace non validée.
- Faire demi-tour tôt.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Randonnée : chaleur, chute et isolement — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Le point de demi-tour est une décision de santé, pas un échec sportif.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Météo-France Polynésie](#) · [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#) · [OMS - voyage et santé](#)

PARTIE 5 - PROFILS

Grossesse et projet de grossesse

Grossesse, Zika, transport, activités et accès obstétrical doivent être évalués ensemble.

Obtenez un avis personnalisé avant paiement et avant d'ajouter une île éloignée. Vérifiez recommandations infectieuses actuelles, aptitude au vol ou bateau, terme, documents, couverture de grossesse et du nouveau-né, accès à une maternité et conditions d'annulation. Ne supposez jamais qu'un contrat couvre une grossesse connue ou une complication.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Avis	Professionnel connaissant le dossier	Obtenir
Itinéraire	Délai obstétrical	Réduire
Transport	Conditions compagnie	Confirmer
Assurance	Grossesse/nouveau-né	Lire

- Prévoir les dossiers en cabine.
- Renforcer l'antimoustique.
- Éviter l'isolement non validé.
- Adapter chaleur et effort.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Grossesse et projet de grossesse — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Le terme ne suffit pas : l'histoire médicale et l'accès aux soins comptent autant.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#) · [CDC - French Polynesia Traveler View](#) · [OMS - International travel and health, module 1](#) · [Direction de la santé - annuaire des structures](#)

PARTIE 5 - PROFILS

Voyager avec un enfant

Un enfant dépend d'un adulte pour boire, se protéger, décrire et recevoir son traitement.

Faites vérifier vaccination, traitement, allergies, poids utile au professionnel et aptitude aux activités. Prévoyez pauses, ombre, eau, protection antimoustique adaptée à l'âge, siège de transport et solution de soin par île. Tout médicament et dosage doit venir d'un professionnel ou de la notice correspondant exactement à l'enfant.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Carnet	Vaccins et antécédents	Emporter
Produit	Âge/poids/notice	Valider
Rythme	Sommeil et chaleur	Alléger
Soin	Structure pédiatrique utile	Identifier

- Un adulte responsable nommé.
- Répéter les pauses boisson.
- Surveiller après baignade.
- Garder une tenue sèche.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Voyager avec un enfant — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Le programme s'adapte au besoin de l'enfant, jamais l'inverse.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - vaccination](#) · [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#) · [OMS - voyage et santé](#)

PARTIE 5 - PROFILS

Aînés et mobilité réduite

La capacité fonctionnelle et le délai de soin sont plus utiles qu'une limite d'âge abstraite.

Testez marche, embarquement, chaleur, escaliers, transferts et toilettes avec les aides réelles. Confirmez assistance aéroportuaire et maritime par écrit. Prévoyez traitement, ordonnance, batterie ou consommables et une personne capable d'aider sans se blesser. Une île sans transport adapté peut imposer une autre base.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Capacité	Test réel	Adapter
Assistance	Confirmation écrite	Réserver
Matériel	Dimensions et énergie	Sécuriser
Soins	Délai acceptable	Choisir

- Prévoir plus de temps.
- Éviter les transferts serrés.
- Confirmer la douche.
- Conserver un jour de récupération.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Aînés et mobilité réduite — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Accessible sur une photo ne signifie pas praticable avec votre aide technique.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [OMS - voyage et santé](#) · [Direction de la santé - annuaire des structures](#)

PARTIE 5 - PROFILS

Allergies et anaphylaxie

Une allergie sévère exige une consigne médicale, un traitement accessible et une communication sans ambiguïté.

Faites rédiger le plan d'urgence et former les accompagnants. Conservez les dispositifs prescrits sur la personne, avec doublon si prescrit, dans leurs conditions de conservation. Traduisez l'allergène et les contaminations croisées possibles. Informez hébergement, restaurant et prestataire, mais gardez un repas sûr de repli.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Plan	Consigne du spécialiste	Apprendre
Traitement	Accessible et valide	Porter
Langue	Carte allergie	Montrer
Repas	Repli sûr	Prévoir

- Ne pas placer en soute.
- Vérifier la température.
- Nommer l'accompagnant formé.
- Appeler le 15 selon le plan.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Allergies et anaphylaxie — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une promesse orale de cuisine ne remplace pas un plan d'urgence personnel.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [OMS - voyage et santé](#) · [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#) · [Direction de la santé - annuaire des structures](#)

PARTIE 5 - PROFILS

Santé mentale et continuité

Décalage horaire, isolement, alcool, manque de sommeil et rupture de traitement peuvent déstabiliser.

Préparez avec le professionnel les signes d'alerte, le traitement, le contact à distance et le plan en cas de crise. Gardez un rythme de sommeil progressif et limitez les facteurs identifiés. Un proche doit savoir qui appeler. En danger immédiat, appelez les secours ; une assistance d'assurance peut aussi organiser un avis mais ne remplace pas l'urgence.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Stabilité	Avis avant voyage	Confirmer
Traitement	Continuité et transport	Sécuriser
Contact	Professionnel/proche	Partager
Crise	Plan et secours	Appliquer

- Protéger le sommeil.
- Limiter l'alcool.
- Éviter une île isolée sans avis.
- Ne pas interrompre seul un traitement.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Santé mentale et continuité — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ La santé mentale fait partie du dossier de voyage et de l'assurance à vérifier.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [OMS - voyage et santé](#) · [OMS - International travel and health, module 1](#) · [Centre hospitalier de la Polynésie française](#)

PARTIE 5 - PROFILS

Santé sexuelle et exposition

Prévention, consentement, contraception et accès rapide aux soins doivent être anticipés.

Emportez la contraception et les protections compatibles avec le voyage. Après une exposition potentielle au VIH, la Direction de la santé indique qu'un traitement post-exposition doit débuter le plus tôt possible et au plus tard dans les 72 heures ; il est disponible aux urgences. Une agression exige sécurité immédiate, soins et accompagnement, sans attendre le retour.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Prévention	Protection/contraception	Emporter
Exposition	Heure et nature	Urgences
TPE	Le plus tôt possible	Demander
Agression	Sécurité et soins	Alerter

- Ne pas attendre les symptômes.
- Conserver la confidentialité.
- Ne pas rester seul.
- Suivre le calendrier de contrôle.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Santé sexuelle et exposition — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une exposition est une urgence de délai, pas un jugement moral.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - infections sexuellement transmissibles](#) · [Direction de la santé - annuaire des structures](#) · [Centre hospitalier de la Polynésie française](#)

PARTIE 6 - SUR PLACE

Fièvre et infection respiratoire

Le bon réflexe est de limiter l'exposition des autres et demander un avis adapté.

Devant fièvre brutale, maux de tête ou altération, la Direction de la santé recommande de consulter rapidement. Portez un masque si vous devez approcher d'autres personnes, aérez et évitez activités de groupe. Signalez date de début, piqûres, eau douce, repas, contacts et itinéraire ; ces faits aident le professionnel sans constituer un diagnostic.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Début	Date et symptômes	Noter
Protection	Masque/aération	Appliquer
Expositions	Moustique/eau/repas	Décrire
Avis	Structure/15 si grave	Contacter

- Annuler l'excursion.
- Ne pas partager les objets personnels.
- Rester hydraté si possible.
- Ne pas s'autodiagnostiquer.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Fièvre et infection respiratoire — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Le contexte d'exposition est une information clinique ; gardez-en la chronologie.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#) · [Direction de la santé - surveillance sanitaire](#) · [CDC - French Polynesia Traveler View](#)

PARTIE 6 - SUR PLACE

Dentaire, lunettes et aides techniques

Une panne non vitale peut pourtant rendre le voyage impraticable sur une île isolée.

Faites traiter les problèmes connus avant le départ. Emportez ordonnance de lunettes, paire de secours, lentilles et entretien adapté, ainsi que les références des aides auditives ou techniques. Vérifiez la couverture dentaire d'urgence, souvent distincte, et localisez un professionnel sur l'itinéraire plutôt que d'attendre la panne.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Dentaire	Contrôle avant départ	Traiter
Vision	Ordonnance et secours	Emporter
Aide	Référence/chargeur	Doubler
Assurance	Plafond dentaire	Lire

- Photographier les références.
- Protéger du sable et du sel.
- Garder les piles en cabine.
- Confirmer un réparateur.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Dentaire, lunettes et aides techniques — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ La redondance d'un petit dispositif peut éviter l'abandon complet du voyage.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [OMS - voyage et santé](#) · [Direction de la santé - annuaire des structures](#)

PARTIE 6 - SUR PLACE

Chaîne du froid et appareils

Une pochette isotherme ne prouve pas qu'une température thérapeutique est maintenue.

Demandez au pharmacien ou fabricant la plage, la durée hors froid, la protection contre le gel et la conduite après excursion de température. Confirmez avec hébergement et transporteur un réfrigérateur approprié, sans placer le produit contre un freezer. Pour un appareil, prévoyez batteries, adaptateur, autonomie et solution après panne.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Produit	Plage officielle	Documenter
Transport	Durée et contrôle	Tester
Logement	Froid dédié	Confirmer
Panne	Solution validée	Prévoir

- Ne pas mettre en soute sans validation.
- Étiqueter sans exposer le diagnostic.
- Garder le contact fabricant.
- Noter toute excursion.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Chaîne du froid et appareils — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Après rupture de température, seul un avis compétent décide si le produit reste utilisable.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [OMS - International travel and health, module 1](#) · [Douane - transport de médicaments par des particuliers](#)

PARTIE 6 - SUR PLACE

Documenter un incident sans retarder les soins

Les soins passent avant la preuve, mais une chronologie propre protège la suite.

Après mise en sécurité, notez heure locale, lieu, circonstances, témoins, contacts, conseils reçus et dépenses. Photographiez seulement sans gêner les secours ni violer la vie privée. Demandez des documents lisibles et factures détaillées. Envoyez une copie à un espace sécurisé avant de changer d'île.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Chronologie	Heures et faits	Écrire
Contacts	Nom et service	Noter
Documents	Compte rendu/facture	Obtenir
Sauvegarde	Copie sécurisée	Envoyer

- Utiliser l'heure locale.
- Séparer faits et interprétations.
- Garder les originaux.
- Ouvrir le dossier d'assistance.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Documenter un incident sans retarder les soins — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une preuve utile est datée, lisible et reliée au bon dossier.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [OMS - International travel and health, module 1](#) · [CLEISS - vacances en Polynésie française](#)

PARTIE 6 - SUR PLACE

Après le soin et au retour

Une amélioration ne dispense ni du suivi prescrit ni du signalement de l'historique de voyage.

Respectez les consignes de sortie, conservez ordonnances et comptes rendus et demandez si transport, vol, baignade ou activité sont compatibles. Au retour, l'OMS recommande un avis rapide en cas de maladie persistante ou survenant dans les semaines suivantes ; donnez les dates, îles, activités, expositions et soins reçus. Finalisez ensuite les demandes de remboursement.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Sortie	Consignes écrites	Suivre
Transport	Aptitude confirmée	Adapter
Retour	Historique de voyage	Donner
Dossier	Remboursement	Clôturer

- Ne pas jeter les emballages.
- Conserver les résultats.
- Signaler une aggravation.
- Vérifier le remboursement reçu.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Après le soin et au retour — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Le voyage reste une donnée médicale pertinente plusieurs semaines après le retour.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [OMS - voyage et santé](#) · [CLEISS - vacances en Polynésie française](#)

PARTIE 6 - SUR PLACE

Veille sanitaire et météo

Un guide annuel ne peut pas figer une épidémie, une vigilance ou l'ouverture d'une structure.

Consultez avant le départ puis chaque semaine le Bulletin de surveillance sanitaire, et avant chaque activité le bulletin Météo-France Polynésie. Adaptez antimoustique, eau douce, chaleur, navigation et rassemblements. Conservez la date de lecture ; une capture ancienne ne prouve pas la situation du jour.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Santé	Dernier BSS	Lire
Météo	Bulletin/vigilance	Lire
Programme	Exposition modifiée	Adapter
Preuve	Date et source	Conserver

- Utiliser les favoris officiels.
- Activer les alertes utiles.
- Informer le groupe.
- Revoir après changement d'île.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Veille sanitaire et météo — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Une information dynamique doit être ouverte au moment de décider.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - surveillance sanitaire](#) · [Météo-France Polynésie](#) · [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#)

PARTIE 6 - SUR PLACE

Checklist santé avant départ

Le dossier est prêt lorsque chaque vulnérabilité a une preuve, un contact et un repli.

Faites relire le dossier sans explication orale. La personne doit retrouver le 15, la structure par île, les traitements, allergies, ordonnances, vaccins, couverture, numéro d'assistance, règles d'activité et conduite en cas de rupture. Ouvrez tous les liens hors ligne ou imprimez l'essentiel. Une inconnue critique doit simplifier l'itinéraire.

Contrôle	Preuve ou question	Décision
Urgence	15 et localisation	Tester
Soins	Structure par île	Confirmer
Traitement	Stock et documents	Compter
Couverture	Police et procédure	Ouvrir

- Faire relire par le compagnon.
- Tester en mode avion.
- Compter les consommables.
- Signer la version datée.

FICHE DE DÉCISION	À renseigner
Décision	Checklist santé avant départ — lieu, date et personnes concernées
Preuve	Source officielle, date d'accès et confirmation
Seuil	Condition qui impose report ou renoncement
Repli	Contact, coût maximal et ordre d'action

POINT CLÉ Si un proche ne peut pas appliquer le plan, il n'est pas final.

Sources officielles vérifiées le 22 juillet 2026 : [Direction de la santé - recommandations aux voyageurs](#) · [Direction de la santé - annuaire des structures](#) · [CLEISS - vacances en Polynésie française](#) · [OMS - International travel and health, module 1](#)

RÉFÉRENCES

Sources officielles et primaires

Liens revérifiés le 22 juillet 2026. La situation sanitaire, les horaires, les garanties et les conditions de transport évoluent : ouvrir la source avant toute décision.

• Direction de la santé - recommandations aux voyageurs https://www.service-public.pf/dsp/conseils-voyageurs/	• OMS - International travel and health, module 1 https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/377996/9789240093584-eng.pdf
• Direction de la santé - annuaire des structures https://www.service-public.pf/dsp/annuaire/	• CDC - French Polynesia Traveler View https://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/traveler/none/french-polynesia/
• Direction de la santé - surveillance sanitaire https://www.service-public.pf/dsp/surveillance-et-veille-sanitaire/	• Douane - transport de médicaments par des particuliers https://www.douane.gouv.fr/fiche/le-transport-de-medicaments-en-france-par-des-particuliers
• Direction de la santé - vaccination https://www.service-public.pf/dsp/vaccination/	• France Diplomatie - la santé en voyage https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/informations-pratiques/preparer-son-depart/la-sante-en-voyage
• Direction de la santé - lutte contre les moustiques https://www.service-public.pf/dsp/lutte-moustiques/	• France Diplomatie - urgence ou difficulté https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/services-aux-francaises-et-aux-francais/assistance-et-securite/urgence-ou-difficulte
• Direction de la santé - infections sexuellement transmissibles https://www.service-public.pf/dsp/ist/	• Institut Louis Malardé - ciguatera https://www.ilm.pf/recherche/biotoxines-marines/la-ciguatera/
• CLEISS - vacances en Polynésie française https://www.cleiss.fr/particuliers/partir/vacances/polynesie_francaise.html	• Institut Pasteur - leptospirose https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/leptospirose
• CPS - Caisse de prévoyance sociale https://www.cps.pf/	• Météo-France Polynésie https://meteo.pf/fr
• Centre hospitalier de la Polynésie française https://www.chpf.pf/	• Wikimedia Commons - First-aid travel kit 1 https://commons.wikimedia.org/wiki/File:First-aid_travel_kit_1.jpg
• OMS - voyage et santé https://www.who.int/health-topics/travel-and-health	• Creative Commons Attribution 4.0 https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

FENUATRAVEL · N°10

La collection FenuaTravel

Un sujet essentiel par numéro. Chaque version gratuite reste utile seule ; l'édition complète approfondit méthodes, scénarios et outils.

N°01 — Digital nomade	N°16 — Hébergements touristiques : choisir et réserver
N°02 — Premier voyage	N°17 — Conduire, louer et circuler
N°03 — Transport inter-îles	N°18 — Randonnées et sécurité terrestre : autres archipels
N°04 — Vivre et travailler	N°19 — Météo, saisons et risques naturels
N°05 — Voyager seul	N°20 — Culture, usages et reo tahiti
N°06 — Lune de miel	N°21 — Voyage responsable et protection du Fenua
N°07 — Lagon, snorkeling et sécurité	N°22 — Accessibilité et besoins spécifiques
N°08 — Choisir ses îles et archipels	N°23 — Manger, boire et gérer les allergies
N°09 — Budget maîtrisé	N°24 — Océan, plongée, surf et sorties en mer
N°10 — Santé, soins et assurance voyage	N°25 — Entrée, séjour, douane et formalités internationales
N°11 — Éducation et scolarité	N°26 — S'expatrier en Polynésie française
N°12 — Comprendre la politique et la géopolitique en Polynésie française	N°27 — Logement sécurisé et contrats
N°13 — Fiscalité en Polynésie française	N°28 — Déménagement, animaux et effets personnels
N°14 — Randonnées des Îles du Vent et des Îles Sous-le-Vent	N°29 — S'installer au quotidien : banque, téléphone et démarches
N°15 — Polynésie en famille	

FENUATRAVEL

À propos

FenuaTravel est un média indépendant consacré au voyage et à la vie pratique en Polynésie française. Aurel conçoit et publie les guides via AurelMedia. Les faits sont sourcés, les données évolutives datées et les estimations clairement distinguées.

ÉDITION 2026

Mentions légales et crédits

Édition gratuite 2026. Producteur et éditeur : AurelMedia · N° TAHITI E67601 · Raiatea, Polynésie française. Auteur et directeur de la publication : Aurel. Information générale : ce magazine ne remplace ni une consultation, ni un diagnostic, ni une prescription, ni les consignes des secours, ni un contrat d'assurance. En urgence médicale, appeler le 15. © 2026 AurelMedia.

Photographie de couverture : [First-aid travel kit 1](#) — Renée Kools, via Wikimedia Commons, [CC BY 4.0](#) ; recadrage de mise en page, aucun filtre. Maquette, tableaux, rédaction et direction éditoriale : Aurel / AurelMedia.