

Administration

Faire un point avec la banque

☐

Faire le point avec son opérateur téléphonique

☐

Changer de monnaie (quand c'est nécessaire)

☐

Avoir un peu d'argent liquide sur soi et dans sa valise

☐

Faire un double des documents importants

☐

Faire une procuration (en cas d'élections)

☐

Santé

Demander sa carte européenne d'assurance maladie (EEE/UE)

☐

Vérifier son contrat d'assurance et de complémentaire santé

☐

Vérifier qu'on est à jour dans ses vaccins

☐

Faire un contrôle avec son médecin traitant

☐

Faire un contrôle chez son dentiste

☐

Prendre rendez-vous avec tout autre spécialiste de santé

☐

Préparation au départ

S'inscrire sur Ariane, fil de sécurité des Français à l'étranger

☐

S'inscrire sur le registre des Français établis à l'étranger

☐

Faire des repérages sur les lieux de vie, de travail, etc.

☐

Se familiariser avec les us et coutumes (culture, législation, etc.)

☐

Faire des recherches sur les transports sur place

☐

Administration

Il est important de passer à la **banque** afin de signaler que l'on part à l'étranger et se renseigner sur d'éventuels plafonds et commissions sur la carte bancaire.

Avant de partir, il faut vérifier avec son **opérateur de téléphonie** que son forfait comprend appels/SMS/internet à l'étranger, et éventuellement envisager de prendre **une carte SIM locale**.

Bureau de Change à Brest : 7 rue Comtesse Carbonnières (à deux pas de la place de la Liberté).

Faire un double papier de ses **documents d'identité** peut être utile car un portefeuille est vite perdu et un téléphone, vite cassé. Il est également possible de créer un espace personnel sur le site service-public.fr afin de les stocker avant le départ et ainsi les récupérer en cas de perte ou de vol.

Pour plus d'informations : Site [France Diplomatie](http://FranceDiplomatie.fr) > Informations par pays

Santé

Hors Europe, il n'existe pas d'accord entre l'Assurance maladie française et les services santé des pays hors Europe. Il faut donc contracter une **assurance internationale privée**.

Il est important de prendre rendez-vous avec son médecin traitant pour faire un contrôle mais également afin de demander une ordonnance pour constituer une petite pharmacie personnelle.

En cas de traitement pris quotidiennement ou régulièrement (contraception, asthme, diabète...), il est possible de demander à son médecin traitant une prescription médicale dérogatoire permettant la délivrance d'un médicament pour une durée de traitement supérieure à 4 semaines. Dans ce cas-là, il est recommandé de prendre rendez-vous en avance car une dérogation nécessite également l'accord de la caisse d'assurance maladie du patient, ce qui peut demander un petit délai. La durée de traitement délivré en une seule fois dans le cadre d'un départ à l'étranger ne peut excéder 6 mois

Pour plus d'informations : Site [France Diplomatie](http://FranceDiplomatie.fr) > Information par pays > Sélectionner un pays > Conseils aux voyageurs

Préparation au départ

Quelques liens utiles pour préparer votre séjour à l'étranger :

- **Fil d'Ariane** (pour séjours de moins de 6 mois) : pour être alerté en cas de crise lors d'un voyage à l'étranger : [Site France Diplomatie](http://FranceDiplomatie.fr) > Outils > Fil d'Ariane
- **Registre des Français établis à l'étranger** (pour les séjours de plus de 6 mois) : l'inscription n'est pas obligatoire, mais est vivement recommandée. Elle facilite vos démarches administratives et permet aux services consulaires de vous contacter en cas d'urgence : [Site Service Public](http://ServicePublic.fr) > Fiches pratiques par thème > Etranger, Europe > Vivre à l'étranger > S'installer à l'étranger > Inscription consulaire (établis hors de France - Inscription consulaire
- **Conseils par pays/destination** : [Site France Diplomatie](http://FranceDiplomatie.fr) > Information par pays

euromdesk

MAI 2026