

SANTÉ À DUBAÏ

LE GUIDE DES NOUVEAUX ARRIVANTS

Le compagnon de route pour une installation sereine et en pleine forme !

The French Clinic
Votre santé, notre ENGAGEMENT



SOMMAIRE

01. S'INSTALLER À DUBAÏ EN TOUTE SÉRÉNITÉ

- Bienvenue à Dubaï
- Comprendre le système de santé & d'assurance
- Préparer son arrivée santé

02. PREMIERS PAS MÉDICAUX À DUBAÏ

- Vos premiers rendez-vous médicaux
- Climat & santé du quotidien
- Urgences & numéros utiles

03. BIEN-ÊTRE & ACCOMPAGNEMENT GLOBAL

- Santé mentale & bien-être
- People of Determination

04. THE FRENCH CLINIC : EXPERTISE, PROXIMITÉ, CONFIANCE

- Santé à Dubaï : ce qu'il faut savoir
- Présentation de The French Clinic
- Nos spécialités

RESSOURCES PRATIQUES

- Nos partenaires & ressources utiles
- Récap' pratique
- Prise de rendez-vous

01

S'INSTALLER À DUBAÏ EN TOUTE SÉRÉNITÉ

- **Bienvenue à Dubaï**
 - Pourquoi un guide santé ?
 - L'engagement de The French Clinic
- **Comprendre le système de santé & d'assurance**
 - Public / privé à Dubaï
 - Emirates ID • Assurance santé
 - Tiers payant vs remboursement
- **Préparer son arrivée santé**
 - Check-list avant le départ
 - Documents médicaux
 - Médicaments interdits

BIENVENUE À DUBAÏ

S'installer à Dubaï, c'est un grand saut : entre démarches administratives, système médical inconnu, climat extrême et rythme intense, il est facile de se sentir perdu, surtout quand il s'agit de santé.

Chez **The French Clinic**, nous accompagnons, depuis 2007, les familles francophones, pour que leur installation se fasse en toute sérénité, en prenant soin de ce qui compte le plus : leur bien-être.

Ce guide a été conçu pour vous simplifier la vie dès les premiers jours, avec :

- ✓ Des **conseils concrets** et faciles à appliquer
- ✓ Les **bons réflexes santé** à Dubaï
- ✓ Les **démarches à anticiper** avant et après l'arrivée
- ✓ Et surtout... une **équipe médicale bienveillante**, francophone, et à votre écoute

Parce qu'ici, **votre santé est notre engagement.**

Bienvenue à Dubaï,
Bienvenue à The French Clinic.



COMPRENDRE LE SYSTÈME DE SANTÉ & D'ASSURANCE À DUBAÏ

À Dubaï, le système de santé repose à la fois sur des établissements publics et privés.

Pour les expatriés, l'accès aux soins est essentiellement privé. Il est donc primordial de bien comprendre comment fonctionne votre assurance santé et de vérifier votre couverture médicale avant de prendre rendez-vous.

EMIRATES ID & ASSURANCE SANTÉ

L'Emirates ID est **obligatoire** pour tous les résidents des Émirats.

Elle est souvent requise pour l'activation complète de votre contrat d'assurance et pour bénéficier du tiers payant.

Si vous êtes aux Émirats en vacances, vous devrez présenter votre passeport.



ACCÈS AUX SOINS À THE FRENCH CLINIC

Chez **The French Clinic**, nous collaborons avec plusieurs compagnies d'assurance pour faciliter l'accès aux soins.

EN DIRECT (TIERS PAYANT)

Si vous êtes couvert par une assurance avec laquelle nous avons un accord de facturation directe, vous n'aurez pas à avancer les frais (sauf franchise éventuelle indiquée sur votre carte).

Pour plus d'informations, consultez notre site web : [**ASSURANCES**](#)

Assurances en tiers payant :

- AXA GIG
- MEDNET
- NEURON CIGNA
- MSH

 **Présentez simplement votre carte à l'accueil lors de votre venue.**

REMBOURSEMENT DIFFÉRÉ (HORS ACCORD DIRECT)

Si votre assurance ne figure pas dans la liste, pas d'inquiétude.

Vous réglez simplement vos soins sur place et nous vous remettons les **documents nécessaires pour obtenir le remboursement** auprès de votre assurance.

Ce système est valable pour une large gamme de compagnies (liste non exhaustive) :

Assurances françaises en remboursement différé :

- CFE
- CERFA
- APRIL
- VERSPIEREN
- PREVINTER
- GMC HENNER
- MSH IASFE

Assurances locales en remboursement différé :

- ADNIC
- AL BUHAIRA
- METLIFE ALICO
- ALLIANZ ORIENT
- ALMADALLAH
- BUPA SUKOON
- CIGNA
- DAMAN
- EMIRATES DNATA
- INAYAH
- NAS
- NEXTCARE
- NGI HEALTHNET
- NOW HEALTH
- OMAN SUKOON
- SAICO
- TAKAFUL EMARAT

Un doute ?

N'hésitez pas à contacter notre équipe avant votre rendez-vous pour vérifier votre couverture et simplifier votre parcours.

[Prenez rendez-vous ici](#)

PRÉPARER SON ARRIVÉE SANTÉ

Avant de poser vos valises à Dubaï, quelques préparatifs santé peuvent faire toute la différence.

Voici notre **checklist essentielle** pour arriver serein(e) :



✓ **Faites un check-up complet** : dentiste, ophtalmo... Anticipez les soins coûteux ou peu remboursés à l'étranger.

✓ **Récupérez vos ordonnances & bilans médicaux** : demandez une version en anglais si possible.

✓ **Constituez votre trousse santé familiale** : médicaments courants, carnet de santé, lunettes de secours...

✓ **Renseignez-vous sur votre assurance santé internationale** : attention, certaines ne couvrent pas les soins aux Émirats ou imposent des conditions strictes.

✓ **Téléchargez les applis utiles** : Google Translate, carte vitale numérique, QR code vaccins, etc.

💡 BON À SAVOIR

Santé voyageur : attention aux médicaments interdits à Dubaï !

Avant de faire vos valises, vérifiez bien les médicaments que vous emportez. Certains produits courants en France sont strictement interdits aux Émirats sans prescription locale ou autorisation spéciale.

INTERDITS SANS AUTORISATION MÉDICALE OFFICIELLE* :



- Codéine (ex. : Doliprane Codéiné, Prontalgine)
- Tramadol
- Rivotril (Clonazépam)
- Xanax (Alprazolam)
- Lexomil / Valium (Benzodiazépines)
- Atarax (Hydroxyzine)
- Stilnox (Zolpidem)

**Cette liste n'est pas exhaustive et peut évoluer régulièrement. Toujours vérifier avant chaque voyage.*

VOYAGER AVEC VOS MÉDICAMENTS À DUBAÏ : QUE FAIRE ?

Les bons réflexes avant de partir :

Vérifiez vos médicaments

Consultez la liste officielle des médicaments contrôlés :

 Controlled Medicines – government.ae

 MOHAP – Ministère de la Santé

Demandez les documents nécessaires

Une ordonnance en anglais délivrée par votre médecin

Un rapport médical (diagnostic + justification du traitement)

Remplissez le formulaire en ligne

Formulaire officiel MOHAP – Ministère de la Santé : Importation de médicaments pour usage personnel

Joignez vos documents (passeport, visa/billet, ordonnance, rapport médical)

Envoyez votre demande avant le voyage

Téléchargez l'application Smart MOHAP – Ministère de la Santé

Suivez l'avancement de votre demande

Accédez à la liste actualisée des médicaments contrôlés

Pourquoi c'est important ?

Une erreur peut entraîner la confiscation de vos médicaments, des amendes, voire des poursuites judiciaires.

BESOIN D'AIDE ?

The French Clinic vous orientent vers les démarches officielles.



02

PREMIERS PAS MÉDICAUX À DUBAÏ

- **Vos premiers rendez-vous médicaux**

- Médecine générale
- Pédiatrie
- Gynécologie
- Dermatologie
- Rhumatologie
- Psychologie
- Médecine vasculaire

- **Climat & santé du quotidien**

- Soleil & chaleur
- Hydratation
- Activité physique
- Nutrition
- Allergies

- **Urgences & numéros utiles**

- Numéros à retenir
- Pharmacies 24h/24
- Applications santé utiles

VOS PREMIERS RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

Dès les premières semaines, il est important de prendre contact avec des professionnels de santé locaux.

Voici les rendez-vous utiles pour toute la famille dès votre arrivée :

MÉDECINE GÉNÉRALE

pour constituer un suivi de base, établir votre historique médical local et avoir un premier contact santé.

PÉDIATRIE

pour adapter les vaccinations, discuter du climat, de l'alimentation, et obtenir des repères pour vos enfants.

GYNÉCOLOGIE

pour adapter votre contraception, faire un contrôle de routine, ou poursuivre un suivi de grossesse.

DERMATOLOGIE

pour prévenir les effets du soleil intense, de la chaleur et de l'humidité sur votre peau, et identifier précocement tout problème dermatologique. Une étape essentielle pour toute la famille, dès l'installation.

RHUMATOLOGIE

pour anticiper ou soulager les douleurs articulaires liées aux longs trajets, au stress ou aux changements de rythme et d'environnement. Un accompagnement précieux notamment en cas de pathologies chroniques ou de douleurs persistantes.

PSYCHOLOGIE

pour accompagner l'adaptation à un nouvel environnement, gérer le stress, prévenir les troubles anxieux ou soutenir toute la famille dans les changements de repères culturels et sociaux.

MÉDECINE VASCULAIRE

pour dépister et prévenir les troubles de la circulation (varices, phlébites, insuffisance veineuse), particulièrement utiles après de longs trajets ou face à la chaleur, afin d'assurer une bonne santé vasculaire au quotidien.



Conseil pratique

Prenez rendez-vous tôt : les plannings médicaux peuvent vite se remplir, surtout à la rentrée ou lors des retours de vacances.

CLIMAT & SANTÉ DU QUOTIDIEN

À Dubaï, le climat peut devenir votre allié... ou votre pire ennemi si l'on n'y prend pas garde !

Voici quelques points essentiels pour rester en forme toute l'année :



SOLEIL ET PROTECTION

Le soleil tape fort, même à travers les vitres ! Une protection SPF 50 est indispensable pour toute la famille, été comme hiver.



HYDRATATION

Chaleur et climatisation sont un combo redoutable : buvez régulièrement, même sans soif.



SPORT & CHALEUR

Évitez les activités physiques aux heures les plus chaudes (11h-17h). Optez pour les salles climatisées ou les sorties tôt le matin.



NUTRITION LOCALE

Changement de produits, d'habitudes, de rythmes : prenez le temps d'apprivoiser les rayons des supermarchés. Fruits exotiques, dattes, légumes du marché... de belles découvertes à intégrer dans vos repas équilibrés.



ALLERGIES

Dubaï peut connaître des épisodes de tempêtes de sable : les personnes asthmatiques ou sensibles doivent adapter leur mode de vie (masques, filtres, suivi médical).



URGENCES & NUMÉROS UTILES

Même bien préparé, un imprévu peut survenir. Voici les contacts à avoir toujours sous la main.

NUMÉROS D'URGENCE

- Police : 999
- Ambulance : 998
- Pompiers : 997
- Urgences médicales (DHA) : 800 342

PHARMACIES 24H/24

De nombreuses pharmacies sont ouvertes 24h/24.

La plus proche de votre domicile peut être localisée via Google Maps ou l'appli "Dubai Health".

APPLICATIONS UTILES

Dubai Health : localiser des centres de santé, gérer des rendez-vous

DHA app : accéder aux services publics de santé

The French Clinic : prise de RDV rapide via WhatsApp ou notre portail patient

EN CAS D'URGENCE

Nous vous recommandons de vous diriger vers les urgences des hôpitaux pour les urgences vitales, The French Clinic peut vous orienter et/ou prendre en charge les urgences modérées.



N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER:

[Cliquez pour prendre rendez-vous](#)



03

BIEN-ÊTRE & ACCOMPAGNEMENT GLOBAL

- **Santé mentale & bien-être**
 - Choc culturel
 - Accompagnement psychologique
- **People of Determination**
 - Handicap & inclusion à Dubaï
 - Accessibilité
 - Accompagnement à la clinique

SANTÉ MENTALE & BIEN-ÊTRE

Nouvelle culture, nouveau rythme, éloignement familial... une expatriation peut être source de stress et d'émotions fortes.

LE CHOC CULTUREL, C'EST NORMAL

Même dans une ville accueillante comme Dubaï, les débuts peuvent être déstabilisants. Il est normal de se sentir dépassé ou nostalgique.

PARLER, C'EST DÉJÀ AVANCER

The French Clinic propose un accompagnement en français avec une psychologue spécialisée dans les transitions de vie, les enfants expatriés, les couples, les troubles anxieux et bien plus.

MIEUX-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Trouver son équilibre passe aussi par la qualité du sommeil, l'alimentation, l'activité physique... Nos professionnels peuvent vous aider à mettre en place des routines positives.

UN MESSAGE FORT

Prendre soin de sa santé mentale, c'est essentiel. Et ici, vous serez écouté(e), vraiment.



PEOPLE OF DETERMINATION

Vivre à Dubaï avec un proche à besoins spécifiques.



À Dubaï, les personnes en situation de handicap sont appelées **"People of Determination"**, un terme valorisant qui reflète l'engagement du gouvernement pour l'inclusion.

Ce que vous devez savoir :

- De nombreux établissements (centres médicaux, écoles, lieux publics) sont accessibles.
- Il existe des programmes de soutien et de prise en charge (notamment pour l'autisme, les troubles neurodéveloppementaux, les limitations motrices).
- Des droits spécifiques peuvent être demandés auprès de la Community Development Authority (CDA).

Ce que propose The French Clinic :

- Médecins sensibilisés aux besoins particuliers.
- Consultation pédiatrique adaptée.
- Accès PMR, ascenseurs, parking proche.
- Soutien psychologique pour familles et aidants.

👉 Pour en savoir plus

Contactez notre équipe ou explorez notre page dédiée à l'inclusion.

04

THE FRENCH CLINIC : EXPERTISE, PROXIMITÉ, CONFIANCE

- **Santé à Dubaï : ce qu'il faut savoir**
 - Climat, climatisation, alimentation, carences, pathologies fréquentes
- **Présentation de The French Clinic**
 - Vision, équipe, valeurs, langues, accessibilité, assurances
- **Nos spécialités**
 - Une prise en charge médicale complète, adaptée à toute la famille.

SANTÉ À DUBAÏ : CE QU'IL FAUT SAVOIR

Le climat, les habitudes alimentaires et l'environnement de Dubaï peuvent impacter votre santé, parfois sans prévenir. Mieux vaut anticiper !

CLIMAT EXTRÊME : CHALEUR, CLIMATISATION & UV

Le soleil tape fort, mais c'est souvent la clim' qui provoque rhumes, allergies ou douleurs musculaires. Apprenez à doser et à vous adapter.

CHANGEMENTS ALIMENTAIRES

La nourriture est plus riche, plus sucrée et plus salée... même dans les plats "healthy". Gare au foie, au cholestérol et au sucre invisible.

PIC DE PATHOLOGIES ORL ET DIGESTIVES

Entre poussière due au sable, climatisation et eau différente, les pathologies respiratoires ou intestinales sont fréquentes, surtout chez les enfants.

CARENCES FRÉQUENTES EN VITAMINE D ET MAGNÉSIUM

Paradoxalement, l'exposition limitée au soleil (à cause de la chaleur) entraîne des carences. Un simple bilan permet d'adapter votre routine.

NOTRE RÔLE

Chez The French Clinic, nous connaissons les spécificités locales. Notre suivi s'adapte à votre profil, votre environnement... et votre quotidien ici.



PRÉSENTATION DE THE FRENCH CLINIC DUBAI

Depuis 2007, nous accompagnons les familles francophones à Dubaï, dans un cadre médical à taille humaine, chaleureux et rigoureux.

UNE CLINIQUE PENSÉE POUR LES EXPATRIÉS

Nous comprenons vos besoins, vos références culturelles et vos contraintes. Ici, on parle français, anglais, arabe — mais surtout, on vous écoute.

CE QUI NOUS REND UNIQUES

Une équipe pluridisciplinaire (pédiatrie, médecine générale, gynécologie, dermatologie, rhumatologie, psychologie, médecine vasculaire...)

Des praticiens formés en France ou en Europe, avec une solide expérience internationale.

Un accueil bienveillant, une prise de rendez-vous simple et rapide, en ligne ou par téléphone sont au cœur de notre organisation.

Des partenariats avec les principales assurances (voir page dédiée).

NOTRE MISSION

Vous accompagner à chaque étape de votre vie à Dubaï, que ce soit pour un simple check-up ou un suivi de santé à long terme.



NOS SPÉCIALITÉS

Chez The French Clinic, **vous êtes entre de bonnes mains.**

Notre équipe pluridisciplinaire est composée de **praticiens francophones** expérimentés, passionnés par leur métier et attentifs à vos besoins.

Ensemble, ils couvrent un large spectre de spécialités pour **accompagner toute la famille**, dans une approche humaine, bienveillante et personnalisée.

Nos médecins travaillent en synergie pour assurer une continuité de soins et vous garantir une prise en charge globale.

Grâce à leur expérience internationale et leur compréhension des besoins des expatriés, ils sont **à vos côtés à chaque étape de votre vie** à Dubaï.

Langues parlées dans la clinique : Français, Anglais, Arabe

Une approche humaine, à votre écoute, et 100 % adaptée à la vie à Dubaï.



NOS SPÉCIALITÉS

The French Clinic vous accueille pour une prise en charge médicale complète, adaptée à toute la famille.

Nos spécialités incluent :

- Pédiatrie générale et spécialisée
- Pneumologie pédiatrique
- Médecine générale & médecine de famille
- Gynécologie & obstétrique
- Psychologie
- Rhumatologie
- Médecine vasculaire
- Chirurgie vasculaire
- Dermatologie

Notre équipe de médecins francophones vous accompagne avec bienveillance et expertise à chaque étape de votre parcours de santé.

Retrouvez tous nos docteurs sur notre site internet :

<https://frenchclinic.com/best-doctors-in-dubai/>



THE FRENCH CLINIC



Dubai Healthcare City – Building 64

☎ +971 4 429 8450

WhatsApp : +971 50 657 0720

🌐 frenchclinic.com

Instagram : @frenchclinicdubai

Prise de RDV en ligne :

<https://myclinic.app/portal/french>

RESSOURCES PRATIQUES

- **Nos partenaires & ressources utiles**
 - Réseaux francophones
 - Laboratoires
 - Institutions locales
- **Récap' pratique**
 - Check-lists essentielles avant/après arrivée
- **Prise de rendez-vous**
 - Coordonnées, WhatsApp, RDV en ligne, QR codes & réseaux sociaux

NOS PARTENAIRES & RESSOURCES UTILES À DUBAÏ

Parce que bien s'installer à Dubaï, c'est aussi savoir à qui faire confiance, nous avons développé au fil des années un réseau de partenaires de confiance au service de votre santé et de votre quotidien :

RESSOURCES UTILES À DUBAÏ

- **Ambassade & Consulat de France** : vos démarches administratives officielles et votre soutien en cas d'urgence.
- **CCI France UAE** : la Chambre de Commerce et d'Industrie française, pour les entreprises souhaitant développer leur activité aux Émirats.
- **Alliance Française de Dubaï** : centre culturel et linguistique de référence, proposant des cours de français, des certifications officielles, ainsi qu'une riche programmation culturelle et artistique.
- **DHA-Dubai Health Authority** : l'autorité locale de santé, pour la réglementation et les services médicaux.

NOS PARTENAIRES COMMUNAUTAIRES

- **French Social Club** : accueil des nouveaux arrivants, organisation d'activités sociales, culturelles et découvertes des Émirats.
- **French Community Club** : propose toute l'année des événements sportifs, culturels, artistiques et conviviaux pour les Francophiles.
- **Dubai Madame** : plateforme lifestyle francophone incontournable, avec actualités, bons plans et informations pratiques pour la vie à Dubaï.
- **LNA – Les Nouveaux Aventuriers de Dubaï** : groupe Facebook très actif pour s'entraider, échanger et partager.
- **Les Frenchy de Dubaï** : communauté dynamique sur les réseaux sociaux mettant en avant les événements et initiatives de la vie française à Dubaï.



RÉCAP' PRATIQUE

AVANT LE DÉPART :

- ✓ Assurez-vous d'avoir une **assurance santé adaptée**
- ✓ **Traduisez vos ordonnances** si nécessaire
- ✓ Préparez les **cartons de santé et vaccins** des enfants
- ✓ Repérez les **numéros d'urgence** (voir page 13)

DÈS L'ARRIVÉE :

- ✓ Prenez rendez-vous pour **une visite de médecine générale ou pédiatrique**
- ✓ Profitez d'un **premier check-up** pour vous ou vos enfants
- ✓ Rencontrez **un professionnel à l'écoute...** en français !



PRISE DE RDV



frenchclinic.com

+971 50 657 0720



+971 4 429 8450

[@frenchclinicdubai](https://www.instagram.com/frenchclinicdubai)



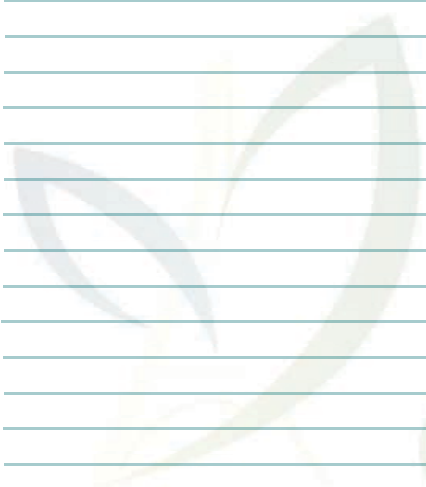
THE FRENCH CLINIC

Dubai Healthcare City

District 1. Building 64: Al Razi – Block C/D

3rd Floor, Clinic 3016

NOTES



*The French
Clinic*



*The French
Clinic*

Votre santé, notre passion



frenchclinic.com

[@frenchclinicdubai](https://www.instagram.com/frenchclinicdubai)

