

# CHECK LIST VALISE

## VÊTEMENTS

- ..... pantalons
- ..... robes
- ..... t-shirt
- haut à manche longue
- 1 sweet ou pull chaud
- imperméable léger type Kway
- chaussettes
- sous vêtements
- ceinture
- pyjama
- sous pull thermique
- foulard/chèche
- maillot de bain
- serviette de bain microfibre
- une tenue « habillée »
- pays froid : bonnet + gant + écharpe
- basket confortable
- 1 paire de sandale (si pays chaud)
- 1 paire de claquette (très utile)
- chapeau ou casquette
- .....

## **HYGIÈNE**

- trousse de toilette**
  - **savon visage et corps**
  - **gant de toilette**
  - **gel douche**
  - **shampooing + après shampooing**
  - **coton tige**
  - **coupe ongle**
  - **déodorant**
  - **brosse à cheveux**
  - **pincettes à cheveux + élastiques**
  - **sèche cheveux (si besoin)**
  - **brosse à dent**
  - **dentifrice**
  - **.....**

## **PHARMACIE/SECOURS**

- trousse de secours + ordonnance**
  - **vos médicaments habituels + ordonnance**
  - **anti inflammatoire**
  - **anti diarrhéique**
  - **paracétamol et/ou ibuprofène**
  - **huile essentielle (arbre à thé, menthe, ...)**
  - **crème solaire + biofine**
  - **ciseau**
  - **sparadrap**
  - **bande de gaze**
  - **chevillière**
  - **compresse**
  - **antiseptique**

- antibiotique à prise unique (infection urinaire)
- antiseptique intestinal
- désinfectant pour eau type Micropur
- anti vomitif
- boule quiès

lunettes de vue

## BEAUTÉ

- trousse de maquillage/soins
  - maquillage habituelle + waterproof
  - démaquillant (si oubli, de l'huile d'olive, de coco ou de noisette fera l'affaire )
  - crème hydratante
  - crème pour le corps
  - contour des yeux
  - baume à lèvres
  - pince à épiler
  - bande épilatoire
  - .....

## DIVERS

- sac à linge sale
- sac congélation
- adaptateur prise pays étranger
- cadenas supplémentaire
- lunettes de soleil
- petite lampe torche
- corde à linge + quelques pinces à linge
- bloc note +stylos

- scotch type chatterton**
- élastiques**
- tous les numéros urgents dans un carnet**