

# A emporter en vacances

## LES BAGAGES (PAR PERSONNE)

- tee shirts / débardeurs
- sweet ou polaire
- cardigan
- coupe vent
- pantalon léger
- jean
- jupes / short / robes
- chapeau / casquette / bonnet
- chèche / foulard / écharpe
- lunettes de soleil
- slips / culottes
- chaussettes
- soutiens gorge
- pyjama
- baskets / chaussures de marche
- sandales / ballerines
- serviette de toilette
- serviette de bain / maillot
- combi de ski

## LA PHARMACIE

- thermomètre frontal
- thermomètre rectal
- spray antiseptique (ex Biseptine)
- compresses stériles
- pansements
- arnica en gel + en granules (pour les coups)
- paracétamol (ex Doliprane pour les douleurs et la fièvre)
- sérum physiologique
- spray apaisant piqûres d'insectes
- spray apaisant brûlures (ex Biafine)
- gel hydro alcoolique
- anti spasmodique (ex Spasfon pour le mal au ventre)
- pansement digestifs (ex Smecta en cas de diarrhée)
- des solutions de réhydratation
- vaseline
- pince à échardes
- tire tiques
- ciseaux
- bande en tissu
- bande extensible

## LA TROUSSE DE TOILETTE

- 1 gel douche / savon
- 1 shampoing
- 1 après shampoing ou démêlant
- 1 lait de toilette
- les brosses à dents
- 1 dentifrice
- 1 brosse à cheveux
- 1 peigne
- quelques élastiques / barrettes
- quelques cotons tige
- des paquet(s) de mouchoirs
- un coupe ongles
- déodorant
- un petit miroir
- une petite brosse à ongles
- 1 ou 2 rasoirs jetables
- Maquillage
- Protections périodiques

## LES PAPIERS

- passeports / pièces d'identités
- billets d'avion / de train
- cartes vitales + photocopies des attestations de sécurité sociale
- carte(s) de crédit
- argent liquide
- ordonnances utiles
- certificats de vaccination
- si vous voyagez avec vos enfants, prévoir une copie des documents justifiant la filiation
- autres documents importants (permis de conduire international, etc..)
- Fiche "numéros utiles en vacances"
- Un petit carnet de notes
- Stylo