



Que mettre dans sa valise :

Les indispensables

Liste de secours pour vous aider à mieux préparer votre voyage.
Cette liste est non exhaustive, car chacun à ses besoins spécifiques.

Articles de toilette	
<input type="checkbox"/> crème pour les mains,	<input type="checkbox"/> éponge de douche ou gants de toilette
<input type="checkbox"/> mouchoirs en papier	<input type="checkbox"/> shampoing
<input type="checkbox"/> cotons-tiges	<input type="checkbox"/> brosse, peigne
<input type="checkbox"/> maquillage	<input type="checkbox"/> laque, gel coiffant
<input type="checkbox"/> démaquillant	<input type="checkbox"/> épingles à cheveux, élastiques, barrettes
<input type="checkbox"/> baume à lèvres	<input type="checkbox"/> crème solaire (pour pays chaud ou neige)
<input type="checkbox"/> rasoir + crème à raser	<input type="checkbox"/> brosse à dents, dentifrice, fil dentaire
<input type="checkbox"/> mini miroir de poche	<input type="checkbox"/> bain de bouche
<input type="checkbox"/> pince à épiler	<input type="checkbox"/> coupe-ongle, lime
<input type="checkbox"/> petits ciseaux	<input type="checkbox"/> déodorant
<input type="checkbox"/> petite serviette de toilette	<input type="checkbox"/> parfum
<input type="checkbox"/> grande serviette de toilette	<input type="checkbox"/> crème hydratante
<input type="checkbox"/> épilateur	<input type="checkbox"/> peignoir si besoin
<input type="checkbox"/> bouchon d'oreilles	<input type="checkbox"/> lingettes humides

Accessoires	
<input type="checkbox"/> ceinture	<input type="checkbox"/> sac à main
<input type="checkbox"/> lunettes de vue	<input type="checkbox"/> sac à dos (le cas échéant)
<input type="checkbox"/> épingles à nourrice et nécessaire de couture	<input type="checkbox"/> verre de contact, produits de nettoyage, étui
<input type="checkbox"/> lunette de soleil	<input type="checkbox"/> tenue chic pour une soirée
<input type="checkbox"/> pancho, châte	<input type="checkbox"/> vêtement de pluie / parapluie



Tenue	
<input type="checkbox"/> chapeau, casquette	<input type="checkbox"/> chaussettes, collant, bas,
<input type="checkbox"/> chaussures	<input type="checkbox"/> bas de contention pour l'avion
<input type="checkbox"/> sous-vêtement	<input type="checkbox"/> vêtements adaptés à la saison et au pays
<input type="checkbox"/> maillot de bain	<input type="checkbox"/> serviette de plage (ou de piscine)
<input type="checkbox"/> pyjama, tenue de nuit	<input type="checkbox"/> foulard, écharpes
<input type="checkbox"/> vêtement chaud et coupe vent (ex : si vous devez faire une croisière en bateau, ou le soir)	<input type="checkbox"/>

Pharmacie	
<input type="checkbox"/> antipaludéen (dans certains pays tropicaux) – voir votre médecin	<input type="checkbox"/> pansements, antiseptique local
<input type="checkbox"/> produits anti-moustique vêtements et peau	<input type="checkbox"/> contraception
<input type="checkbox"/> vos médicaments habituel	<input type="checkbox"/> médicaments contre les maux d'estomac
<input type="checkbox"/> antalgiques	<input type="checkbox"/> produits d'hygiène féminine (tampons, protège-slips, etc.)
<input type="checkbox"/> constipation / diarrhées	<input type="checkbox"/> préservatif
<input type="checkbox"/> médicament prescrit pour prendre l'avion	<input type="checkbox"/> trousse de secours adapté à votre destination

Matériel médical – handicap moteur	
<input type="checkbox"/> chargeur de fauteuil roulant électrique ou scooter – attention à la compatibilité du voltage dans certains pays	<input type="checkbox"/> protection pour le fauteuil roulant (dans l'avion)
<input type="checkbox"/> pompe pour gonfler un coussin air	<input type="checkbox"/> bombe anti crevaison (pour certain modèle de fauteuil roulant)
<input type="checkbox"/> canne, déambulateur, rolateur	<input type="checkbox"/> sac de protection pour transporter les batteries mobiles des fauteuils roulants (ex : batterie au lithium-ion) – dans l'avion
<input type="checkbox"/> un adaptateur de prise spécifique pour votre fauteuil roulant électrique, scooter	<input type="checkbox"/> Trousse à outils de secours (souvent livrés avec le fauteuil roulant)



Matériel médical –respiratoire	
<input type="checkbox"/> chargeur	<input type="checkbox"/> batterie de rechange
<input type="checkbox"/> matériel à usage unique à changer	<input type="checkbox"/> appareil pour apnée du sommeil + l'ordonnance et autorisation de prendre l'avion du fournisseur
<input type="checkbox"/> un adaptateur de prise spécifique pour votre matériel médical	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Matériels et produits médicaux spécifiques	
<input type="checkbox"/> matériels adaptés pour vos soins spécifiques (gastrostomie, poche urinaire, canule, etc.)	<input type="checkbox"/> protection urinaire, sonde urinaire, etc.
<input type="checkbox"/> alimentation spécifique	<input type="checkbox"/> matériels de positionnement
<input type="checkbox"/> matériels adaptés pour les soins quotidiens	<input type="checkbox"/>

Documents administratif	
<input type="checkbox"/> passeport	<input type="checkbox"/> numéro et adresse de votre ou vos hébergements
<input type="checkbox"/> visa (visa, Esta, droit d'entrée)	<input type="checkbox"/> ordonnance médicale pour justifier vos médicaments à la douane
<input type="checkbox"/> votre carnet de vaccinations administratif (fourni avec le passeport) lorsqu'un vaccin est obligatoire dans le pays	<input type="checkbox"/> Photocopies des factures des appareils que vous emportez (ordinateur, appareil photos, etc.)
<input type="checkbox"/> inscription au site Ariane (France diplomatie)	<input type="checkbox"/> photocopies des papiers d'identité et des billets à garder dans la valise cabine et ensuite dans le coffre de l'hôtel
<input type="checkbox"/> carte de sécurité sociale européenne (pour les voyages en Europe)	<input type="checkbox"/> une assurance voyage pour les voyages à l'étranger et surtout aux USA)
<input type="checkbox"/> permis de conduire national et/ou internationale	<input type="checkbox"/> Billet avion et/ou train



<input type="checkbox"/> numéros de téléphone de l'ambassade de France dans le pays visité	<input type="checkbox"/> attestation médicale de votre état de santé en français et en anglais
<input type="checkbox"/> Devise du pays visité	<input type="checkbox"/> carte de crédit
<input type="checkbox"/> Adresse de l'hôpital le plus proche de son lieu de vacances	<input type="checkbox"/> Coordonnées d'un kinésithérapeute le plus proche du lieu de vacances
<input type="checkbox"/> Coordonnées d'un cabinet d'infirmier le plus proche de son lieu de vacances	<input type="checkbox"/>

Matériel divers

<input type="checkbox"/> couteau multifonction	<input type="checkbox"/> cadenas TSA
<input type="checkbox"/> petite lampe de poche	<input type="checkbox"/> adaptateur de voyage - prise de courant adaptée au pays
<input type="checkbox"/> appareil photo + carte SD + chargeur	<input type="checkbox"/> chargeur de téléphone
<input type="checkbox"/> prise multiple	<input type="checkbox"/> Caméra + chargeur d'appareil vidéo + carte SD ou micro SD
<input type="checkbox"/> guide de voyage	<input type="checkbox"/> vos billets pour les visites prévues
<input type="checkbox"/> planning	<input type="checkbox"/> carte routière / GPS
<input type="checkbox"/> livres, liseuse, magazine	<input type="checkbox"/> casque, oreillettes
<input type="checkbox"/> ordinateur, tablette + son chargeur	<input type="checkbox"/> Lecteur MP3, MP4

Autre

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>