

# Les éléments indispensables *à inclure dans sa valise*

## Documents importants

- Vos billets d'avion
- Carte d'identité ou passeport
- Permis de conduire
- Carte vitale
- Contacts et attestation d'assurance et d'assistance
- Carte européenne d'assistance maladie
- Vos clés
- Numéros de téléphone pour prévenir en cas de problème

## Vêtements

- Sous-vêtements
- Vêtements de nuits
- T-shirts (manches longues, manches courtes ou débardeurs)
- Pantalons (jean, jogging, randonnée)
- Shorts / Bermudas
- Jupes / Robes
- Sweat / Gilets / Pulls / Polaires
- Veste / Blouson / Manteau
- Imperméables / Polaires / Coupe-vent
- Chaussures multi-activité
- Tongs
- Chaussures de soirée

## Accessoires

- Ceinture
- Sacoche / petit sac
- Parapluie
- Lunettes de soleil
- Chapeau
- Montre

## Dans votre sac de plage

- Crème solaire
- Éventail
- Brume rafraîchissante
- Serviette de plage
- Maillot de bain
- Chausson de baignade
- Lotion après-soleil

## Appareils électronique

- Téléphone
- Appareil photo / caméra
- Ordinateur portable
- Les chargeurs adaptés
- Adaptateurs secteur
- Batterie externe
- Pochette étanche pour votre téléphone

## Beauté

- Flacons adaptés aux voyages (100ml)
- Gel douche / Shampoing
- Serviette de toilette
- Brosse à dent / dentifrice
- Pince à épiler
- Cotons
- Déodorant
- Parfum
- Maquillage
- Démaquillant
- Vernis à ongle
- Brosse à cheveux
- Mouchoirs
- Baume à lèvres
- Rasoir / Mousse à raser
- Sèche-cheveux
- Sac pour le linge sale

## Moyens de paiement

- Carte bancaire
- Espèces en euros ou devises étrangères
- Chèques voyages vacances

## Trousse à pharmacie

- Ordonnances importantes
- Carte vitale / Carte de groupe sanguin
- Spray anti-moustique / Kit de base
- Antibactériens et cicatrisation
- Dermatologie, brûlures, piqûres d'insectes
- Douleurs et fièvres
- Digestion, ORL, mal des transports
- Lunettes / Lentilles
- Contraceptifs
- Protections périodiques