

Checklist - Trousse de secours en voyage

L'essentiel à glisser dans votre valise pour voyager l'esprit tranquille

1. Médicaments essentiels

- Antalgiques (paracétamol ou ibuprofène)
- Antihistaminiques
- Anti-diarrhéiques / probiotiques
- Antiseptique local
- Médicaments personnels sur ordonnance

2. Soins & petits bobos

- Pansements de différentes tailles
- Compresses stériles
- Bande élastique
- Sparadrap / ciseaux / pince à épiler
- Thermomètre digital
- Gants jetables

3. Prévention selon la destination

- Répulsif anti-moustiques
- Crème solaire haute protection
- Traitement antipaludique (si nécessaire)
- Sérum physiologique / gouttes pour les yeux
- Traitement contre le mal des transports

4. Mes petits conseils de pro

- Toujours garder la trousse dans le bagage cabine
- Vérifier les dates de péremption avant chaque voyage
- Adapter la trousse aux enfants / seniors si besoin
- Pour les USA ou le Canada : attention aux restrictions douanières