

Je pars en voyage : ma check-list santé

Cette fiche à imprimer facilite la préparation de votre sac avant de partir en voyage. Les principaux éléments à emporter dans le domaine de la santé y sont indiqués et classés par thèmes : les documents, les médicaments indispensables, les éléments spécifiques aux zones tropicales, etc. Ceci est une liste indicative.

Pour imprimer cette liste en préparation de vos futurs voyages, cliquez sur le lien, [Télécharger la check-list](#)

Je pars en voyage : ma check-list santé

Destination :

Date de départ :

Durée de mon séjour :

Mes documents

- Carnet international de vaccination (obligatoire pour certains pays)
- Carte européenne d'assurance maladie (CEAM) pour l'Europe
- Contrat d'assurance/assistance (original et copies)
- Certificat médical d'aptitude : plongée/parachutisme/spéléologie/alpinisme/etc.
- Coordonnées de votre médecin
- Coordonnées des ambassades ou des consulats (si plusieurs pays visités)

Ma trousse à pharmacie : les indispensables

- Douleur et fièvre (paracétamol par exemple)

- Anti-diarrhéique
- Antihistaminique voire stylo auto injecteur (si antécédents)
- Thermomètre
- Préservatifs

Pour les petits bobos

- Pommade ou gel anti-inflammatoire (pour entorse ou contusion)
- Antiseptique local
- Pansements stériles de différentes tailles
- Compresses stériles
- Sparadrap
- Ciseaux
- Pince à écharde ou pince à épiler
- Pansements spécifiques pour les ampoules

Mon hygiène

- Gel ou solution hydro-alcoolique pour les mains
- Lingettes nettoyantes corps, visage et mains
- Pastilles désinfectantes pour l'eau de boisson
- Serviettes hygiéniques ou tampons
- Sérum physiologique

Pour ma maladie chronique

- Ordonnances de mon médecin
- Mes traitements (prévoir le double de la quantité nécessaire) :

Médicament : Médicament :

Quantité : Quantité :

A prendre dans l'avion en bagage cabine

- Mon traitement régulier dans une pochette plastique fermée
- Mon traitement en cas de crise dans une pochette plastique fermée
- Comprimés ou patches contre le mal des transports
- Chaussettes ou bas de contention (vols long courriers)
- Collyre contre la sécheresse oculaire
- Lunettes de vue

Pour mes yeux

- Sérum physiologique/larmes artificielles
- Paire de lunettes de rechange
- Lentilles : ... paires
- Liquide et matériel de nettoyage

Au soleil

- Lunettes de soleil norme CE classe 2 ou 3
- Crème solaire à fort indice de protection
- Pommade ou crème hydratante après-soleil
- Brumisateurs
- Chapeau de soleil ou casquette

