

# Je pars en voyage : ma check-list santé

**Le site de Sabine Mathieu**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/sabine-mathieu](http://www.docvadis.fr/sabine-mathieu)



Validé par  
le Comité Scientifique Médecine des voyages

**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 patchs 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

## **En zone tropicale**

- Traitement contre le paludisme pour les zones à risques : ... boîtes.
- Répulsif anti-moustique
- Moustiquaire imprégnée
- Spray d'imprégnation des vêtements (long séjour)

