

# protégezvous

## Voyage: liste pour faire vos bagages sans rien oublier

Évidemment, n'apportez pas tout ce que contient cette liste ! Sélectionnez seulement les objets nécessaires en fonction de votre voyage.

### TROUSSE MÉDICALE DE BASE

- Antiallergiques (antihistaminiques ou auto-injecteur)
- Antidiarrhéiques (Imodium, etc.)
- Compresses antiseptiques
- Comprimés contre la constipation (Ex-Lax, etc.)
- Comprimés contre la douleur et la fièvre (acétaminophène, ibuprofène, etc.)
- Comprimés contre le mal des transports (Gravol, etc.)
- Crème à base d'hydrocortisone (pour les piqûres d'insectes, les démangeaisons, etc.)
- Crème ou onguent antibiotique (Polysporin, etc.)
- Désinfectant à base d'alcool pour les mains
- Deuxième paire de lunettes ou lentilles cornéennes (ou votre ordonnance)
- Écran solaire avec FPS d'au moins 30
- Épingles de sûreté
- Gants jetables (pour éviter la contamination d'une plaie par exemple)
- Gaze
- Médicaments dans leur contenant d'origine (et avec une copie de l'ordonnance) ; emportez-en plus que nécessaire, au cas où
- Mini-ciseaux
- Pansements adhésifs (tailles multiples)

- Pince à épiler (pour les échardes, les tiques, etc.)
- Préservatifs
- Ruban adhésif
- Sachets de réhydratation (en cas de diarrhées ou de vomissements)
- Solution pour lentilles cornéennes
- Tampons ou serviettes
- Thermomètre incassable

### ARTICLES DE TOILETTE DE BASE

Rangez les produits liquides dans des sachets en plastique étanches pour éviter qu'ils se vident dans vos bagages.

- Baume à lèvres
- Brosse à dents
- Coupe-ongles
- Débarbouillette
- Dentifrice
- Déodorant
- Détachant en bâton
- Miroir de poche
- Peigne et brosse
- Produits cosmétiques (crèmes, maquillage, etc.)
- Rasoir, lames de rasoir et crème à raser
- Savon
- Savon à lessive\*
- Shampoing\*
- Soie dentaire

\*Pour économiser de l'espace, transvidez ces produits dans de petites bouteilles plastique hermétiques.

## ARTICLES PRATIQUES

- Adaptateur et convertisseur convenant aux prises de courant de votre destination
- Bouchons pour les oreilles
- Bout de corde (ou corde à linge portable)
- Briquet ou allumettes
- Cadenas à combinaison
- Coupe-vent ou imperméable
- Courroie de sécurité pour valises
- Coussin de voyage ou oreiller gonflable
- Couteau multifonctions (tire-bouchon, ouvre-boîte, etc.)
- Cuillère, fourchette et couteau
- Drap et taie d'oreiller
- Écouteurs et autres accessoires pour appareils électroniques (câble, chargeur, etc.)
- Élastiques
- Fer à vapeur de voyage
- Insectifuge à base de DEET ou d'icaridine
- Lampe de poche
- Masque de sommeil
- Nécessaire de couture
- Parapluie
- Piles
- Pochettes étanches pour appareils électroniques
- Sachets en plastique (de type Ziploc)
- Sacs en plastique et réutilisables
- Sèche-cheveux
- Stylos et carnet de notes

## DANS L'AVION

Rangez dans votre sac de cabine le nécessaire pour tenir quelques jours en cas de perte des bagages, ainsi que vos médicaments, les articles fragiles et tous vos documents importants :

- Argent comptant
- Billets de transport (avion, train, autocar, etc.)
- Billets pour vos activités réservées (musée, zoo, etc.)
- Certificat médical spécifiant l'usage médical de seringues ou d'aiguilles (stylo injecteur inclus)

- Copie de votre carnet de vaccination et original du certificat international de vaccination ou de prophylaxie lorsqu'exigé pour l'entrée au pays (p. ex. contre la fièvre jaune)
- Copie de votre couverture d'assurance (maladie, annulation et interruption de voyage, bagages, etc.)
- Guide de voyage et cartes
- Lettre de consentement si vous voyagez seul avec votre enfant
- Liste comprenant les noms et coordonnées :
  - d'un membre de la famille ou d'un ami au Canada
  - de votre assureur (à contacter en cas d'urgence)
  - de votre institution bancaire
  - de votre médecin ou pharmacien
  - des endroits où vous habiterez à l'étranger
  - des hôpitaux ou des cliniques de votre destination
  - de l'ambassade du Canada, du consulat ou du haut-commissariat des pays que vous visiterez
- Liste indiquant :
  - le nom de vos médicaments et la posologie pour chacun d'entre eux
  - les raisons pour lesquelles vous prenez ces médicaments
  - vos allergies
  - votre groupe sanguin
  - le nom d'une personne à contacter en cas d'urgence médicale
- Passeport et visa
- Permis de conduire international
- Photocopies de vos documents (passeport, itinéraire, etc.), que vous garderez aussi dans vos bagages.

# Selon votre destination et les activités au programme

## POUR UN VOYAGE DE CAMPING OU À LA MONTAGNE

Outre votre équipement de base – tente, tapis de sol, sac de couchage, bâche, etc. – et des accessoires des catégories précédentes, prévoyez, selon le type de séjour :

- Bandage pour les entorses
- Bonbonne de gaz ou réchaud
- Boussole ou GPS
- Comprimés ou filtres pour purifier l'eau
- Cordes
- Coussinets ou pansements pour cloques ou ampoules
- Drap de sac
- Glacière
- Gourde
- Lampe frontale
- Matériel de cuisine compact
- Médicaments contre le mal de l'altitude (parlez-en à votre médecin)
- Papier hygiénique
- Savon et linge à vaisselle
- Serviette de bain
- Sifflet
- Thermos
- Vaisselle
- Vêtements chauds

## POUR UN VOYAGE DANS UN PAYS TROPICAL OU SUBTROPICAL

- Chapeau
- Comprimés contre le paludisme (malaria)
- Comprimés ou filtres pour purifier l'eau
- Insectifuge à base de DEET ou d'icaridine
- Moustiquaire pour le lit
- Vêtements longs (chemises à manches longues, pantalons, etc.)

## POUR UN VOYAGE À LA PLAGE OU DANS LE SUD

- Chapeau ou casquette
- Gel à l'aloès (pour les coups de soleil) ou autre
- Lunettes de soleil
- Maillot de bain
- Paréo
- Sac étanche
- Sandales ou tongs
- Serviette
- Tente UV pour bébé

### Quelques conseils pour faire vos bagages

- Pour être sûr de ne rien devoir abandonner à la sécurité de l'aéroport, consultez la liste des articles interdits en cabine sur le site de Transports Canada.
- Empilez vos vêtements en divers petits tas, puis roulez-les : ils prendront moins de place et seront moins froissés.
- Évitez de surcharger vos bagages en emportant trop de vêtements. Si possible, prenez-en qui sont faciles à laver et à sécher : vous pourrez les laver dans un simple lavabo avec une petite quantité de savon à lessive.
- Glissez les chaussures dans des sacs en plastique (pour éviter de salir vos vêtements et limiter les odeurs) et rangez-y vos chaussettes.
- Mettez une ou deux feuilles d'assouplissant dans vos bagages pour une odeur de propre !

*Ce document a été rédigé à partir du guide pratique Voyager, réalisé en partenariat avec le Fonds d'indemnisation des clients des agences de voyages et l'Office de la protection du consommateur et publié en novembre 2017.*