



Bagages

- Affaires de toilette
- Baskets, sandales
- Cadenas pour le bagage de soute
- Ceinture pour cacher l'argent
- Chaussettes
- Couteau suisse (en soute !)
- Carnet international de vaccination
- Chargeur de téléphone
- Adaptateur pour prise
- Produit de douche
- Lampe de poche avec pile/ampoule de rechange
- Lecture (prévoir des échanges entre partants)
- Linge (douche/plage)
- Lunettes de soleil
- Lunettes médicales (emportez une paire de rechange)
- Mouchoirs en papier
- Pull chaud (avion)
- Photocopies du passeport et des billets d'avion
- Anti-moustique
- Sac à dos
- Serviettes/tampons hygiéniques
- Tenues couvrantes pour le soir
- Trousse d'écolier bien garnie (avec colle et ciseaux, en soute !)

Pensez à respecter les normes concernant les liquides autorisés dans la cabine de l'avion !



Médicaments

Attention : Cette liste est indicative. Il est conseillé de consulter votre médecin avant votre départ.

Avant le départ :

- Vaccinations : fièvre jaune- tétanos - poliomyélite - typhoïde (vivotif) - hépatite A - Méningite (en cas d'épidémie)
- Antipaludéen : obligatoire et à prendre selon prescription médicale.

Pharmacie pour le séjour :

- Antalgique habituel
- Antibiotique à visée intestinale
- Anti diarrhéique
- Antipaludéen
- Antivomitif
- Pince à épiler
- Pansements, compresses
- Antiseptique cutané
- Bandes
- Pommade antibiotique
- Crème solaire
- Crème pour les lèvres
- Désinfectant intestinal
- Pastilles/spray contre les maux de gorge
- Ralentisseur intestinal
- Pommades pour piqûres de moustiques
- évent. : homéopathie (arnica, ...)

Au retour :

- Continuer à prendre l'antipaludéen selon la prescription médicale.
- En cas de fièvre, se rendre chez le médecin. Demander une « goutte épaisse » en précisant, au personnel soignant, que vous revenez d'un séjour en Afrique de l'Ouest.