

# Check-list vacances – La valise de mon enfant

La check-list ultime pour des vacances réussies avec des enfants pour  
partir l'esprit léger.

## Les documents indispensables (pour vous comme pour votre enfant)

- Papiers d'identité : Passeports, visas (selon la destination).
- Carnet de santé (en photo sur votre smartphone) : Vaccinations, ordonnances, coordonnées du médecin.
- Assurance voyage : Couverture médicale, rapatriement, annulation.
- Réservations : Hôtels, vols, activités.

## Les vêtements : confort et praticité

- Tenue pour le voyage/le vol : training, t-shirt, chaussettes, sandales fermées, par exemple.
- Vêtements de rechange : Tenues confortables et adaptées aux activités prévues.
- Sous-vêtements : En quantité suffisante pour plusieurs jours.
- Pyjamas : Pour des nuits paisibles.
- Le T-shirt UV
- Une couverture anti-UV : pratique pour les siestes à la plage, par exemple.
- Casquette ou chapeau anti-UV : il existe des chapeaux anti-UV qui sont très pratiques pour aller nager.
- Des lunettes de soleil adaptées au UV : prévoir également une paire de rechange.
- Vêtements chauds ou légers : Selon la destination et la météo.
- Chaussures : Confortables pour la marche/baskets, des sandales pour la plage (pour se protéger des vers de sable, par exemple), des sandales type "Crocs" facile à chausser et déchausser et qui sèchent rapidement.
-

# Check-list vacances – La valise de mon enfant

## Les produits de soin et pharmacie

- Trousse de secours : Pansements, désinfectant, antidouleurs (privilégiez le suppositoire Nurofen, par exemple, plus pratique qu'une bouteille en verre mais à protéger de la chaleur), crème Arnica petits bobos, Apaysil Baby/Kids pour apaiser les piqûres d'insectes, crème au cas de brûlures solaires, probiotiques (en gouttes), médicament contre le mal des transports (R-Calm), anti-diarrhées, anti-vomissements.
- Produits de soin : Liniment, crème solaire 50 (qui prend soin des océans, de préférence), après solaire, répulsif anti-moustiques (MoustiMug Kids en spray ou en crème est très bien pour les enfants), bracelet waterproof anti-moustique Mosquito, shampoing, démêlant (le sel de mer abîme les cheveux), vitamines des enfants, spray nasal décongestionnant.
- Médicaments habituels de l'enfant : Sur prescription médicale.

## Les jeux et activités

- Jouets préférés : Pour occuper les enfants pendant les trajets et les temps d'attente.
- Livres et coloriages : Pour stimuler leur imagination.
- Tablette : Avec des jeux éducatifs et des films.
- Jeux de société : Pour les moments en famille.

## Les équipements pour bébé

- Siège auto : Obligatoire dans certains pays. Souvent fournis par le loueur de voiture ou le chauffeur-guide.
- Poussette : Pratique pour les déplacements, sauf sur le sable !
- Porte-bébé : Pour les longues promenades. Des porte-enfants existent également, jusqu'à 20 kgs.

# Check-list vacances – La valise de mon enfant

- Lit parapluie : Cependant, votre hôtel pourra très souvent vous le fournir gratuitement, moustiquaire inclus.
- Pour les plus jeunes : langes de jour et/ou de nuit, lingettes.

## La nourriture

- Aliments pour bébé : Pots légumes, biscuits, compotes de fruits.
- Bouteilles et biberons : Pour l'eau et le lait.
- Chauffe-biberon et stérilisateur : Si vous voyagez avec un bébé.

## Les accessoires pratiques

- Sac à dos enfant : Pour qu'il puisse transporter ses propres affaires. Un par enfant pour éviter les “bagarres” et ainsi, les jeux ne prennent pas toute la place dans la valise.
- Sac à langer pratique et de voyage : Pour les couches, les lingettes, etc.
- Couverture : Pour les siestes et les soirées fraîches.
- Doudou : Indispensable pour rassurer l'enfant.
- Tétine et attache : permet de ne pas la perdre.
- Le bavoir : en prévoir 2 ou 3 par enfant en fonction de la durée du voyage (lavable sur place dans l'évier, par exemple).
- Le harnais de sécurité : petit harnais avec attache au poignet de l'adulte.

On vous souhaite un agréable voyage !