

## Un super paquetage pour un super voyage...

- 1 sac de voyage (capacité 15/20 kg) ou mieux : une valise coque.
- vêtements : manches courtes et longues, sous-vêtements, pantalons... (prévoyez pour 4 à 5 jours).
- casquette / lunettes de soleil.
- 2 serviettes de toilettes / 2 gants de toilettes.
- chaussures tongues / claquettes, et chaussures de marche (dans lesquelles vous êtes à l'aise)
- 1 trousse de toilettes / soins
  - 1 savon (type savon de Marseille)
  - 2 gel douche / shampoing.
  - 1 stick (ou baume) protection des lèvres.
  - 1 tube de crème pour les talons et pieds abîmés.
  - 1 tube écran total / crème solaire.
  - 1 brosse à dent / dentifrice.
  - 1 déodorant (évitez ceux qui bloquent la transpiration)
  - Pour les hommes : 1 nécessaire de rasage.
  - Pour les femmes : serviettes / tampons hygiéniques
  - 1 petit miroir
  - 1 coupe-ongles
- 1 trousse à pharmacie perso.
  - Les médicaments prescrits par votre médecin (antipaludéen, etc...)
  - Votre traitement en cours / habituel, si vous en avez un (asthme, pilule, etc.)
  - 1 boîte de paracétamol
  - 1 dizaine de sachets de SMECTA (au cas où...)
  - 1 lotion anti-moustique (style : 5/5 Tropic)
  - 1 tube de crème apaisante contre les piqûres (style : apaisil)
  - 1 produit désinfectant
  - 1 pommade anti-mycose (style : pévaryl)
  - 1 boîte de pansements résistants à l'eau
  - 1 boîte de préservatifs (au cas où...)
  - 1 paire de ciseaux.
- Quelques accessoires à emporter également :
  - 1 lampe de poche.
  - 1 appareil photo / caméscope (prévoir une housse ou un étui pour le protéger de la poussière et de la chaleur).
  - Votre téléphone portable qui aura été dé-simlocké (débloqué pour utiliser d'autres opérateurs que le vôtre) avec son chargeur.
- Sur place, vous pourrez acheter :
  - des mouchoirs en papiers (le paquet de mouchoirs Lotus est à 15 centimes).
  - de la lessive (on vend des petits sachets de OMO à Zorgho).
  - des cure-dents (très pratiques là bas).
  - du papier toilette.

**LA LISTE CI-DESSUS N'EST PAS EXHAUSTIVE**