

# Check-list pour une valise d'été à la campagne

## Vêtements :

En hauts : débardeurs, t-shirts à manches courtes.

En bas : des shorts, bermudas, jupes, robes.

En sous-vêtements : pyjamas, slips, culottes, soutien-gorge.

En cas de mauvaise météo ou de nuits fraîches : des T-shirts à manches longues, des gilets, des blousons de pluie, des pantalons, des chaussettes.

## Chaussures :

1 ou deux paires pour se balader, 1 paire pour sortir, une paire adaptée à la marche.  
En cas de mauvaise météo : des bottes en plastique pour marcher dans les rivières si l'eau est vraiment trop froide et 1 paire de chaussures fermées.

## Hygiène/beauté :

Nécessaire de toilette : brosse à dents, dentifrice, savon, parfum, déodorant, crème de jour, crème de nuit, coton, coton-tige, nécessaire pour le rasage, ciseaux à ongles, hygiène féminine, gel douche, shampooing, après-shampooing, nécessaire à épilation.  
Maquillage : rouge à lèvres, gloss, mascara, fond de teint, eye liner, crayon khôl, fard à paupières, démaquillant

## Pharmacie ambulante :

Médicaments de base : paracétamol, anti diarrhéiques, anti-vomitif, crème anti moustiques, pommade contre les coups, médicament contre le mal des voyages, carnet de santé et traitement en cours  
Trousse de secours : pansements, désinfectant, ciseaux, compresses stériles, pince à épiler  
Nécessaire d'été : crème solaire, crème après soleil, aspi venin

## Détente :

Jeux : cartes, jeux de société.  
Activités physiques : ballon, boules de pétanque, jeux de plein air.  
Lecture : livres, magazines.

## Accessoires :

Pour l'été : casquettes, chapeaux, lunettes de soleil, glacière avec bac réfrigéré, sac à dos pour les balades,  
Pour les accros : le câble de recharge du téléphone portable, l'appareil photo avec accessoires, batterie de rechange et carte mémoire  
Pour la route : GPS ou chemin imprimé, guide de voyage, bouteille d'eau, biscuits, sandwiches  
Au cas où : une paire de vieux gants pour changer la roue de secours, couverture de survie.

Bonnes vacances !