

Check-list pour une valise d'hiver à la montagne

Vêtements :

- *les hauts* : T-shirts à manches longues, sous-pulls, polaires, pulls en laine
- *les bas* : pantalons, pantalons de ski,
- *les sous-vêtements* : pyjamas, slips, culottes, soutiens-gorges, collants.

Pharmacie ambulante :

- *Médicaments de base* : paracétamol, anti diarrhéiques, anti vomitif, contre le mal des voyages, carnet de santé et traitement en cours
- *Trousse de secours* : pommade contre les coups, pansements, désinfectant, ciseaux, compresses stériles, crème pour les douleurs musculaires

Chaussures et accessoires :

- une bonne paire d'après-ski en cas de neige, une paire de chaussures de montagne
- bonnet, protège-oreilles, lunettes de soleil.

Détente :

- *Jeux* : cartes, jeux de société
- *Activités physiques* : raquettes pour marcher dans la neige, bâtons de randonnée.
- *Lecture* : livres, magazines.

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, kit pour épilation,
- *Protection hiver* : baume hydratant pour les lèvres, crème très hydratante, crème solaire haute protection
- *Maquillage* : rouge à lèvres, gloss, mascara, fond de teint, eye liner, crayon khôl, fard à paupières, démaquillant

Divers :

- *Pour les balades* : sac à dos, gourde, barre de céréales, couverture de survie, boussole, lampe de poche, couteau suisse,
- *Pour les accros* : le câble de recharge du téléphone portable ou tablette, appareil photo avec les accessoires
- *Pour la route* : pneus hiver déjà montés sur la voiture, GPS ou chemin imprimé, guide de voyage, bouteille d'eau, thermos de café ou de thé, biscuits, sandwiches,
- *Au cas où* : une paire de gants pour les réparations de la voiture, bombe anti-crevaillon.