

# Ma liste des indispensables

pour ne rien oublier !



## Les classiques

- Gants
- Compresse
- Antiseptique
- Baume cicatrisant
- Sparadrap
- Pansements
- Préservatifs (et oui on oublie pas de se protéger !)
- Hémostatiques
- Paracétamol

## Les traumatismes

(en cas de douleurs !)

- Pommade
- Bandes élastiques
- Patch chauffant
- Compléments alimentaires contre la douleur

## Les piqûres

- Solution anti moustiques
- Gel apaisant
- Lait Médusyl (contre les piqûres de méduses...)
- Aspivenin

## Le soleil

- Chapeau, lunettes
- Crème solaire (on bronze sans brûler !)
- Après solaire

