

Aide Mémoire des Voyageurs Internationaux

La question est souvent posée : que doit-on préparer et que doit-on emmener lorsqu'on part en voyage à l'étranger. Ce document va essayer de regrouper ce que nous ne devons pas oublier dans nos valises ou bagages à main.

La liste ci dessous est non exhaustive.

I) Avant le départ:

- Il faut mettre ou remettre à jour les **vaccins indispensables**: diphtérie, tétanos, poliomyélite.
- Il est conseillé de plus de se faire vacciner contre l'hépatite B, l'hépatite A si l'on voyage beaucoup dans des pays à risques.
- Dans certains pays (Chine, Inde, ...) le vaccin contre la fièvre typhoïde est fortement conseillé.
- On peut aussi se faire vacciner contre la méningite à méningocoques A et C suivant le pays et si le séjour doit durer plus de 1 mois dans le pays;
- Enfin, se renseigner pour le vaccin contre la **fièvre jaune** qui peut être obligatoire ou conseillé. Ce vaccin doit être réalisé et validé sur un Carnet International de Vaccination dans un centre agréé
- Pour **téléphoner** plus facilement à l'étranger, vous pouvez souscrire à la **Carte France Telecom** accessible de l'étranger et pour laquelle vos communications seront portées sur votre facture téléphonique. C'est beaucoup moins cher que de téléphoner d'un portable.

Soyez **prévoyant dans les délais** des vaccinations (certaines ont besoin d'être faites au moins 2 mois avant).

II) A emmener dans sa valise ou dans son bagage à main :

1. Copie des pièces d'identité

Afin de vous prémunir en cas de vol de vos papiers Il est fortement conseillé de disposer d'une photocopie de ses pièces d'identité dans un endroit différent du stockage habituel des originaux.

Avec la possibilité d'accès à Internet, partout dans le monde, il est aussi conseillé de scanner ces papiers d'identité et de placer ces fichiers accessibles sur Internet (boite mail). Merci à Gaëlle et Sébastien pour l'info.

2. Médicaments

- Des médicaments contre le paludisme si nécessaire : Nivaquine, Savarine ou Laryam en fonction de la zone.
- Des **antidiarrhéique** afin de traiter l'habituelle « Tourista » : les habituels Imodium, Spasfon, Smecta, Ercefuryl ou équivalent permettent de traiter efficacement une « Tourista ». Ces médicaments étant soumis à ordonnance, il vous faut consulter votre médecin.
- Aspirine et médicaments contre les **maux de tête** (Nurofen, Nureflex, Doliprane, ...) ou équivalent et éventuellement, des antibiotiques que vous prendrez sur place uniquement sur avis médical (mesdames, pensez-y surtout si vous êtes sujettes aux infections urinaires)
- Médicament contre le **rhume ou bronchite**. Il n'est pas rare d'attraper un rhume avec les variations importantes de température et en particulier dans les lieux avec climatisation.
- Des collyres pour les yeux : 2 types : collyres pour les irritations et collyres pour les infections. Eventuellement prévoir du dacryosérum ou équivalent pour laver les yeux.
- Vous pourrez rajouter: une **provision suffisante de vos médicaments habituels**.

La plupart de ces médicaments doivent être **conservés sur vous**, en particulier lors du transport en avion.

Pour tous les médicaments soumis à ordonnance, vous devez avoir l'ordonnance avec vous sinon le transport de ces médicaments peut être assimilé à du trafic de drogue.

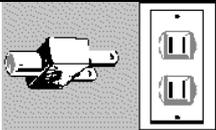
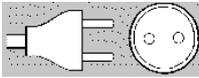
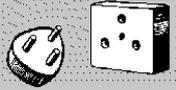
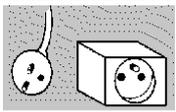
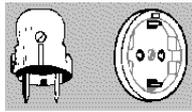
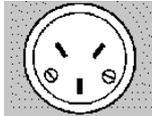
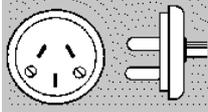
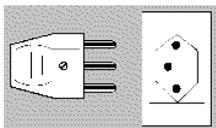
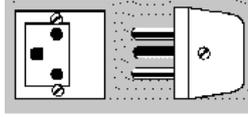
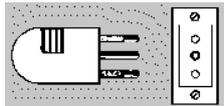
Avec la possibilité d'accès à Internet, partout dans le monde, afin de vous prémunir en cas de vol, il est conseillé de scanner vos ordonnances et de placer ces fichiers accessibles sur Internet (boite mail).

3. Produits d'hygiène

- La crème solaire est indispensable ainsi que lunettes de soleil et chapeau.
- Dans certains pays (en particulier dans les pays où le paludisme est présent), prévoir un répulsif anti moustiques pour la peau et un autre pour les vêtements (par exemple Moustifluid tissus et vêtements) ou imbiber ses vêtements avant le départ.
- Des objets de **soins et pansements**: seringues et aiguilles à usage unique, pansements et désinfectant cutané. N'oubliez pas en particulier les soins et pansements pour les ampoules cutanées.

4. Autres équipements et équipements électriques.

- **Une lampe de poche** avec piles de rechange.
- Des **piles de rechange pour votre appareil photo** (si possible 2 jeux).
- Des **lunettes de rechange**. Une paire de lunette est si vite cassée ou perdue.
- Une **sangle** (idéalement à code) pour votre valise. Cela permet d'une part de reconnaître votre valise et d'autre part de vérifier qu'elle n'a pas été ouverte et que personne n'a rien rajouté dedans à votre insu (drogue,...). Elle permettra aussi de maintenir votre valise fermée en cas de casse.
- Un appareil **répulsif anti-moustique à piles** car dans certains pays le courant est coupé la nuit et dans d'autres la tension est du 110V donc les répulsifs qui se branchent sur la prise de courant ne seront d'aucune utilité.
- Dans les pays d'amérique latine, les téléphones portables fonctionnent sous la norme 850/1900 MHz. Or, en Europe, c'est du 900/1800 MHz. Donc il faut prévoir des **Tribandes** (900/1800/1900 MHz) ou des **Quadribandes** (850/900/1800/1900 MHz), de même en Europe, le bibande (900/1800 MHz) est fortement conseillé.
- Pour les amateurs de bon café, dans certains pays, le café servi étant du « jus de chaussette » il est possible de prévoir **des dosettes ou un sachet de café lyophilisé** (genre carte noire).
- Un **adaptateur de prise de courant** en fonction du pays.
Il existe 13 modèles de prises différentes :

 <p>Type A Deux fiches plates parallèles. Type "américaine"</p>	 <p>Type B Deux fiches plates parallèles. Type "américaine" avec une prise de terre</p>	 <p>Type C Deux fiches rondes. Type "française"</p>
 <p>Type D Deux fiches rondes. Type "française" avec une prise de terre</p>	 <p>Type E Deux fiches rondes avec une prise de terre mâle</p>	 <p>Type F Fiches type "schuko" avec deux fiches femelles pour la terre</p>
 <p>Type G Fiches carrées</p>	 <p>Type H - Fiches plates en V avec prise de terre</p>	 <p>Type I Fiches plates en V renversé avec prise de terre</p>
 <p>Type J Fiches rondes avec prise de terre</p>	 <p>Type K Fiches rectangulaire avec fiche de terre plate</p>	 <p>Type L Fiches rondes avec prise de terre dans le même alignement</p>
<p>Type M (non représenté) Deux grosses fiches rondes avec prise de terre</p>		

Vous pouvez consulter la liste des pays avec tensions et fiches par exemple sur le site http://www.hittlepower.com/Power_Frequency_Guide.htm d'ou sont extraites ces figures ou ci après.

- Attention, l'adaptateur de prises **ne change pas la tension**.
Or, dans certains pays, la **tension est 110V 60Hz**. Il est indispensable que vos appareils (chargeur de téléphone portable, chargeur de batterie pour appareil photo numérique, sèche cheveux, thermoplongeurs pour faire du café ...) fonctionnent sous cette tension (indication 100V à 250V).
Des transformateurs 110V/220V peuvent éventuellement être achetés, mais uniquement pour de faible puissance (inutilisable pour le thermoplongeur et le sèche cheveux).
- Liste des fiches, fréquences et tensions dans les différents pays (extraites du site http://www.hittlepower.com/Power_Frequency_Guide.htm le 24 février 2008)

PAYS	FREQ	VOLTAGE	FICHE
Afghanistan	50 Hz	220V	C & F
Albania	50 Hz	220V*	C & F
Algeria	50 Hz	230V	C & F
American Samoa	60 Hz	120V	A, B, F & I
Angola	50 Hz	220V	C
Anguilla	60Hz	110V	A, B
Antigua	60 Hz	230V	A & B
Argentina	50 Hz	220V	C & I
Armenia	50 Hz	220V	C & F
Aruba	60 Hz	127V	A, B & F
Australia	50 Hz	230V	I
Austria	50 Hz	230V	C, F
Azores	50 Hz	220V	B, C, & F
Bahamas	60 Hz	120V	A & B
Bahrain	50 Hz*	230V	G
Balearic Islands	50 Hz	220V	C & F
Bangladesh	50 Hz	220V	A, C, D, G & K
Barbados	50 Hz	115V	A, B
Belgium	50 Hz	230V	E
Belize	60 Hz	110/220V	B & G
Benin	50 Hz	220V	E
Bermuda	60 Hz	120V	A & B
Bhutan	50 Hz	230V	D, F, & G
Bolivia	50 Hz	220/230V	A & C
Bosnia	50 Hz	220V	C & F
Botswana	50 Hz	231V	D & G
Brazil	60 Hz	110/220V	A & B, C
Brunei	50 Hz	240V	G
Bulgaria	50 Hz	230V	C & F
Burkina Faso	50 Hz	220V	C & E
Burundi	50 Hz	220V	C & E
Cambodia	50 Hz	230V	A & C
Cameroon	50 Hz	220V	C, E
Canada	60 Hz	120V	A & B
Canary Islands	50 Hz	220V	C, E, & L
Cape Verde	50 Hz	220V	C & F
Cayman Islands	60 Hz	120V	A & B
Central African Rep.	50 Hz	220V	C & E
Chad	50Hz	220V	D, E & F
Channel Islands	50 Hz	240V	C & G
Chile	50 Hz	220V	C & L
China	50 Hz	220V	A, I, G
Colombia	60Hz	110V	A & B
Comoros	50 Hz	220V	C & E
Congo (People's Rep)	50 Hz	230V	C & E
Congo (Dem Rep/Ex-Zaire)	50 Hz	220V	C & D
Cook Islands	50 Hz	240V	I
Costa Rica	60 Hz	120V	A & B
Côte d'Ivoire	50 Hz	220V	C & E
Croatia	50Hz	230V	C & F
Cuba	60Hz	110/220V	A & B, C & L
Cyprus	50 Hz	240V	G
Czech Republic	50 Hz	230V	E
Denmark	50 Hz	220V	C & K
Djibouti	50 Hz	220V	C & E
Dominica	50 Hz	230V	D & G
Dominican Republic	60 Hz	110V	A
East Timor	50 Hz	220V	C, E, F, I
Ecuador	60 Hz	120-127V	A & B
Egypt	50 Hz	220V	C

PAYS	FREQ	VOLTAGE	FICHE
El Salvador	60 Hz	115V	ALL
Equatorial Guinea	50 Hz	220V	C & E
Eritrea	50 Hz	230V	C
Estonia	50 Hz	230V	F
Ethiopia	50 Hz	220V	D, J, & L
Faeroe Islands	50 Hz	220V	C & K
Falkland Islands	50 Hz	240V	G
Fiji	50 Hz	240V	I
Finland	50 Hz	230V	C & F
France	50 Hz	230V	E
French Guiana	50 Hz	220V	C, D, & E
Gabon	50 Hz	220V	C
Gambia	50 Hz	230V	G
Germany	50 Hz	230V	C & F
Ghana	50 Hz	230V	D & G
Gibraltar	50 Hz	240V	C & G
Greece	50 Hz	220V	C, D, E & F
Greenland	50 Hz	220V	C & K
Grenada (Windward Is.)	50 Hz	230V	G
Guadeloupe	50 Hz	230V	C, D, & E
Guam	60Hz	110V	A & B
Guatemala	60 Hz	120V	A, B, G, & I
Guinea	50 Hz	220V	C, F & K
Guinea-Bissau	50 Hz	220V	C
Guyana	60 Hz	240V	A, B, D & G
Haiti	60 Hz	110V	A & B
Honduras	60 Hz	110V	A & B
Hong Kong	50 Hz	220V	D, G
Hungary	50 Hz	230V	C & F
Iceland	50 Hz	220V	C & F
India	50 Hz	240V	C & D
Indonesia	50 Hz	127/230V	C, F & G
Iran	50 Hz	230V	C
Iraq	50 Hz	230V	C, D, & G
Ireland (Eire)	50 Hz	230	E & G
Isle of Man	50 Hz	240V	C & G
Israel	50 Hz	230V	H & C
Italy	50 Hz	230V	F & L
Jamaica	50 Hz	110V	A & B
Japan	50/60 Hz*	100V	A, B
*Eastern Japan 50 Hz (Tokyo, Kawasaki, Sapporo, Yokohama, and Sendai)			
*Western Japan 60 Hz (Osaka, Kyoto, Nagoya, Hiroshima)			
Jordan	50 Hz	230V	D, F, G & J
Kenya	50 Hz	240V	G
Kazakhstan	50 Hz	220V	C
Kiribati	50 Hz	240V	I
Korea, South	60 Hz	220V	C & F*
Kuwait	50 Hz	240V	C & G
Laos	50 Hz	230V	A, B, C, E & F
Latvia	50 Hz	220V	C & F
Lebanon	50 Hz	230V	A, B, C, D & G
Lesotho	50 Hz	220V	M
Liberia	60 Hz	120V	A & B
Libya	50 Hz	127/230V	D
Lithuania	50 Hz	220V	C & E
Liechtenstein	50 Hz	230V	J
Luxembourg	50 Hz	220V	C & F
Macau	50 Hz	220V	D & G
Macedonia	50 Hz	220V	C & F
Madagascar	50 Hz	127/220V	C, D, E, J & K

PAYS	FREQ	VOLTAGE	FICHE
Madeira	50 Hz	220V	C & F
Malawi	50 Hz	230V	G
Malaysia	50 Hz	240V	G
Maldives	50 Hz	230V	A, D, G, J, K & L
Mali	50 Hz	220V	C & E
Malta	50 Hz	240V	G
Martinique	50 Hz	220V	C, D, & E
Mauritania	50 Hz	220V	C
Mauritius	50 Hz	230V	C & G
Mexico	60 Hz	127V	A
Micronesia	60 Hz	120V	A & B
Monaco	50 Hz	127/220V	C, D, E F
Mongolia	50 Hz	230V	C & E
Montserrat (Leeward Is.)	60 Hz	230V	A & B
Morocco	50 Hz	127/220V	C & E
Mozambique	50 Hz	220V	C, F & M*
Myanmar (Ex-Burma)	50 Hz	230V	C, D, F & G
Namibia	50 Hz	220V	D
Nauru	50 Hz	240V	I
Nepal	50 Hz	230V	C & D
Netherlands	50 Hz	230V	C & F
New Caledonia	50 Hz	220V	F
New Zealand	50 Hz	230V	I
Nicaragua	60 Hz	120V	A
Niger	50 Hz	220V	A, B, C, D, E & F
Nigeria	50 Hz	240V	D & G
Norway	50 Hz	220V	C & F
Okinawa	60 Hz	100V	A, B & I
Oman	50 Hz	240V	C & G
Pakistan	50 Hz	230V	C & D
Palmyra Atoll	60Hz	120V	A & B
Panama	60 Hz	110V	A, B
Papua New Guinea	50 Hz	240V	I
Paraguay	50 Hz	220V	C
Peru	60 Hz	220V	A, B & C
Philippines	60 Hz	220V	A, B, C
Poland	50 Hz	220V	C & E
Portugal	50 Hz	220V	C & F
Puerto Rico	60 Hz	120V	A & B
Qatar	50 Hz	240V	D & G
Réunion Island	50Hz	220V	E
Romania	50 Hz	230V	C & F
Russian Federation	50 Hz	220V	C
Rwanda	50 Hz	230V	C & J
St. Kitts and Nevis	60 Hz	230V	D & G

PAYS	FREQ	VOLTAGE	FICHE
St. Lucia	50 Hz	240V	G
St. Martin	60 Hz	120V	A, B
St. Vincent	50 Hz	230V	A, C, E, G, I & K
Saudi Arabia	60 Hz	127/220V	A, B, F & G
Senegal	50 Hz	230V	C, D, E & K
Serbia-Montenegro	50 Hz	220V	C & F
Seychelles	50 Hz	240V	G
Sierra Leone	50 Hz	230V	D & G
Singapore	50 Hz	230V	G
Slovak Republic	50 Hz	230V	E
Slovenia	50 Hz	220V	C & F
Somalia	50 Hz	220V	C
South Africa	50 Hz	220/230V	M
Spain	50 Hz	230V	C & F
Sri Lanka	50 Hz	230V	D
Sudan	50 Hz	230V	C & D
Suriname	60 Hz	127V	C & F
Swaziland	50 Hz	230V	M
Sweden	50 Hz	220V	C & F
Switzerland	50 Hz	230V	J
Syria	50 Hz	220V	C, E, & L
Tahiti	60 Hz	110/220V	A, B, E
Tajikistan	50 Hz	220V	C & I
Taiwan	60 Hz	110V	A, B
Tanzania	50 Hz	230V	D & G
Thailand	50 Hz	220V	A & C
Togo	50 Hz	220V	C
Tonga	50 Hz	240V	I
Trinidad & Tobago	60 Hz	115V	A & B
Tunisia	50 Hz	230V	C & E
Turkey	50 Hz	230V	C & F
Turkmenistan	50 Hz	220V	B & F
Uganda	50 Hz	240V	G
Ukraine	50 Hz	220V	C
United Arab Emirates	50 Hz	220V	C, D & G
United Kingdom	50 Hz	230V	G
U.S.A	60 Hz	120V	A & B
Uruguay	50 Hz	220V	C, F, I & L
Uzbekistan	50 Hz	220V	C & I
Venezuela	60 Hz	120V	A & B
Vietnam	50 Hz	127/220V	A, C & G
Virgin Islands	60 Hz	110V	A & B
Western Samoa	50 Hz	230V	I
Yemen	50 Hz	220/230V	A, D & G
Yugoslavia (Former)	50 Hz	220V	C & F
Zambia	50 Hz	230V	C, D & G
Zimbabwe	50 Hz	220V	D & G