

## Liste de contrôle pratique de 10 éléments pour vos essentiels quotidiens lorsque vous quittez votre hôtel pour des vacances au soleil

### 1. Crème solaire (IP élevé, large spectre)

Indispensable. Renouvelez l'application toutes les 2 heures et après avoir nagé ou transpiré.

### 2. Chapeau / Casquette

Indispensable pour protéger votre visage, votre cuir chevelu et votre cou du soleil direct.

### 3. Lunettes de soleil (protection UV)

Protègent vos yeux des rayons UV nocifs et de l'éblouissement (les verres polarisés sont parfaits).

### 4. Gourde réutilisable

Indispensable pour rester hydraté en permanence par temps chaud. Remplissez-la avant de partir.

### 5. Maillot de bain

Vous allez probablement à la piscine ou à la plage ! (À porter ou à emporter).

### 6. Paréo léger

Pour aller à la piscine ou à la plage en

toute pudeur, une protection solaire ou un peu de chaleur.

### 7. Carte magnétique de chambre

Évidente, mais facile à oublier ! Vérifiez bien avant de partir.

### 8. Espèces / Carte de crédit et pièce d'identité

Pour les taxis, les en-cas, les boissons, les souvenirs ou les urgences. Gardez un minimum d'argent liquide à portée de main.

### 9. Téléphone

Pour les photos, les cartes, les communications et les urgences. (Facultatif mais recommandé : petite pochette/étui étanche).

### 10. Petite batterie externe

Si vous êtes dehors toute la journée et que vous utilisez beaucoup votre téléphone. Peut remplacer le baume à lèvres si vous n'avez pas de chargeur.