

- Si vous partez longtemps, ou loin, faites un point avec votre médecin (check up)**
- Si vous suivez un traitement médical, n'oubliez pas votre ordonnance + votre traitement**
- Check de votre trousse de secours (profitez de votre visite chez le médecin pour le faire avec lui)**
- Vérifier quels sont les vaccins utiles pour le pays où vous allez**
- Prenez votre carte de groupe sanguin**
- Soigner vos dents ou faites une petite visite chez le dentiste (il n'y a pas mieux qu'une rage de dents pour vous gâcher le voyage)**
- Soigner les oreilles si besoin (prévenir les otites surtout en cas de sports marins, douleurs dans l'avion etc ...)**
- Indiquez au moins à une personne de votre entourage tout votre parcours/itinéraire prévu et tenez le(s) informé à chaque étape ou changement.**
- Noter les coordonnées de l'ambassade française dans le pays visité (adresse, téléphone)**
- Prévenir son banquier que vous serez à l'étranger + prendre ses coordonnées (n° d'urgence en cas de perte/vol etc)**
- Laissez un double de vos clés (maison + boîte aux lettres) à une personne de confiance**

- Scanner et envoyez vous par mail votre passeport/pièce d'identité/réservations vols/hôtels/assurance. Emportez avec vous une photocopie de votre passeport aussi.**

- Noter vos numéros en cas d'urgence (famille/amis à joindre/assurance/ambassade/banque...) sur votre mobile + sur un carnet + envoyez les vous par mail.**

- Vérifier les recommandations de sécurité concernant le pays à visiter sur www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/**

- Ne pas mettre tout votre argent au même endroit. Par exemple diviser le entre vous**

- Vérifier que vous êtes bien assurés pour éviter les mauvaises surprises. Pour l'Europe : demander la CEAM pour le reste du monde, souscrire à une assurance (certaines cartes bancaires incluent des assurances suffisantes... à vérifier avec votre banque)**

- Vérifier votre abonnement mobile : les offres pour l'étranger etc...**

- Prenez un ou deux cadenas à code en plus dans vos bagages**

- Vous aurez peut être besoin d'une prise universelle (il s'en vend dans beaucoup d'aéroports en cas d'oubli)**