

# 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.**

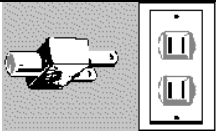
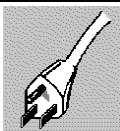
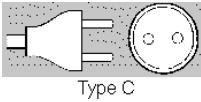
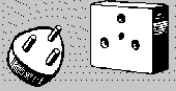
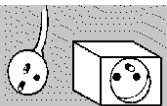
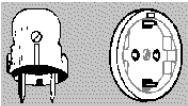


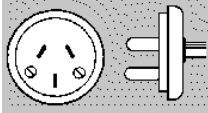
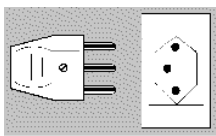
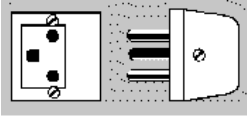
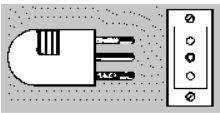
Avec la possibilité d'accès à Internet, partout dans le monde, afin de vous prémunir en cas de vol, il est conseillé de scanner vos ordonnances et de placer ces fichiers accessibles sur Internet (boite mail).

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