



DÉPART EN VACANCES :

Pour vous faciliter la vie à l'heure de boucler les valises des enfants, la rédaction du *Ligueur* vous propose sa checklist en « S » comme « Simplicité ». À adapter bien sûr en fonction de votre famille et de vos projets.

Par **Valentine De Muylder**

S COMME SAPÉ-ES POUR L'AVENTURE



L'habillement :

- ☐ Sous-vêtements
- ☐ Vêtements adaptés à votre destination
- ☐ Quelques vêtements plus chauds (ou plus légers) au cas où
- ☐ Sac pour le linge sale

S COMME SOMMEIL

Le dodo :

- ☐ Pyjamas
- ☐ Doudou(s), veilleuse, etc.
- ☐ Draps de lit ou sacs de couchage

S COMME SOS

La pharmacie :



- ☐ Anti-fièvre
- ☐ Thermomètre
- ☐ Sérum physiologique
- ☐ Désinfectant
- ☐ Compresses et pansements
- ☐ Produit pour les bleus et bosses
- ☐ Répulsif anti-insectes adapté aux enfants
- ☐ Pommade pour calmer les démangeaisons
- ☐ Ciseaux, pince à épiler, tire tiques...
- ☐ Baume pour les lèvres
- ☐ Gel hydroalcoolique
- ☐ Mouchoirs en papier
- ☐ Médicaments recommandés par votre médecin en cas de troubles digestifs
- ☐ Médicaments qui font partie d'un traitement (ex : allergies...)

S COMME SOLEIL



- ☐ Crème solaire 50+
- ☐ Casquettes ou chapeaux de soleil
- ☐ Vêtements couvrants (t-shirts à longues manches...)
- ☐ Lunettes de soleil

S COMME « SA VA MOUSSER »*

La toilette :



- ☐ Brosse(s) à dents et dentifrice
- ☐ Savon et shampoing
- ☐ Essuies et gants de toilette

S COMME SAC À DOS

L'équipement :

- ☐ Équipement de sport : maillots et t-shirts anti-UV, chaussures adaptées...
- ☐ Matériel de camping et/ou d'intendance, alimentation...
- ☐ De quoi se créer un coin d'ombre
- ☐ Jeux d'extérieur / de plage
- ☐ Livres et jeux d'intérieur



SIMPLIFIEZ-VOUS LES BAGAGES

S COMME SOURICEAU

Le matériel de puériculture :

- ☐ Pour les nuits : lit de voyage, gigoteuse, babyphone...
- ☐ Pour les repas : biberon(s), lait, bavoirs...
- ☐ Pour le change : langes, tetras...
- ☐ Pour les sorties : poussette, porte-bébé...



S COMME « S'IL VOUS PLAÎT, VOS PAPIERS ! »

Les documents :

- ☐ Carte(s) d'identité des enfants
- ☐ Billets de train ou d'avion, si nécessaire
- ☐ Passeports, avec ou sans visa, si nécessaire
- ☐ Autorisation parentale, si nécessaire
- ☐ Documents utiles pour l'assistance à l'étranger (carte européenne, police d'assurance...)
- ☐ Carnet(s) de santé



S COMME SUR LA ROUTE

À avoir à portée de main pendant le trajet :

- ☐ Couverture(s) et doudou(s)
- ☐ Quelques livres et jeux
- ☐ De quoi dessiner
- ☐ Eau et en-cas
- ☐ Pharmacie
- ☐ Documents
- ☐ Mouchoirs et gel hydroalcoolique
- ☐ Kit de survie en cas de vomi (sachet, essuie...)



S COMME « SAPERLIPOPETTE, ON A OUBLIÉ LES CLAPETTES ! »



Vous voyez ce truc improbable que vous oubliez à tous les coups ? Vous vous étiez promis d'y penser l'été prochain... et bien, c'est le moment : passez en revue, mentalement, votre trajet, votre arrivée et une journée type de vos vacances, du réveil au coucher. Qu'allez-vous oublier ?

- ☐ Bracelet(s) ou collier(s) d'identité ?
- ☐ Des pâtes et du pesto ?
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

le
Ligueur
Les parents s'y retrouvent.

Pour plus de conseils pratiques concernant les vacances avec enfants, rendez-vous sur le site de l'ONE : one.be



* Un petit oubli dans les bagages, c'est comme une faute de frappe dans un article : il paraît que ça porte chance 😊 Bonnes vacances !