



# LA CHECKLIST DU SURVIVOR

## Trousse à maquillage

- Baume à lèvres
- Rouge à lèvres
- Poudre pour le visage
- Mascara
- Cotons-tiges
- Correcteur d'imperfections
- Papier matifiant
- Lingette démaquillante
- Brosse à cheveux
- Épingles à cheveux
- Déodorant
- Lingettes pour le corps
- Fil dentaire
- Lime à ongles
- Collants de rechange
- Miroir de poche
- Gel frais pour les pieds / jambes lourdes

## Toujours avoir à porter

- Des mouchoirs
- Mini kit de couture
- Petite paire de ciseaux
- Brumisateur
- Rescue
- Pastille à la menthe
- Eau + biscuit
- Produit à lentilles avec boîte et paire de lunette de rechange

## Kit de soin

- Anti-douleurs
- Anti-nausée/anti-vomissement
- Anti-diarrhéique
- Anti-allergique
- Vitamine C
- Pansement
- Désinfectant
- citrate de bétaine
- Médicaments habituels (pilule)
- Tampons, serviettes

## Autres

- Chaussure de rechange
- Liquide détachant
- Argent liquide
- Papier + stylo
- Chargeurs
- Liste avec le nom et les numéros de téléphone de tous les prestataires