

Votre valise pour Al Hajj - Des cases vides afin que vous complétiez par vous-mêmes -

Trousse à pharmacie	Affaires de toilette	Encas et boissons	Vêtements
Gingembre en gélules	Brosse à dents/dentifrice et siwak	Compote de fruits en gourde	___ Qamiss (Indiquer la quantité)
Menthe poivrée	Shampooing et gel douche	Barres de céréales	___ Sarouals / Leggings (Indiquer la quantité)
Bicarbonate de soude	Parfum	Fruits secs	___ T-shirts / Débardeurs (Indiquer la quantité)
Anti-diarrhéique	Tondeuse, rasoir électrique, ciseaux	Café en stick	___ Caleçons / Dessous (Indiquer la quantité)
Anti-vomitif	Coupe ongle	Tisanes /Thé	1 pyjama
Gouttes pour le nez	Coton tige	Légumes en conserves	___ Chéchia / Hijabs (Indiquer la quantité)
Pastilles mentholées	Gant de toilettes et serviette	Rillettes de poisson	1 gilet ou 1 veste pour le retour
Sérum physiologique	Lessive à la main	Conserves de poissons cuisinées	1 paire de claquettes ou similaires
Pansements	Déodorant ou bicarbonate	Wrap complet	1 paire de Baskets
Compresses	Serviettes hygiéniques	Miel	
Antiseptique en spray	Brumisateur		
Huile de coco ou Aloé Vera	Paquets de mouchoirs		
Paracétamol			
Anti-inflammatoire			
Antibiotiques			
Traitement habituel			

