

# Check-list des affaires à mettre dans votre valise pour votre voyage au Maroc

## Vêtements :

- Maillots de bain (bikinis, shorts de bain, etc.)
- Tenues légères et confortables pour les journées chaudes
- Vêtements pour les soirées plus fraîches (pantalon, veste légère)
- Chapeau ou casquette pour se protéger du soleil
- Foulard ou écharpe pour se couvrir dans les lieux saints

## Chaussures :

- Sandales confortables pour la plage et les promenades
- Chaussures de marche ou de randonnée pour les excursions en nature ou dans l'Atlas

## Accessoires :

- Sac à dos pour transporter vos affaires lors des excursions
- Appareil photo pour capturer les moments mémorables
- Adaptateur de prise électrique si nécessaire (le Maroc utilise généralement des prises de type C et E)
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette

## Hygiène et santé (version naturelle) :

- Pas de vaccins obligatoire pour le Maroc

## **Kit de premiers secours en naturopathie : Huiles essentielles (usage externe)**

- **Lavande vraie** : apaisante, idéale pour les piqûres d'insectes, petites tensions, stress, difficultés d'endormissement.
- **Tea Tree (arbre à thé)** : purifiante, utile pour les petites imperfections cutanées ou les coupures.
- **Menthe poivrée** : soulage les maux de tête (en application sur les tempes, jamais près des yeux).
- **Eucalyptus radié** : aide à dégager les voies respiratoires.
- **Gel d'aloë Vera ou HE lavande aspic** : coups de soleil.

## **Répulsif antimoustiques :**

40 ml d'eau ou d'alcool à 70% (option pour meilleure conservation)

10 ml d'huile végétale légère (jojoba, amande douce)

10 gouttes **HE citronnelle**

10 gouttes **HE eucalyptus citronné**

5 gouttes **HE de clou de girofle**

## **Utilisation :**

Bien secouer et vaporiser sur les vêtements ou sur la peau (éviter le visage).

Réappliquer toutes les 2-3 heures si nécessaire.

## **Documents et argent :**

- Passeport et carte d'identité (avec une validité d'au moins 6 mois après la date de retour) et en cas de perte, ayez une copie papier ou sur votre portable.
- Permis de conduire international si vous prévoyez de louer une voiture
- Cartes de crédit et argent en espèces (en dirhams marocains)

## **Autres articles utiles :**

- Adaptateur universel de voyage pour les prises électriques
- Carnet de voyage avec les informations importantes (adresses, numéros d'urgence, etc.)
- Batterie portative