

# Check-list pour votre valise de départ vers la sobriété

## Vêtements :

- Sous-vêtements (en quantité suffisante)
- Chaussettes
- Pantalons (y compris pour activités salissantes)
- Hauts (tee-shirts, chemises, etc.)
- Jupes ou robes
- Gilets, sweat-shirts, pulls
- Sac à dos ou sac à main
- Chaussures (au moins une paire confortable)

## Hygiène :

- Brosse à dents et dentifrice
- Gel douche / shampoing
- Rasoir et accessoires (mousse, après-rasage)
- Parfums, lotions (sans alcool, attention aux contenants en verre)
- Protections hygiéniques (si nécessaire)
- Coton-tiges (quantité suffisante pour le séjour)
- Coupe-ongles

## Épicerie :

- Café / thé / tisanes / cacao
- Biscuits salés
- Biscuits sucrés, chocolat, bonbons (attention aux ingrédients avec alcool)
- Sirop ou boissons type Pulco

## Technologie :

- Smartphone
- Abonnement data avec couverture réseau suffisante
- Tablette ou ordinateur portable (optionnel)
- Lecteur MP3 ou appareil photo (optionnel)
- Oreillettes ou casque
- Enceinte Bluetooth (optionnel)
- Chargeurs et câbles nécessaires

**Divers :**

- Cigarettes ou matériel de vapotage (quantité suffisante)
- Stylos
- Portefeuille (carte d'identité, carte vitale, carte bancaire)
- Petite somme en espèces (environ 30 EUR)
- Grand sac de courses