

Tous nos conseils pour voyager en avion

S'habiller confortable et prévoir un vêtement chaud

Un voyage en avion, c'est avant tout **la recherche du meilleur confort** ! Alors bien sûr, mieux vaut éviter d'avoir un look négligé, mais l'essentiel c'est d'avoir une tenue confortable, et de pouvoir mettre ou enlever des couches en fonction de la température dans la cabine. Quand on part à destination d'un pays chaud: **les aéroports et les avions sont des endroits climatisés** et il peut y faire froid, voir même très froid donc on peut tomber malade après un vol. Ce n'est de loin pas l'idéal pour bien commencer ses vacances !!! A chaque voyage en avion, il faut prévoir d'emporter un pull chaud et une écharpe. Pour le bas, des vêtements amples. Pour éviter d'avoir les jambes qui gonflent, pensez bas de contention, c'est très efficace. Il vaut mieux avoir à retirer des vêtements parce qu'on a trop chaud que de grelotter dans l'avion durant plusieurs heures.

Bien préparer son bagage cabine

La première chose à faire, c'est déjà de vérifier auprès de la compagnie **aérienne les dimensions autorisées du bagage cabine**. Comme les tailles sont différentes, nous vous conseillons, pour l'achat d'un bagage cabine, de respecter les dimensions établies par l'IATA, l'Association Internationale des Transports Aériens: **55 cm de long, 35 cm de large et 20 cm de profondeur**, poignée et roulettes éventuelles comprises. Normalement, ça passe sur la plupart des compagnies. Avec la grande majorité des compagnies aériennes, on peut avoir à la fois un sac-à-main et un bagage cabine, c'est à vérifier dans les conditions quand on achète son billet d'avion. Vous trouverez dans les aéroports des gabarits dans lesquels vous pourrez tester si votre bagage rentrera ou pas.

L'important ensuite, c'est de bien préparer son bagage cabine. Première chose: **y mettre tous ses objets de valeur** et notamment son matériel électronique comme ordinateur, appareil photo, tablette...

Autre chose à envisager: le cas de figure (pas si rare que ça) où vous n'auriez pas votre bagage en soute à l'arrivée. Pour ma part, ça m'est déjà arrivé et il faut alors attendre plusieurs jours avant de le récupérer (si on le récupère!!). Lorsqu'on a une escale, on peut aussi se retrouver à devoir passer une nuit imprévue à l'aéroport si retard d'avion ou autre problème... Ça m'est déjà arrivé également, je **prévois donc toujours des sous-vêtements et un tee-shirt de rechange au cas où**. J'ai aussi toujours dans mon bagage cabine les chargeurs de mes appareils électroniques. Enfin, pour ceux qui prennent des médicaments, idem: les garder avec soi dans son bagage cabine!

Pour améliorer son confort à bord, mieux vaut prévoir quelques accessoires, surtout si on fait un vol de nuit. Indispensables pour moi si on veut pouvoir dormir un peu: **un coussin de nuque et un masque de sommeil ainsi que des bouchons pour les oreilles**. En plus, si on veut regarder des films à bord, je recommande d'avoir un casque audio personnel, car les écouteurs fournis dans les avions sont très souvent de mauvaise qualité.

En plus, je prévois une **mini trousse de toilette pour me rafraîchir et hydrater ma peau**. Il faut savoir que l'air à bord d'un avion est très sec. Il faut toujours emporter quelques échantillons de crème hydratante, ça fait vraiment du bien à la peau. On parle bien d'échantillons car les bouteilles et autres tubes ne passent pas les contrôles !!! A mettre également: **brosse à dent, mini dentifrice, déodorant (petit format), lingettes...** La règle pour les produits liquides et crème en avion, c'est qu'ils doivent être inférieurs à 100ml et ils doivent être mis **dans un sachet plastique type zyploc de congélation**.

A faire à bord: marcher et s'hydrater

Ces deux conseils sont sûrement parmi les plus importants! **Il faut éviter de s'ankyloser** car on ne bouge pas beaucoup dans un avion. Pour éviter ça, **trois stratégies à adopter** surtout sur les longs courriers: **se lever régulièrement** (au moins toutes les trois heures) pour faire circuler le sang dans les jambes; en étant assis, **faire de temps en temps des moulinets** avec les chevilles et des flexions/extensions des pieds; pour les personnes à risque, **porter des bas de contention**. Pour ma part, même si je n'ai jamais eu de vrais problèmes de circulation, cela fait des années que je porte des bas de contention lors des longs voyages en avion. Ça permet d'éviter d'avoir les pieds et les chevilles qui gonflent et on se sent beaucoup mieux à l'arrivée.

Autre point important: **il faut boire beaucoup d'eau**. Là encore, la faute à l'environnement très sec de l'air de l'avion qui déshydrate encore plus. Sinon une petite astuce pour toujours avoir de l'eau à disposition: lors des contrôle de sécurité, **je garde toujours dans mon sac une petite bouteille d'eau en plastique vide**, que je vais remplir après dans les distributeurs d'eau potable des aéroports (il y en a quasiment toujours et c'est gratuit). Ça évite de devoir acheter une bouteille d'eau à 3 euros dans la zone avant l'embarquement et comme ça, j'ai toujours à boire. Je la remplis aussi à bord avec les grandes bouteilles d'eau en accès libre dans les « coins cuisine » de l'avion. Comme ça, je n'ai pas besoin non plus de courir après une bouteille d'eau après l'atterrissage.

Se distraire à bord

L'idéal bien sûr, c'est de voyager à bord d'une bonne compagnie aérienne qui propose un bon système de divertissement à bord comme Emirates, Lufthansa ou Air France par exemple, régulièrement citée comme de bonnes compagnies. Mais au cas où, **mieux vaut prévoir quand même de quoi s'occuper, comme un bon bouquin, des revues ou avoir quelques films** sur son ordinateur portable ou sa tablette. Pour ma part, j'ai un stock de playlist que je peux écouter en mode hors ligne sur mon smartphone. J'en ai notamment une avec des musiques tranquilles que j'utilise pour m'endormir.