



Nos astuces pour voyager confortablement en avion

Voyager en avion peut tout autant être un plaisir qu'un calvaire... Stressant, fatiguant ou inconfortable, les vols longs courriers peuvent être des épreuves désagréables pour marquer le début d'un voyage. Mais ce n'est pas une fatalité. Avec un peu d'organisation, une petite dose d'astuces et l'expérience, même les très longs vols deviennent une partie de plaisir.

Voici quelques conseils pratiques pour voyager confortablement en avion et arriver frais et dispo !

Se mettre dans de bonnes dispositions : éviter le stress

Un bon vol nécessite d'être dans un bel état d'esprit. Le stress est un ennemi qui peut gâcher un vol ou le rendre moins agréable. Pour être le plus à l'aise possible, il est important d'analyser ce qui peut être de nature à vous stresser, énerver ou angoisser dans le fait de prendre l'avion.

via GIPHY

« Est ce que vous êtes du genre à avoir peur de louper votre vol ? Avez vous tendance à être désorganisé et cela vous énerve une fois sur place ? »

En analysant cela, vous pourrez mettre plus facilement en place des astuces et des rituels pour contrer ce qui vous agace.

[su_box title= »Mon cas personnel : j'ai toujours peur de louper mon vol » box_color= »#ec7206?J'ai donc besoin d'arriver avec suffisamment d'avance. Je gère cette avance différemment en fonction de ma connaissance du trajet et de l'aéroport. Dans la mesure du possible, j'évite de prendre des vols très tôt le matin car en général je dors très mal la veille... C'est très personnel mais je préfère poireauter 30min ou 1h de plus à l'aéroport plutôt qu'avoir à ressentir du stress.

Ensuite une fois à l'aéroport, je ne suis pas super fan du rituel, notamment celui du contrôle des bagages. Avec du matériel photos et un enfant, on a plutôt intérêt à être bien organisé pour passer facilement et sereinement sans qu'une personne vous colle, vous bouscule ou essaye de passer devant vous. Mon bagage à main est donc super bien organisé en compartiments pour que je puisse sortir ce qui doit être contrôlé rapidement, sans perdre Hélio de vue non plus.[/su_box]

Le stress peut amener aussi **à des comportements étranges qui peuvent fatiguer et donner quelques suées !**

L'intérêt de voyager avec quelqu'un c'est qu'il peut vous faire prendre conscience de ces petites manies et vous aider à les combattre. Depuis que je voyage avec Sébastien, je ne fais plus la queue à l'embarquement... Même si parfois le naturel peut revenir au galop.

Si on a la phobie de l'avion, il existe également des stages pour aider à surmonter cela. Sébastien et moi serions mal placés pour vous en parler car nous adorons prendre l'avion mais vous pouvez consulter [le témoignage de Sarah sur ce sujet](#).

Être à l'aise et s'habiller confortablement

Cela peut paraître évident mais pour être bien durant un vol, il est important de s'habiller confortablement. On peut avoir tendance à gonfler, à être ballonné avec la dépressurisation, donc évitez les vêtements serrés et les matières peu respirantes. Je ne vous dis pas de venir en pyjama, mais choisissez simplement des vêtements dans lesquels vous vous sentez bien.

via GIPHY

En avion, il peut faire parfois très chaud ou à l'inverse très froid. Pour conserver une bonne température, prévoyez une tenue en plusieurs couches. Optez davantage pour un tee shirt associé à un gilet plutôt qu'un gros sweat par exemple.

Pour éviter d'avoir les pieds gelés, fuyez les tongs, sandales et préférez de petites baskets avec des chaussettes fines. Si vous êtes frileux et que vous aimez votre confort, prenez en plus une paire de chaussettes chaudes de bonne qualité. D'ailleurs certaines compagnies fournissent un petit kit comprenant des chaussettes... Ça m'a toujours fait marrer !

Seb lui retire toujours ses chaussures quand le vol est très long, une bonne manière de ne pas macérer dans son jus !

Bien s'installer : changer de siège !

Il n'est pas toujours possible de choisir sa place, ni ses voisins... Cependant, si vous avez un peu de chance, l'avion ne sera pas toujours complet. Si tel est le cas, je vous suggère de jeter un coup d'œil furtif et calculé pour trouver une ou plusieurs places qui pourraient s'avérer meilleures. Dès qu'on a décollé, hop, je file squatter les meilleures places. L'idée n'est pas de piquer la place à un autre, mais autant en profiter si certaines bonnes places sont inoccupées !

Je me rappelle d'un vol Dakar-Nantes quasi vide où j'ai pu squatter toute une allée et dormir comme un loir durant tout le trajet. Cela aurait été dommage de m'en priver.

Une allée centrale de trois sièges, c'est le saint graal, mais une banquette de deux places peut faire l'affaire avec un peu de contorsionnisme.

Bien s'installer, c'est aussi prévoir ce dont on aura besoin pour son vol de manière à éviter de devoir aller fouiller dans son bagage à main perché et caché sous un monceau d'autres sacs.

via GIPHY

Pour cela, je met dans une ou plusieurs petites pochettes tout ce dont j'ai besoin pour le vol. Dès que je m'installe, je les prend avec moi et je n'ai donc plus besoin de rechercher des choses par la suite. C'est d'ailleurs particulièrement pratique quand on voyage avec un enfant. J'ai une pochette « Toilette » et une pochette « occupation ». Ainsi quand je vais au toilette pour moi ou mon enfant, je n'ai pas besoin de tout me trimballer.

[su_box title= »Quelles sont les meilleures places en avion ? » box_color= »#ec7206?]

Avec certaines compagnies aériennes, il est possible de choisir son siège. Malheureusement cela demande souvent un supplément... D'ailleurs il suffit de regarder le prix de ces places pour avoir un indicateur des meilleurs emplacements. Si vous avez de grandes jambes comme Seb, les sièges situés près des sorties de secours sont les meilleurs. Vu que ce sont des accès pour sortir de l'avion, l'espace entre les rangées est

plus important !

Pour les vols longs, je vous conseille de vous asseoir côté couloir, cela vous permettra d'étendre vos jambes plus facilement et de ne pas avoir à enjamber votre voisin endormi pour aller aux toilettes. Aussi, les sièges situés tout à l'avant ou au niveau de la séparation entre deux classes disposent souvent de plus d'espaces pour les jambes. Mais pas toujours...

Enfin, de manière générale, les places situées à l'avant de l'appareil sont plus silencieuses que celles à l'arrière. Le bruit des réacteurs est moins important. Mais bon, de là à prendre des classes affaire... C'est un autre monde financièrement parlant !

Enfin, évitez dans la mesure du possibles les places situées près des toilettes. Ce sont des zones avec beaucoup de passage.[/su_box]

De l'eau ! S'hydrater pour éviter les désagréments

Si j'adore prendre l'avion, je déteste me sentir comme un pruneau desséché après quelques heures de vol. Et c'est sur ce point que je suis particulièrement vigilante car les désagréments peuvent être nombreux.

Je suis sujette à l'herpès labial (instant glamour bonjour). Si on ajoute à cela des lèvres desséchées associées au stress d'un voyage, vous avez le combo parfait pour l'apparition d'un bouton de fièvre. Pour éviter cela, je bois beaucoup d'eau en amont et durant le vol. J'ai une bouteille d'eau ou une gourde que je remplis une fois dans la zone d'embarquement. Cela me permet également de ne pas trop avoir la peau sèche.

via GIPHY

Si vous avez tendance à faire une poussée d'herpès à chaque fois que vous prenez l'avion, parlez en à votre médecin. Il existe des traitements préventifs pour les personnes qui font des poussées fréquentes. Prendre des comprimés quelques jours en amont peut limiter les risques. Un traitement de fond sur plusieurs mois peut aussi être prescrit. Cela ne garantit pas que vous n'aurez aucune poussée mais cela réduit leur fréquence et intensité.

Prendre soin de soi

Pour aller plus loin sur la question de la déshydratation, j'ai d'autres rituels surtout pour les longs vols. Sans cela, je suis vraiment dans un état déplorable à l'arrivée. Je prends un petit échantillon de crème hydratante pour le visage et les mains que j'applique régulièrement durant le vol et ce dès le décollage.

via GIPHY

Pour le nez, j'ai aussi avec moi des pipettes de liquide physiologique pour humidifier mes muqueuses nasales. Je peux le faire aussi plusieurs fois durant un vol en fonction de mon ressenti. Et pour compléter mon action hydratation, j'ai un baume à lèvres dont j'use et abuse (et qui sert aussi de prévention pour éviter les poussées d'herpès). Concernant l'hygiène, un déodorant, une brosse à dent ainsi que des protèges slips complètent ma trousse de toilette de survie.

Parmi les accessoires de confort, j'aurai pu ajouter aussi un masque, des bouchons d'oreilles et un oreiller. Mais je n'en utilise quasiment jamais.

Ménager son estomac en avion

Avion et digestion ne font pas toujours bon ménage. Pour éviter d'avoir mal au ventre ou de se sentir barbouillé, il est indispensable d'être vigilant à ce que l'on va consommer avant et pendant le vol.

via GIPHY

Éviter les repas trop riches en amont peut s'avérer très judicieux. Une fois en vol, les sollicitations peuvent être nombreuses. Sur certaines compagnies, il y a de nombreuses collations ou repas au cours du vol. Écoutez bien votre appétit pour éviter d'être écœuré.

S'occuper (ou pas) et bouger

En fonction de la durée de votre vol, la question de l'ennui et de l'occupation peut être cruciale. On ne sait pas toujours si l'avion est équipé d'écrans individuels (ni la qualité des films proposés). Dans ce cas, pensez à prendre, en fonction de vos centres d'intérêts, des occupations (livre, tablette, jeu, musique...). Parler à son voisin peut également être une belle manière de démarrer ou finir un voyage !

Pour profiter au maximum des films à bords, il est aussi envisageable de s'équiper d'un bon casque audio ainsi que d'un adaptateur. Cela évite d'utiliser les écouteurs de mauvaise qualité distribués.

via GIPHY

Même s'il peut être tentant de regarder plein de films inavouables durant le vol, dormir est aussi une belle option pour éviter d'accumuler de la fatigue et gérer au mieux le décalage horaire.

Et enfin, pour éviter d'être tout engourdi et une mauvaise circulation, pensez à bouger un peu, faire quelques aller retour et vous étirer.

Ultime défi : dormir en avion !

Dormir est sans doute la meilleure chose à faire sur un vol en avion long courrier, même si la tentation de profiter de ce temps libre pour scotcher les écrans peut être grande. Arriver en forme au début ou à la fin d'un voyage n'est pas un luxe négligeable !

Pour mettre toutes les chances de votre côté, mieux vaut avoir suivi les conseils précédents. C'est évidemment plus simple si vous avez une rangée de sièges et que le mioche d'à côté ne vous crie pas dans les oreilles (c'est plus difficile quand c'est le votre, je le concède volontiers).

Même si je ne les utilise quasiment jamais, le combo : masque de sommeil, bouchons d'oreille (ou écouteurs avec musique douce), couverture, chaussures enlevées et éventuellement oreiller de cou (même si je suis dubitative sur leur réel apport) sont d'une redoutable efficacité.

L'objectif : vous créer une bulle de confort, isolé du reste du monde.

Pensez à garder votre ceinture attachée, ce serait dommage de vous faire réveiller par une hôtesse alors que vous dormez à poings fermés à cause de quelques turbulences.

via GIPHY

Vous l'aurez compris, se connaître et s'écouter sont les maîtres mots pour trouver les astuces qui vous permettront de voyager confortablement en avion sans se ruiner en prenant un billet classe affaire. Chacun a ses propres astuces, rituels et manies. Partagez les avec nous en commentaires !

Épingle moi sur Pinterest !