

# Les astuces des VOYAGISTAS

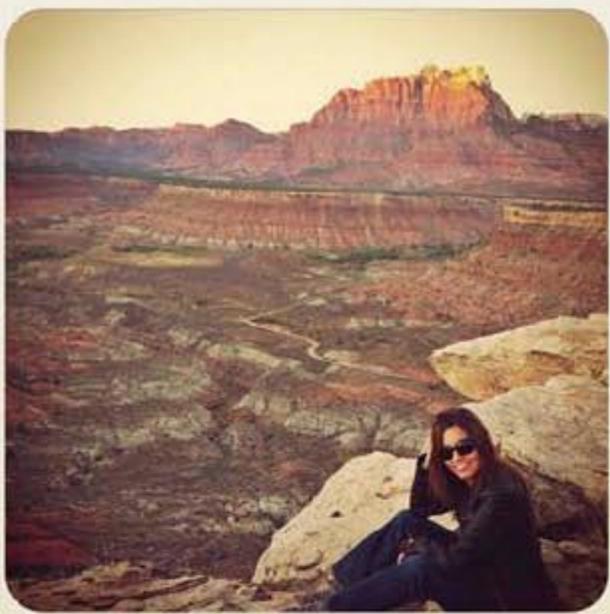
Arriver en forme ? C'est leur métier. Bons plans de pilote, styliste, tour-opérateur et photographe, à leur piquer pour des vacances en beauté.

Par Véronique Dubois

## Beaucoup d'eau et une sieste

Elisabeth Landry, hôtesse de l'air et auteure du blog « les Chroniques d'une hôtesse de l'air », [chroniqueshotessedelair.com](http://chroniqueshotessedelair.com).

« En vol, il est impératif de boire beaucoup d'eau. Je recommande d'acheter une grande bouteille d'eau une fois passée la sécurité, puis de demander aux agents de bord de la remplir : ainsi, pas de risque de déshydratation ! À l'arrivée, je dors toujours quelques heures pour profiter de la journée. Après ma sieste, j'aime aller à l'épicerie pour avoir de quoi grignoter si j'ai faim en plein milieu de la nuit à cause du jetlag. Ensuite, je fais du shopping, je visite un peu et je prends un repas à l'heure du pays. »



## Des fils de soie noués aux bagages et du Yogi Tea

Nora Gherras, directrice du département Amérique du Nord du voyageur Compagnies du Monde, [compagniesdumonde.com](http://compagniesdumonde.com).

« J'ai noué à ma valise Rimowa un fil de soie tissée de couleur turquoise qui accroche l'œil sur les carrousels de bagages. Ces petites tresses qu'une

couturière m'a données à Dubaï alors que je lui achetais des tuniques sont devenues mes grigris de voyage. Pour un long vol, je prévois des vêtements dans lesquels je me sens bien : leggings, pull qui ne froisse pas trop et une étole car en l'air, il fait froid ! Indispensable, mes gouttes pour les yeux Visine anti-rougeurs, une crème hydratante pour les mains Kanebo et un baume pour les lèvres Carmex. J'essaie de dormir un peu. Je bois de l'eau car l'altitude déshydrate. Avant l'atterrissage, je fais une petite toilette minute : de l'eau fraîche sur le visage, brossage des dents, puis le cocktail enlumineur + poudre bonne mine + rouge d'enfer + un pschitt de Jo Malone, et je me sens d'attaque ! J'emporte toujours mon infusion ayurvédique Classic Yogi Tea, qui semble équilibrer mes énergies : j'en bois une tasse au tea time et une autre après le dîner. Je suis sûre que je supporte le jetlag grâce à cette potion magique. »

DR



## **Un coussin « I love NY » et une fête le premier soir Dorothee Meilichzon, décoratrice, a des chantiers aux quatre coins du monde.**

« Je travaille dans le monde entier et tous les dix jours en moyenne, je fais ma valise. En dix minutes, je prépare mon sac cabine avec mètre laser, mesureur d'angles et tablette graphique,

bref ma panoplie de chantier. Je prévois de quoi parer à tous les événements : un collant,

une minijupe, deux paires d'escarpins, une doudoune pour ne pas avoir froid au milieu des gravats, et en ce moment, un maillot de bain, car mes chantiers sont à Ibiza et à Mexico. Pendant le vol, je sors mon carnet de croquis, car j'aime travailler en avion, et ce ridicule coussin de cou en bille de mousse "I love NY" ! Je peux regarder jusqu'à cinq films d'affilée. À l'arrivée, j'ignore le décalage horaire et je me mets tout de suite à l'heure locale en allant faire la fête, le soir même. Rien de tel pour oublier la fatigue... »

## **Des rubans de couleur à chaque bagage et des lingettes**

**Marie Starek, styliste mode.**

« Pour le boulot, je voyage avec plusieurs valises à roulettes. Je les repère plus facilement en mettant des rubans sur les poignées : chaque couleur se réfère au contenu. Nous partons souvent shooter plusieurs sujets, donc ruban bleu, spécial minceur ; ruban blanc, thème mariée ; ruban doré, cosméto marine... Pour l'avion, je sors la panoplie runnings + jogging + pull en cachemire + repose-tête + boules Quies + écouteurs + chaussettes maxi confort + masque pour les yeux + cachet pour dormir (léger!) et ne pas trop sentir le décalage horaire. J'hydrate toujours ma peau pendant le vol et les lingettes Mixa me permettent de ne pas me sentir trop cracra. »



## **Un poncho en cachemire et de la tisane**

**Julie Grégoire, directrice de MGallery France, une collection d'hôtels d'exception, mgallery.fr.**

« J'ai toujours une valise de couleur flashy, ma marque préférée est Lipault : des sacs légers, colorés et résistants ! Même pour les vols courts, je ne me sépare jamais de mon poncho

de chez Poncho Gallery. Je m'enveloppe dedans et après plusieurs films et un verre de bordeaux, je sombre. Mes secrets anti-jetlag ? Je fais du sport dès le jour de mon

arrivée, je carbure au Coca-Cola et je ne dors jamais avant 23 heures. Si j'ai un coup de pompe, je me balade autour de l'hôtel ou je vais nager. Idéalement, je m'allonge au soleil une demi-heure quand c'est possible. J'essaie de goûter une spécialité locale en arrivant : une soupe pho au Vietnam, un nasi goreng en Indonésie. Puis, à 22 heures : soupe, yaourt, mélatonine, bain et tisane. J'emmène toujours mes sachets d'infusion et mon masque beauté express Sephora, je prends le temps de mettre du vernis et c'est parti, je me sens comme chez moi, même à l'autre bout du monde. »



## Des jus de fruits frais et une bonne douche

**Sonia Duchaussoy, coiffeuse sur les shootings de mode.**

« J'ai collé des Scotch orange fluo sur les côtés de mes bagages pour les repérer sur le tapis roulant. Quand je les prépare, je suis très minutieuse : je ne fais jamais de pile et je mets tout à plat en faisant des silhouettes sur mon lit. Pour gagner un maximum de place, je tapisse la totalité de la coque de ma valise de fines couches de vêtements. En arrivant, je range tout sur des cintres. Je garde toujours les coordonnées de mon lieu d'arrivée sur moi, pour ne pas les chercher quand on remplit le petit papier des douanes dans les avions. Je prévois des amandes décortiquées en cas de fringale en vol. J'enfile un sweat à capuche très large que je mets devant mes yeux pour être dans ma bulle. Contre le jetlag, je prends une douche en arrivant et je bois des jus de fruits frais. Mes secrets : marcher, regarder et respirer à pleins poumons en me disant que j'ai de la chance de voyager, merci la vie ! Et si possible piquer une tête dans la mer turquoise, comme dernièrement à Saint-Martin. »

## Un tapis de yoga et des étirements

**Maria Dawlat, photographe.**

« J'emporte des basiques pour le jour, quelques pièces fétiches pour le soir, une paire de baskets, une d'escarpins, un sac de soirée, un bikini et mon tapis de yoga. En altitude, je regarde un film, j'écoute de la musique et quand je peine à m'endormir, j'avale de la mélatonine. Radical ! Contre le jetlag, je m'expose un maximum à la lumière dès mon arrivée. Je fais des étirements dans ma chambre. Une minute sur le dos, les jambes en l'air à 90° contre un mur : très efficace pour soulager le dos. Une douche, et c'est parti pour la découverte... »



## De la crème hydratante et du running Mathilde Thomas, cofondatrice de Caudalie.

« J'essaie de courir avant le vol. En montant dans l'avion, je mets ma montre à l'heure de ma destination puis je me pelotonne dans ma "tenue de nuit" : pantalon de survet en coton, tee-shirt, pull en cachemire hyper doux et confortable, et étole douce et large. Je m'endors en général après un bon film. Pour arriver fraîche, je mets beaucoup de crème hydratante, j'essaie de faire un brushing avant de partir pour être impeccable à l'arrivée. Et sur place, je chausse mes baskets pour une nouvelle séance de running. »



## Des bas de contention et des boules Quies

**Sarah Makouri, conseillère voyage, spécialiste de la Corée et du Japon pour le tour-opérateur Planetveo, planetveo.com.**

« Dès le décollage, j'ôte mes chaussures pour enfiler des bas de contention. Je mets des boules Quies et je me cale dans mon coussin de voyage... séduisante au possible ! Entre chaque sieste, je marche dans le couloir ou je demande un thé



aux hôtesses de l'air. J'applique régulièrement ma crème hydratante. Je prends le rythme du pays à mon arrivée en essayant de ne pas faire de sieste, comme dernièrement en Corée du Sud. »

DR

# Travelbook



## Des barres de céréales et de l'exercice contre le jetlag

**Martine Olivier, commandant de bord sur Air Transat.**

« Dans ma valise de travail, il y a ce que j'appelle ma trousse de survie : produits de beauté (nettoyant pour le visage, brosse à dents et tout petit flacon de parfum), et de la nourriture sèche au cas où (barres de céréales, sachets de soupe, thé et tisane). En vol, il faut éviter de trop manger et de boire trop de boissons gazeuses ou alcoolisées. Mais pour l'eau plate, aucune restriction, au contraire ! Après le vol, je conseille un peu de repos si possible, et de tout de suite se mettre à l'heure du pays. Faire de l'exercice demeure, pour moi, un des meilleurs moyens de lutter contre le décalage, ça ravive les sens. Dès que j'entre dans ma chambre d'hôtel, je me mets à mon aise, j'ouvre les rideaux et j'observe les gens et les alentours. Je pilote des Airbus A 310 et à la fin d'un vol, je suis vidée ! Mais lorsque j'arrive dans une ville, je veux tout voir ! Je télécharge une carte des lieux sur mon iPhone et je pars à l'aventure. Je marche beaucoup et ce qui me plaît par dessus tout, c'est de trouver un bon restau où l'on mange les spécialités de la région pour bien terminer la journée. »

## Un oreiller perso et des ballerines Repetto

**Séverine Buffard, directrice marketing Europe du groupe hôtelier Pullman, pullmanhotels.com.**

« J'ai un kangourou accroché à ma valise ! Offert par mon boss au retour de nos hôtels australiens. Voyages d'affaires obligent, je prévois toujours des petites robes et des vestes adaptées à mes différents rendez-vous (visite d'un chantier d'hôtel, tour d'un complexe avant le début de la saison, soirée d'inauguration, réunion formelle), et double paire de chaussures : des ballerines Repetto pour l'avion, et de jolis talons le reste du temps. Pas toujours facile cependant : la semaine dernière, je me suis levée à Paris, j'ai déjeuné en terrasse en Sardaigne puis j'ai dîné à Bruxelles où il faisait frais ! Et, comme les Américaines, j'emporte mon oreiller perso. Je suis toujours détendue en vol, car c'est pour moi un moment "off", entre deux vies, entre deux rendez-vous... »



## Du champagne et des films en plein vol

**Marie-Louise Moineau, directrice de Tselana Travel, agence de voyage sur mesure, tselana.com.**

« Toutes les six semaines, je boucle ma valise cabine Tumi qui me suit partout depuis de nombreuses années. Je conseille toujours à mes clients qui mettent leurs bagages en soute d'y ajouter une sangle ou une étiquette de bagage de couleur vive et, bien sûr, leur nom et leur adresse : en cas de perte, cela économise beaucoup de temps ! Pour un vol long-courrier, je m'habille toujours dans des vêtements amples et j'enfile mes bas de contention pour éviter d'avoir les jambes gonflées à l'arrivée. Quelques coupes de champagne (je ne devrais pas le dire !), un bon film... et je tombe direct dans les



bras de Morphée. La joie de la découverte et l'excitation du voyage suffisent souvent à gommer les effets du décalage horaire. Pour mon dernier trip, un long vol de retour depuis le nord de la Namibie, via Windhoek la capitale, Johannesburg en Afrique du Sud et Paris... près de vingt heures de voyage, oubliées grâce à une bonne douche réparatrice. » ●

DR