**GUIDE DU MALIN VOYAGEUR**   
**par David Seyve**

PREPARATION DU VOYAGE

## Billet moins cher : 10 règles à suivre

1) Si vous n'avez pas de contrainte particulière pour choisir vos dates de vacances, vous pouvez vérifiez si vos dates de réservation ne correspondent pas à un événement particulier dans le pays que vous avez choisi .

Exemple : j'aimerais réserver un vol sur une compagnie pour aller à Barcelone mais à la même date il y a un match de foot important à Barcelone . Dans ce cas le billet d'avion sera vendu beaucoup plus cher à cause de cet événement .

Par conséquent, vérifier auprès de l'office du tourisme du pays si il y a des événements aux dates que vous avez choisies.

Ainsi vous partirez soit une semaine avant soit une semaine après cet événement et votre billet d'avion sera facilement 30% moins cher !

2) Achetez votre billet d'avion le plus tôt possible en ayant pris soin de vérifier la règle  n°1. En effet, plus on réserve tôt moins c'est cher !

3) Enregistrez vos bagages dès votre achat de billet d'avion .

En effet, Quand vous réservez votre billet dans une compagnie low-cost  , pensez à enregistrer votre bagage en soute car vous ferez facilement une économie de 50%

4) Achetez votre billet avec une carte bancaire gold pour éviter les frais d'assurance supplémentaires.

5) Utilisez des comparateurs de prix pour trouver les billets les moins chers possible

Comment ça marche ?

Vous indiquez votre destination et vos dates d'aller et retour . Le comparateur de prix consulte à votre place toutes les compagnies aériennes pour vous afficher les meilleurs prix par ordre croissant.

Actuellement les meilleurs comparateurs sont :  
- Easy voyage  
- Liligo   
-Partir où   
 - Billet discount

6) N'hésitez pas à changer vos dates d'aller et de retour par rapport aux jours de la semaine .

Exemple : J'aimerais aller à Barcelone, partir le vendredi et revenir le Dimanche .

Vérifier avec le comparateur de prix si ce n'est pas moins cher de partir le samedi et revenir le samedi !

Faites plusieurs combinaisons  afin de trouver le meilleur prix . Toutefois , on constate qu'il vaut mieux partir le samedi et revenir un autre samedi .

7) Achetez vos billets à plusieurs

Il existe un site internet où on dépose ses demandes d'achat à plusieurs

[Groupon](file:///E:\Groupon ): https://www.groupon.fr/

8) Si vous habitez en province , préférez un pré acheminement par le train plutôt que de prendre un départ dans cette même ville ; Exemple : Vous habitez vers Lyon , ne prenez pas un billet d’avion au départ de Lyon il vous coûtera bien plus cher qu'en partant de Paris .Quelquefois pour  certaines destinations les départs en province sont moins chers.

9 ) Les voyages hors saison c’est  sans aucun doute là que l’on fait les meilleures affaires !

Mais le risque est de passer toutes ses vacances enfermées dans son hôtel car il y a un cyclone qui ne passe pas très loin !

-.Gagner des voyages  http://www.gagner-des-voyages.com/New%20York-6-VALEUR.html  
- Site tout gagner

10) Partez de l’étranger si vous n habitez pas très loin des frontières ; Exemple pour les Lyonnais : ils peuvent partir de Genève . Mais on peut également regarder d’autres départs : Londres, Bruxelles , Zurich ou Madrid .

## Dates et heures des billets d'avions moins cher ?

Les dates : Savez-vous que la date des billets d'avions les moins cher est le 11 Septembre ! C'est TROUBLANT . Sans commentaire .

Exemple :   
- Paris => New York le 8 Septembre : 363 €   
- Paris => New York le 11 Septembre : 327 €   
(essai effectué le 27 Avril 2016

Par contre , le 31 Décembre vous pouvez avoir des réductions .

En utilisant notre exemple : Paris => New York : 312 €

Les heures : La plupart des sites internet spécialisés ( [booking.com](http://booking.com) , homelidays, Expédia, Liligo , etc ) proposent des tarifs plus intéressants à partir de minuit jusqu’à 6 heure du matin .Ils auraient moins de frais !

## Avant le départ

Pour réussir des vacances il faut les préparer à l’avance .. Partir en France ou dans un pays Francophone ne pose pas trop de problème . Mais quand il s’agit de partir à l’étranger , il y a tout une série de difficultés qui pourrait vous gâcher vos vacances ..

Alors , selon l’expression  qu’ »un homme averti en vaut deux » il est préférable de bien préparer son voyage pour partir l’esprit tranquille ! Pour ma part, c’est surtout ma femme qui s’occupe de tout et j’apprécie d’en avoir deux , avant le départ .

## Check liste de ce qu’il faut faire.

Description : Lire la suite...Cette liste dépend du ou des pays que vous allez visiter et de la météo . Par exemple , si vous passez une quinzaine de jours en Inde et une semaine de trekking au Népal  , votre liste ne sera pas la même

Pour la météo, bon nombre de sites sur internet informe presque en temps réel du temps qu’il ferait à l’autre bout du monde.

Consultez votre médecin

Vérifier  la nécessité d’être vacciné dans le pays que vous allez visiter . Demandez conseil à votre médecin traitant et demander des ordonnances avec les médicaments que vous prenez habituellement en indiquant sur l’ordonnance le nom du médicament et **surtout le nom de la molécule**. En effet, dans le pays que vous allez visiter le pharmacien local pourra plus facilement vous donner un équivalent en connaissant le nom de la molécule .  
  
Pour la santé des voyageurs vous pouvez consulter l’excellent site à l’adresse suivante :

<http://smivoyagesante.wordpress.com/>  
  
Chirurgien dentiste

Faites vérifier l’état de vos dents par votre dentiste car si vous prenez l’avion , certaines douleurs pourraient se réveiller ! Une petite bulle d’air coincée sous un amalgame peut également vous faire très mal !

## Passeport

Vérifiez la validité de votre passeport ; dans la plupart des pays il est recommandé d’avoir une validité de passeport supérieure à 6 mois .

Site du gouvernement : <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/les-francais-etranger_1296/vos-droits-demarches_1395/passeport_5297/index.html>

## Assureur

Vérifiez auprès de votre assureur ou de votre agence de voyage , si vous êtes bien assurés.

Préparatifs :

Préparez votre valise au moins 1 mois à l’avance en faisant des petits tas de vêtements. Vérifiez toutes les semaines l’intérêt d’emporter autant de vêtements ! Réduisez vos tas !

Trousse à Pharmacie  
  
Voyager léger c'est voyager malin même pour la pharmacie d'autant plus que l'on trouve de tout un peu partout dans le monde. Et surtout moins cher !

Conseil : Préférez les médicaments sous forme orale ( comprimé, gélule ) car les liquides se conservent moins bien lorsqu’ils sont ouverts. Evitez les suppositoires trop sensibles à la chaleur. Si vous n’emportez pas les boites pour diminuer le volume , prenez au moins la notice.

## Alors et selon le principe de précaution, il vaut mieux avoir au moins de l'imodium , du panadol et du Tiorfan ( diarrhée )

## Pour les troubles digestifs il est recommandé de prendre un antidiarrheique et un antibiotique type azithromycine.

## Il est préférable d'avoir les classiques DT-polio tétanos diphtérie hépatites B et plus spécifiquement l'hépatite A pour les régions à Palu.

## Si vous visitez une région où le risque de paludisme est présent, emportez une dose de MALARONE en cas de crise de palu ou malaria.

## Dans tous les cas, il faut surtout prévoir des répulsifs contre les moustiques. La nuit en protection du palu et la journée pour les autres maladies comme la dengue.

## Pansements gastriques : il faut emmener des pansements comme le gel de Polysilanne ou le Phosfalugel .

## Pour les coups de soleil exceptionnels il est préférable d'apporter de la cortisone en comprimé.

## Somnifères , il vaut mieux apporter vos médicaments car ils sont disponibles uniquement dans les hôpitaux ! Ce n'est pas pratique .....Si vous prenez des somnifères "courants", en Thailande on peut trouver de tout à des prix intéressants . Exemple :le générique du Zyrtec à 39 B au lieu de 130 B et le générique du Protopic à 53 B au lieu de 1600 B !

## **Votre habitation**

Demander à vos voisins de surveiller votre maison ou votre appartement. Il est plus judicieux de faire croire que votre domicile est habité. Les assureurs vous conseilleront le contraire et préconisent de fermer toutes les ouvertures !

Mettez des interrupteurs horaires réglés sur la tombé de la nuit afin d’allumer plusieurs lumière . Faites relever le courrier pour éviter d’avoir des boites aux lettres pleines !

L’idéal est d’avoir des amis qui peuvent venir régulièrement en votre absence, le temps de votre séjour faire un petit tour chez vous pour ouvrir et fermer le volet.

Billets prime (gratuits )… les règles changent   
  
Les billets prime sont des billets gratuits offert par des compagnies comme KLM Air France ou la Lufthansa pour fidéliser leurs clients.

Américain express propose également des miles pour ses clients.

Ce programme de fidélité a été créé dans les années 1980 sur le principe simple de la distance parcourue « 1 point = 1 mile », sans accorder d’importance aux tarifs du billet . L’attribution des miles est désormais calée sur le prix du billet sans tenir compte du billet acheté plein pot ou à un tarif préférentiel .  
  
Le cumul de ses miles était valable à vie !

Maintenant, la période a été réduite à 20 mois maximum chez la plupart des compagnies aériennes. Il faut désormais voler au moins une fois tous les vingt mois au lien de trois ans, affirme Isabelle , responsable du programme chez Flying Blue « Nous voulons récompenser en priorité nos clients les plus fidèles  »

Par ailleurs, la hausse du carburant est venue modifier aussi l’attribution des miles par des taxes supplémentaires d’aéroport et des surcoûts de carburant . Pour des vols court et moyen courrier la différence entre un prix d’achat d’un billet gratuit (les taxes sont payantes ) et d’un billet proposé à un tarif promotionnel est de plus en plus réduite !

D’autres règles sont venues compliquer l’attribution des miles appelées « Quotas de places réservés aux billets primes » qui sont de plus en plus faibles pour des vols très demandés . En effet, il y a de moins en moins de place sur les Seychelles et de plus en plus sur Dubaï où les taxes sont très élevées .

## Anglais pour le voyage

La langue la plus parlée pour s’exprimer à l’étranger dans le monde est l’Anglais , ensuite l’Espagnol . La langue Française arrive en 5ème position après l’Allemand .Par exemple dans les pays d’Amérique Latine , l’Espagnol vous servira beaucoup plus que l’Anglais . Dans le nord de l’Europe , parler Allemand vous sera bien plus utile que l’Anglais .

Par conséquent, si vous ne parlez par la langue du pays , il vous sera utile de connaître quelques mots en Anglais .

Astuce : Vous pouvez apporter avec vous un traducteur électronique ou installer une application dans votre Smartphone. Attention, les applications sur l’iPhone ont besoin pour fonctionner d’être connectés au réseau internet. A l’étranger l’accès au réseau internet est horriblement cher !

## Anglais les guides

L’Anglais pour le voyage , format poche de Larousse est assez pratique. Organisé par thème vous pouvez trouver des phrases qui vous permettront de vous débrouiller en Anglais . De plus , vous pouvez télécharger 250 exemples de phrases en Anglais au format MP3 que vous pourrez lire avec votre iPod .

Harrap’s propose également un petit guide de l’Anglais pour le voyage .

## Comment préparer sa valise ?

Comment préparer sa valise ?  
Que faut-il emmener ?  
Comment choisir sa valise ?  
Dossier complet pour vous aider a bien préparer votre valise .

Choisissez des valises à roulettes en matière plastique et la plus lourde possible ! Si votre valise est trop légère elle sera déplacée à l'aéroport comme un chiffon ; si elle est lourde elle sera déplacée avec précaution.

 Par  conséquent, choisissez une valise dure avec un cadenas ou de préférence un code. N'oubliez pas les roulettes, c'est tellement pratique !  
• Évitez la valise toute noire ou bleu marine comme des millions d'autres. Une jaune ou rouge avec un joli autocollant sera plus facile à repérer au moment de récupérer votre bagage sur le tapis roulant.

Indiquez vos coordonnées de façon lisible. Il existe des étuis très utiles, qui cachent vos renseignements aux regards indiscrets et qui empêchent l'encre de couler en cas de pluie.

Emportez un sac à dos dans vos valises et/ou des sacs plastique . Le sac çà dos  vous servira lors de vos promenades et excursions et vous permettra de rapporter vos trouvailles et cadeaux et les sacs plastiques pour protéger vos cadeaux .

L'organisation de vos vêtements dans votre valise dépend de votre destination . Si vous allez à la montagne vous ne mettrez par les mêmes habits que pour la plage ! C'est évident mon cher Watson  !

Pensez d'abord aux activités que vous voulez faire en fonction de  la température du pays où vous vous rendez. Choisissez des ensembles amples pour les femmes . Par exemple le pyjama Indien.   
- Privilégiez les vêtements laver porter, infroissables, avec fibres de polyester intégrées, ils vous éviteront bien des sessions de repassage.   
- Faites un étalage des possibilités et divisez par deux, c’est ce que vous utiliserez réellement!

Commencez par étaler une serviette dans le fond de la valise afin de protéger les affaires que vous y placerez.   
Mettez toujours les articles lourds au fond ou les articles que vous n utilisez que quelques fois : Exemple : fer à repasser de voyage, bouilloire, séchoir, vestes, pulls chauds.).  
Roulerz vos vêtements, ils prendront moins de place et resterons lisses.  
Prévoyez dans la valise un ou deux cintres. A l'arrivée, si un vêtement devait être très froissé, vous le pendrez sur le cintre, dans la salle de bain. La vapeur de la douche ou du bain défroissera le tissu.  
Rangez vos chaussures dans des sacs de plastique individuels, et installez-les aux quatre coins de la valise ou dans les poches extérieures .Glissez-y vos chaussettes, elles empêcheront vos souliers de se déformer et vous économiserez de l'espace!

## Pour ceux qui aiment les fonds marins

Masques , palme et lotion anti moustiques

Prévoir des pantalons en coton long avec tennis et chaussettes. Tea shirts et éventuellement moustiquaire sur la tête. Le vêtement idéal est le pyjama indien .

A Tahiti c'est le soir que les moustiques sont le plus virulent donc réagir en conséquence en apportant des crèmes pour calmer les bobos ! .

Pensez au poids des valises, car certaines compagnies aériennes (les compagnies low cost)  font payer un surcoût .

## Si vous prenez l'avion

Organiser votre valise en partant du principe que votre compagnie aérienne peux perdre votre valise !  Emporter avec vous un sac de cabine ou une petite valise format cabine où vous emporterez quelques vêtements de rechange et vos objets précieux (appareil photo , netbook, téléphone, etc )Les dimensions du bagage en cabine ne doivent pas dépasser 45 cm sur 35 cm et 16 cm de largeur. En cas de perte, ou un simple retard de vos bagages voyageant en soute, vous aurez une solution de secours !  
  
**Attention:** Par mesure de sécurité n'emporter plus de liquide dans vos sac de cabine (dentifrice, liquide, gel, shampooing, crème solaire, parfum, eau  ) Ne prenez pas non plus de pince à épiler !On pourrait vous prendre pour un pirate !

Sont autorisés :  
- lingette, sac hygiénique, lait ou jus de fruit pour bébé ou jeune enfant, s'il voyage. Ces liquides doivent être goûtés par les parents lors du passage devant les agents de sécurité.  
- prescription médicale avec justificatif au nom de la personne qui voyage.  
- insuline ou autre médicament essentiel délivré sans ordonnance.  
- les briquets et les allumettes ne sont pas acceptés à bord et seront confisqués au point de sécurité.  
Ces objets doivent être placés dans les bagages de soute.

## Si vous prenez le bus ou un bateau navette

Mettez vos bagages en dernier dans le bus car ils ne seront pas écrasés par les autres valises . A l'arrivée, vous pourrez récupérer vos valises en premier pour pouvoir vous enregistrer dans un autre transport et choisir vos places dans un bus ou prendre un taxi  sans trop attendre !

## Si vous voyagez à deux

N'emportez pas trop de bagages car si l'un de vous deux est malade , l'autre devra porter l'ensemble des bagages.

Pour les passionnés de photos : [N'oubliez pas votre câble USB pour sauvegarder vos photos](http://www.astucesvoyages.com/generalite/160-comment-sauvegarder-vos-photos-en-voyage)

Liste : (

- Une bouteille d’eau vide et/ou  un petit thermos . De préférence une petite bouteille d’un demi litre.   
- Un briquet  
- Un couteau ( de préférence un opinel car facile à aiguiser ) ou un couteau suisse .  
- Une petite serviette ou une grande serviette si vous allez sur la plage.  
- Un savon multi usage ( permet de laver son linge )  
- kit couture Sewing kit  
- épingle à nourrice

## Enregistrez vos bagages dès votre achat de billet d'avion .

Ainsi, vous n'attendrez pas à l'enregistrement !

Quand vous réservez votre billet dans une compagnie low-cost , pensez à enregistrer votre bagage en soute car vous ferez facilement une économie de 50%

## Comment ne rien oublier en préparant sa valise ?

En vacances, préparer sa valise est un casse-tête qui se renouvelle presque tous les jours  !  
Combien de fois êtes-vous partis en déplacement en oubliant quelque chose chez vous ?  
Votre brosse à dent ? Vos lunettes de soleil ? Votre carte de réduction ?  
  
Pour éviter ce genre de désagrément, la société *Blue Scroll Studio*  à eu l'idée originale  de créer une application pour votre Iphone afin d'être sûr de ne rien oublier.

Simple et pratique , Bagage Malin  vous sert d'assistant de voyage pour préparer votre sac à l'avance.

Son fonctionnement est des plus simples : il vous suffit de créer un sac et d'y placer tous les éléments que vous aimeriez emporter avec vous lors de votre voyage.

Au moment de faire votre valise, cochez chaque objet pour être sûr de ne rien oublier. Ce fonctionnement est valable aussi une fois sur place (lieu de vacances, hôtel...) pour éviter d'y laisser quelque chose lors de votre retour.

L'application fonctionne avec une bibliothèque d'objets préétablie mais que vous pouvez enrichir avec vos propres dessins. Vous pouvez également partager votre liste par e-mail si vous le souhaitez.  
L'application est téléchargeable sur votre Apple Store et vaut actuellement 0,79 €

## Comment éviter les vêtements froissés ?

Pour éviter le vêtements froissés en voyage la méthode est la même pour les sac à dos ou les valises.

Etendez sur votre lit, les vêtements les plus longs (pantalons, jupe, chemises), ensuite les chandails.  
  
Ensuite rouler de la taille du pantalon d`en dessous vers le bas du pantalon. Vous obtenez un gros rouleau, que vous placez dans un coin.



Vous répétez l`opération, avec les autres vêtements. Vous remplissez les coins vides avec les bas et sous-vêtements,   
  
chaussures(mises dans un sac), etc. Les cosmétiques dans un sac de plastique pour éviter les taches.   
  
Pensez toujours petits formats pour les cosmétiques.

## Protection physique des sacs à dos

Certains voleurs sont spécialisés dans la découpe des sacs à dos pour pouvoir extraire votre portefeuille !

Afin de déjouer leurs plans vous pouvez installer du grillage que l’on utilise pour les poules et placer ce grillage dans votre sac à dos aux endroits que vous voulez sécuriser !

  En effet, il est inutile de mettre votre grillage dans la partie centrale de votre sac à dos sauf si vous voulez également sécuriser cette partie de votre sac.

L’avantage de ce grillage est qu’il est très léger et  malléable afin de le glisser dans certaines poches de votre sac à dos.

Ainsi protégé , le voleur qui utilisera une lame de rasoir pour découper une des poches de votre sac à dos sera dans l’impossibilité de couper également le grillage !

## Magasin d’articles de voyages

### Nature et Découverte

78 Magasins spécialistes en articles pour découvrir la nature. Très soucieux de respecter l’environnement cette entreprise propose des articles utiles et de bonne qualité.

C’est aussi le paradis des randonneurs

Nous avons sélectionné des articles intéressants pour faciliter votre voyage.

Les bagages pour randonnée.

Sac à dos ultra léger 40 litres pour 69.95€

Sac à dos étanche d’une capacité de 12 litres 39.95 €

Banane qui se porte à la taille dans un coloris très discret et comporte une poche arrière secrète Prix 24.90 €

Pochette tour de cou : 11.95 €

## Accessoires pour randonnée

Jumelles étanches 10 x 25 compactes et légères 49.50 €

Lampe frontale équipée de 3 leds 25.95 €

Lampe dynamo : 14.95 €

Sac à dos pour pique-nique pratique , ustensiles pour 4 personnes : 59.90 €

Gourde 1 litre auto-filtrante au charbon : 14.95 €

Briquet tempête qui fonctionne par tous les temps 6.95 €

Couverture de survie : 4.50 €

Montre boussole mousqueton : 29.95 €

Briquet de survie pour démarrer un feu en pleine nature : 10.95€

QUOTIDIEN ET VIE A L’ETRANGER

## Perdu ... Où est l'hôtel ?

Dès votre arrivée dans votre hôtel demandez une carte de la ville et une brochure de l’hôtel. (carte de visite)  
Conservez ces documents sur vous car si vous êtes perdu , vous pourrez toujours sortir la brochure de l'hôtel pour demander votre chemin. En effet, dans certains pays l'adresse est imprononçable (Japon, Chine, ..)

## La magie des gestes à travers le monde.

On pourrait croire qu’avec le langage des signes , tout le monde se comprend !  
Par exemple pour demander l’heure , il suffit de montrer sa montre . Mais la réponse en Chinois ne vous permettrait pas de comprendre l’heure !  
  
Dodeliner de la tête   
Pour demander où dormir c’est relativement facile mais cela se limite à très peu de gestes. Mais attention, certains peuvent être mal interprétés. En effet , en Inde par exemple si vous voulez dire non en tournant votre tête de gauche à droite , votre interlocuteur comprendra que vous êtes d’accord !

### Mettre son verre à l’envers

En France en Europe, comme dans beaucoup de pays si vous mettez votre verre à l’envers sur un comptoir indique que vous ne voulez plus boire .  
En Australie dans certains bars , si vous faites le même geste exécuté un peu plus brusquement en regardant une personne présente au comptoir indique que vous recherchez la bagarre !

## Claquement de la bouche au Mexique !

Pour appeler un garçon dans un restaurant, il faut faire un claquement des lèvres comme si vous vouliez l’embrasser à distance !

## Regard intense !

En Inde, au Pakistan vous serez dévisagé par une foule qui se tiendra à un mètre de vous ! C’est normal !  
Certains éclateront de rire à vous voir ainsi ! Répondez par un sourire discret dans le vague sans chercher à rentrer en contact visuel avec une personne en particulier .

Si vous soutenez un regard prolongé, votre attitude pourrait être considérée comme une agression . Faites comme vous avez l’habitude de faire quand vous êtes dans le métro en France .

Au Japon , si vous voulez poser une question à un couple d’un certain âge , adressez vous uniquement au mari .

## Main sur l’épaule

Toujours au Japon , après une discussion ne mettez pas votre main sur l’épaule de votre interlocuteur , en guise d’amitié . Il pourrait prendre ce geste pour une agression !

Pour les Chinois , "taper" l'épaule de quelqu'un est apparemment un geste qui porte "malheur " car ça briserait une espèce de trinité des points de chance sur le corps (les épaules et la tête).

Bras d’honneur !

Le traditionnel bras d’honneur ou même le geste du doigt indiquant quelque chose de grossier est connu dans la plupart des pays gràce aux films d’Hollywood

Geste du Nez coupé   
  
Le geste du pouce placé entre l’index et le majeur indique aux enfants en France « J’ai pris ton nez «  Dans la plupart des pays d’Amérique Latine ce geste est considéré comme phallique et grossier . Au Brésil , ce geste vous souhaite bonne chance

## Gestes avec la main

### Lever le pouce

Ce geste que nous utilisons pour dire que c’est super est une insulte en Iran .

### Le signe Ok

Ce geste utilisé en plongée pour indiquer que tout va bien est un geste obscène au Brésil et en Turquie . Ce geste représente une comparaison entre une personne et une partie de son anatomie .

### Montrer avec le doigt

En Inde et en Malaisie on ne montre pas quelque chose avec l’index car c’est impoli. On utilise la main fermée avec le pouce sur l’index ; le pouce indiquant la direction (voir dessin)

### Serrer la main gauche

Dans les pays Mulsmans tendre sa main gauche pour dire bonjour est considérée comme une insulte ! En effet, cette main est réservée pour tout ce qui est impur et notamment pour se nettoyer aux toilettes . Alors , lorsque vous rencontrez quelqu’un tendez toujours la main droite pour lui dire bonjour et à table utilisez également votre main droite .

### Enlever vos chaussures

Dans tous les temples et les mosquées , enlevez vos chaussures . Si vous êtes invité chez l’habitant , faites comme vos hôtes, enlevez vos chaussures car c’est une marque de respect  
  
Aie où sont les toilettes ?  
En pleine ville, si vous avez une envie pressante d’aller aux toilettes vous pouvez sans problème vous rendre dans l’hôtel  le plus proche .   
  
Bien souvent les toilettes sont placées  dans le hall d’entrée  ou  à proximité de l’accueil .   
  
En général  et en fonction de la catégorie de l’hôtel, elles sont bien tenues et propres.

Profitez en pour récupérer un peu de papier toilette si vous avez la diarrhée. Si vous ne trouvez pas d’hôtel, allez dans un restaurant mais par contre cool en commandant une boisson !

Si vous êtes dans le désert ! Pas de problème il n’y a personne !Faites un trou et recouvrez vos besoins par respect pour les autres.

Evitez de vous asseoir sur la cuvette des wc !!!

## Précautions dans les bars

Votre verre ne vous parait pas très propre !   
  
Vous ne savez pas boire sans mettre vos lèvres sur le bord de la bouteille !  
  
Astuce : Buvez en utilisant des pailles que vous avez récupérées dans une chaine de restauration.  
  
Vous pouvez aussi acheter dans une quincaillerie un morceau de tuyau pour en faire une paille que vous aurez  toujours sur vous .

Demander un cocktail sans glace, sans eau. L’eau du robinet peut être polluée.  
Ne mangez pas la tranche d’orange ou de citron dans votre boisson.

SANTE

Comment purifier l’eau en voyage ?

Quelque soit votre pays de destination , il est toujours très utile d’emporter des comprimés pour purifier une eau. N’attendez pas qu’elle soit trouble !

La meilleure façon de purifier l’eau reste l’ébullition mais si vous n’avez pas de bouilloire vos comprimés vous seront bien utiles !

Un comprimé doit être utilisé pour purifier un litre d’eau et pour cela il suffit d’incorporer un comprimé effervescent dans un litre d’eau que l’on doit laisser agir 30 minutes et le liquide peut être ainsi conservé pendant 24 heures.

La stérilisation par ébullition doit durer au moins une minute au niveau de la mer . Compter une minute de plus par tranche de 300 m d’altitude en plus .  
Conseil : N’oubliez pas une petite pastille dans l’eau pour vous rincer les dents.  
Au restaurant ne prenez que des bouteilles fermées.  
  
Ces comprimés sont  généralement valables pendant 5 ans ; ils vous serviront pour d’autres voyages …

Où acheter des comprimes ?  
 Tout simplement en pharmacie ou en parapharmacie et sans ordonnance mais on peut aussi en trouver via des sites internet de vente par correspondance.

Comment utiliser ces comprimés ?  
Laissez reposer au moins une heure ou attendez une nuit.

Si l’eau vous parait un peu sale , il sera nécessaire de la filtrer avec un filtre à café ou avec un tissu en coton propre

Pour ceux qui font du camping et qui ont perdu leur matériel , vous pouvez improviser un filtre avec du charbon de bois broyé en alternant dans une chaussette  , du gravier et/ou du sable . Répéter plusieurs fois l’opération si nécessaire !Pour la purification chimique avec de l’eau de Javel , mettez trois gouttes par litre d’eau.  
  
Comment obtenir de l’eau ?En fabriquant un alambic solaire dont voici la recette .  
Si vous êtes un peu bricoleur vous pouvez vous fabriquer un alambic  solaire !

Creusez un trou d’environ 40 cm de profondeur de façon à accueillir votre casserole que vous placez au centre  et au fond du  trou.  
Couvrez ce trou avec un sac plastique de couleur noire (sac poubelle )   
Maintenez ce sac plastique tendu au dessus du trou avec des pierres ou des piquets que vous placerez sur les bords.  
  
Créer un petit orifice dans le sac plastique situé au dessus et au centre de votre casserole et mettez une pierre afin de donner une forme d’entonnoir à votre sac  ;  
  
Le fonctionnement est simple.

La chaleur du soleil va provoquer l’évaporation de l’eau contenu dans le sol et ainsi se condenser sur le plastique et ruisseler dans votre casserole !  
Par contre, il faut être patient car le phénomène peut durer quelques heures à une journée. Le rendement dépend de l’humidité du sol soit un demi litre à un litre par jour.

## Comment se protéger du froid ou du chaud - Eviter les engelures

Emportez des gants et chaussettes épaisses .

Pour garder la chaleur de votre corps prévoir une couverture de survie en aluminium.

### Comment se protéger de la chaleur ?

Mettez des vêtements blancs . Les Touaregs utilisent des vêtements noirs pour emmagasiner la chaleur

Casquette et turban pour éviter l’insolation.

Ne pas oublier de mettre dans les deux cas des lunettes de soleil.

## Comment prévenir les maladies dont vous souffrez déjà ?

### Coliques néphrétiques :

Vous avez déjà eu des coliques néphrétiques et vous êtes inquiet en cas de crise au bout du monde pendant vos vacances ...

Voici quelques conseils , non pas d’un médecin mais d’un malade qui a eu une crise en Thaïlande.

D’ailleurs, peut importe le lieu la crise ne prévient pas !

Heureusement pour moi lors de cette crise car j’avais consulté mon médecin avant de partir qui m’avait prescrit des médicaments. J’ai donc pu prendre les médicaments  dès les premiers signes de la douleur.

En effet, lorsque vous avez eu pour la première fois une crise de coliques néphrétiques vous mémorisez sans problème cette douleur un peu particulière !

### Petit rappel de la douleur :

Il s’agit d’une douleur brutale, de grande intensité , située dans une fosse lombaire au bas du dos et qui diffuse vers les organes génitaux.

La douleur s’accompagne d’une agitation car on ne sait pas comment se mettre ! Quelquefois elle s’accompagne de vomissements et un besoin excessif d’uriner .

Les calculs représentent la principale cause de colique néphrétique .

### Que faut-il faire ?

Prenez sans attendre le cocktail antidouleur qui vous a été prescrit par votre médecin .

Allez le plus vite possible dans un centre médical ou dans un hôpital afin de confirmer le diagnostic soit par une radio soit par la présence de sang dans les urines . Il faut supprimer le plus vite possible cette douleur atroce !

Vous pouvez prévoir d’emporter une bandelette urinaire pour vérifier la présence du sang dans vos urines .

Voici la liste des médicaments

-          Bi-profenid 150 mg ou KETOPROFENE BIOGARAN

-          Ixprim en comprimé

-          Spasfon lyoc 80 mg

Diarrhée

## Solution trouvée sur un forum et pour les personnes qui ont un peu de temps c'est d'utiliser du charbon végétal.En effet, l'Imodium est un ralentisseur du transit intestinal. C'est vrai qu'en cas de diarrhée, il stoppe la diarrhée en diminuant le transit. Mais il faut connaître la physiologie de la diarrhée pour comprendre qu'en cas de diarrhée infectieuse, l’Imodium est à éviter, car il retient les germes dans les intestins et aggravent la maladie qui va durer plus que prévu.

## En cas de diarrhée infectieuse (appelé tourista par le commun des mortels) après avoir englouti une alimentation infectée, le mieux c'est d'aller vider le plus possible, en 2 - 3 voire 4 fois, tout le contenu de son colon, puis boire beaucoup d'eau pour compenser la perte hydrique. En 24 heures, on est complètement guéri la plupart du temps. Dans ce cas là pas besoin de médicaments ni de medecin !

## Si au delà de 24 heures, la diarrhée persiste, on peut utiliser un antiseptique intestinal (Ercéfuryl 200 par exemple) pour nettoyer les intestins.

## En cas de diarrhée avec un contenu sanguinolent du aux germes (Salmonella, Shigella etc...), il vaut mieux consulter un médecin qui prescrira le traitement antibiotique adéquat.

## Le charbon végétal a pour but d'absorber les gaz produits par les microbes, cela permet de soulager un abdomen bien tendu. Si les réactions intestinales sont plus violentes et douloureuses, on peut lutter en utilisant un médicament antispasmodique comme le Spasfon.

## Après une diarrhée par agression microbienne, on peut utiliser un pansement intestinal comme le Smecta, une sorte d'argile pharmaceutique. Plus d’info sur : Abalone http://mamanjade.blogspot.com/

## Platypus14 nous dit sur un forum qu'il faut bannir en 2009 l'Imodium de la trousse du voyageur!

## La turista banale, non fébrile, sans glaires ni sang, se respecte et dure 24 heures- 48 heures maxi. Son traitement est la réhydratation (boissons abondantes, Coca Cola si on aime, sinon boissons sucrées + biscuits salés), avec un peu de Smecta, ou Actapulgite pour calmer l'irritation intestinale après.

## Tous les autres cas méritent une consultation (particulièrement si fièvre). La prise d'antibiotiques sans avis médical est à réserver aux endroits isolés.

Si, pour des raisons en particulier professionnelles, il est nécessaire de calmer la diarrhée , il vaut mieux utiliser le Tiorfan.

Astuces et conseils alimentaires en voyage

Dans les pays chauds , le risque principal est d’attraper la diarrhée ou la fameuse  Tourista ; dans votre hôtel de façon à être le plus près possible des toilettes !

Le voyage c’est aussi profiter de la cuisine locale mais pas au prix d’en tomber malade !

Alors, suivant le principe de précaution, voici quelques règles élémentaires d’hygiène.

Toutefois , certaines personnes sont sensibles à certains aliments tel que les piments . Il est donc inutile d’insister pendant votre voyage sous prétexte que vous voulez goûter  les saveurs du bout du monde !

Boissons :  
  
Vous ne devez pas boire l'eau du robinet, d'un puits ou de toute autre source d'eau naturelle.   
  
Ne jamais prendre des verres ou des carafes d'eau servis au restaurant ou à l'hôtel .  
  
Ne jamais prendre des glaçons sauf s'ils sortent de sacs de glace industriels ( car l'eau est traitée )  
  
Ne buvez pas les jus de fruits artisanaux (généralement coupés à l'eau), sauf s'ils sont préparés sous vos yeux.

Par contre,  
  
- privilégiez les boissons industrielles en vérifiant qu'elles sont bien capsulées ou fermées  
- Choisissez une eau gazéifiée car c’est plus difficile à  falsifier.  
- Privilégiez également le café, le  thé dont l'eau a été bouillie.

Lavez vous les mains avant de manger et ne vous séchez pas les mains ou soyez sûr de la propreté du linge pour vous essuyer .  
  
Astuce : vous pouvez vous sécher les mains avec du papier toilette s’il y en a , c’est moins risqué !   
  
Récupérez en quelques feuilles, elles vous serviront à nettoyer le goulot des bouteilles et/ou le dessus des canettes avant de les boire.

## Comment choisir un restaurant ?

A l’hôtel, demandez à des voyageurs de vous indiquer un bon restaurant ; ne demandez pas conseil  à l’accueil car il vous indiquera quelqu’un de sa famille !

En l’absence d’informations, allez uniquement dans  les restaurants où il y a beaucoup de monde

### Fruits et légumes

Ne pas consommer de fruits et légumes achetés sur les marchés.

Vous devez proscrire les crudités car elles ont été probablement lavées avec de l’eau non potable ; sans parler des mains qui les ont lavées !

Par contre, vous pouvez manger des bananes ou tous les fruits que vous pourrez couper vous-même. Si vous le pouvez , lavez à l’eau minérale les fruits avant de les peler .

Mais vous pouvez consommer tous les légumes cuits ou bouillis.

Viandes

Le mouton est la viande qui comporte le moins de risque. Le porc nécessite une bonne cuisson ainsi que le poulet.  
  
Règle générale :  
- **consommez les viandes cuites** (particulièrement en ragoût)   
- évitez les charcuteries et les viandes hachées (même cuites)

### Poissons

Achetez les poissons de mer que vous pouvez voir  sur des étals   
Pour les poissons de rivière même,  
vérifier les points suivants :

- ne mangez pas de poisson cru (ou alors très frais ou mariné)   
- consommez toujours les poissons dans les régions qui en ont   
- bannissez les coquillages et la plupart des crustacés (sauf s'ils proviennent d'une mer propre et que vous les dégustez juste après la pêche).

### Produits laitiers

Vous pouvez consommer du lait bouilli sans problème. Mais vous devez faire attention aux autres produits laitiers :

- Glaces artisanales ( vendeurs placés à la sortie des temples )  
Préférez les glaces industrielles de marques connues .  
les yaourts et fromages ;  
vérifiez la fraîcheur des crèmes, notamment dans les pâtisseries .

### Principe de précaution :

Si vous avez le moindre doute sur la fraîcheur des produits ou l'hygiène du lieu, renoncez à boire ou à manger. Ne prenez pas le risque de gâcher votre voyage.

L’eau en voyage . Dossier complet

Boire de l’eau en voyage dans des continents comme l’Afrique, l’Asie , ou l’Amérique du sud n’est pas simple . La chaleur de ces pays vous obligera à boire davantage d’eau .

Il faut savoir que l’eau prend une part importante en voyage et provoque  des désagréments comme la diarrhée ou appelée communément la Tourista!

L’idéal est de boire de l’eau en bouteille mais dans ces pays l’eau est horriblement chère !

Voici quelques astuces pour avoir de l’eau toujours sur soi.    
  
**Règle** : Vous ne devez pas boire l'eau du robinet, d'un puits ou de toute autre source d'eau naturelle.   
Ne jamais prendre des verres ou des carafes d'eau servis au restaurant ou à l'hôtel .  
Ne jamais prendre des glaçons sauf s'ils sortent de sacs de glace industriels ( car l'eau est traitée )  
  
Préférer de l'eau gazéifiée car elles sont plus difficiles à falsifiées.  
  
Lors de la préparation de votre valise vous avez prévu une bouteille d’eau vide et/ou  un petit thermos . De préférence une petite bouteille d’un demi litre. (une par personne )

1. Votre hôtel vous a donné de l’eau en bouteille ( bouteille en verre )(une par personne )  
   Transférez votre eau soit dans votre bouteille en plastique soit dans votre thermos
2. Votre hôtel ne vous a pas donné d’eau.    
   a) Le soir ou dès votre arrivée dans votre hôtel demandez de l’eau bouillante (curieusement , les hôtels  ne  font pas payer l’eau bouillante  que vous mettrez dans votre thermos )  . Si vous avez la chance d’avoir un petit réfrigérateur, mettez y votre eau afin de la refroidir.  
     
   b) Demandez au personnel de l’hôtel s’il y aurait une petite boutique que vendrait de l’eau et à quel prix   
   Allez dans la petite boutique et faites le plein en eau que vous mettrez dans un sac à l’abri des regards ; surtout quand vous rentrerez dans votre hôtel !

 3) Au restaurant   
  
Si vous n’avez pas fini votre bouteille d’eau , transférez cette eau dans votre thermos ou votre bouteille en plastique .

Comment éviter les piqures de moustiques ?

Avant tout départ en voyage, la première chose à faire est de s’informer sur les risques de maladies transmissibles par les moustiques et les mesures préventives recommandées (vaccinations, chimioprophylaxie...).

### À l’extérieur :

Porter des vêtements couvrants (pantalon, pantalon indien , manches longues) et suffisamment épais, de couleur claire, éviter de se tenir à proximité de sites larvaires, d’eaux stagnantes (véritables nids à moustiques) et de feux de camp, appliquer un produit répulsif à application cutanée sur le corps comme la lotion TROPIC ou TROPIC ENFANT.

Pour lutter contre  la venue de moustiques dans votre environnement utilisez des serpentins (en vente en pharmacie ou grandes surfaces).

Mettez de l'essence de citronnelle sur les bras les jambes afin d'éloigner les moustiques car ils n'aiment pas l'odeur.

Le soir à l'extérieur : Allumez de préférence une bougie ( à base de citron )   
Evitez d'allumer la lumière le soir dans une chambre (si possible, par exemple dans la chambre à coucher), cela peut les attirer.  
  
 À l’intérieur :  
  
Dès la tombée de la nuit, rester dans des habitations équipées de grillage moustiquaire non déchiré (fenêtres, porte, bouche d’aération), recourir à la climatisation si possible, dormir sous une moustiquaire imprégnée d’un insecticide tel que la deltaméthrine (insecticide utilisé pour la moustiquaire CINQ sur CINQ ®).

Piqures de moustiques : traitement :

Après une piqûre d'insecte vous pouvez également utiliser du vinaigre, tamponnez avec un peu de vinaigre la piqûre, l'acidité du vinaigre (pH bas) peut exercer un effet antiseptique favorable.

Certains utilise le Synthol en traitement d'appoint des piqures d'insectes car il existe en petite bouteille très pratique . Par ailleurs ce médicament s'utilise également en traumatologie bénigne (ecchymoses, contusions ...)

## Utile en cas d'accident à l'étranger

Les ambulanciers ont remarqué que très souvent lors d'accidents de la route, les blessés ont un téléphone portable sur eux. Toutefois, lors des interventions, on ne sait jamais qui contacter dans ces listes interminables de contacts.  
  
Ils ont donc lancé l'idée que chacun d'entre nous rentre dans son répertoire, la personne à contacter en cas d'urgence sous le même pseudonyme.  
  
Le pseudonyme international connu est « ICE » (= In Caseof Emergency).

C'est sous ce nom qu'il faut entrer le numéro de la personne à contacter, utilisable par les secours la police, les pompiers ou les premiers secours.  
  
Lorsque plusieurs personnes doivent être contactées on peut utiliser  
ICE1, ICE2, ICE3, etc.  
  
*Facile à faire, ne coûte rien et peut apporter beaucoup. Si vous croyez en l'utilité de cette convention, faites passer l’information afin que cela rentre dans les mœurs.*  
**Accident Vasculaire Cérébral (AVC)**  
  
Comment faire car cela peut servir !  
  
Prenez quelques minutes pour lire ceci et peut-être sauver une vie et contribuer à faire connaître le danger que représente l'Accident Vasculaire Cérébral.  
  
Lors d'un barbecue, Julie trébuche et fait une chute. Elle affirme aux autres invités qu'elle va bien et qu'elle s'est accrochée les pieds à cause de ses nouveaux souliers. Les amis l'aident à s'asseoir et lui apportent une nouvelle assiette. Même si elle a l'air un peu secouée, Julie profite joyeusement du reste de l'après-midi...  
  
Plus tard le mari de Julie téléphone à tous leurs amis pour dire que sa femme a été transportée à l'hôpital.....Julie meurt à 18h.  
  
Elle avait eu un Accident Vasculaire Cérébral lors du barbecue.  
  
Si les personnes présentes avaient été en mesure d'identifier les signes d'un tel accident, Julie aurait pu être sauvée.  
  
Un neurologue dit que s'il peut atteindre une victime d'AVC dans les trois heures il peut renverser entièrement les effets de la crise. Il affirme que le plus difficile est que l'AVC soit identifié, diagnostiqué et que le patient soit vu en moins de trois heures par un médecin.  
  
Reconnaître les symptômes d'un AVC : Poser trois questions très simples à la personne en crise   
  
1. \* Lui demander de SOURIRE.  
2. \* Lui demander de lever LES DEUX BRAS.  
3. \* Lui demander de PRONONCER UNE PHRASE TRES SIMPLE (ex. Le soleil est magnifique aujourd'hui).  
  
Si elle a de la difficulté à exécuter l'une de ces tâches, appelez les urgences et décrivez les symptômes.

## Comment survivre dans le désert ?

   S'il vous venait l'envie de tenter un séjour dans le désert, n'oubliez surtout pas ces quelques trucs.

    Le désert n'est pas pour les amateurs et même les plus expérimentés sont susceptibles de se retrouver en difficulté sur ce terrain difficile, particulièrement quand les cartes fiables font défaut.

   N'oubliez pas ces quelques conseils:

    • Partez toujours avec un guide local reconnu et expérimenté. 'Prenez deux véhicules 4x4 au cas où l'un vous lâche.

    • Voyagez avec un téléphone satellitaire pour les urgences. • Emportez des trousses à outils et de premiers secours.

    • Ne partez pas sans pelleni grille de désensablage.

 • Signalez toujours aux autorités locales la route que vous comptez prendre et la durée estimée de votre expédition. • Gardez votre passeport sur vous.

• Emportez plus d'essence et d'eau que ce que vous estimez nécessaire (au moins 6 litres d'eau par personne et par jour). • Votre paquetage idéal ? Un chapeau, des lunettes de soleil, des vêtements légers et chauds et un sac de couchage pour la nuit car, dans le désert, les températures chutent la nuit. • Vérifiez toujours qu'un scorpion ne s'est pas faufilé dans vos vêtements, vos chaussures ou votre couchage.

• Si votre véhicule tombe en panne en pleine journée, glissez-vous dessous pour y rester à l'ombre.

## Dormir assis et éviter le torticolis

Les torticolis surviennent fréquemment lors des voyages en classe économique ou encore sur de longues distances en voiture lorsque vous dormez. Avec l’invention du Jetsleeper, vous n’aurez plus de soucis à vous faire de ce côté là.

Tout le monde le sait, un voyage en avion est loin d’être une partie de plaisir. Phlébite, rhumatismes, étouffement, la plupart des passagers souffrent incontestablement, notamment lorsque le vol dure plus de deux ou trois heures. Ceci est valable également lors des longs trajets effectués en voiture ou en train, spécialement lorsque l’on a peu de place. Dormir semble alors la meilleure solution pour échapper à ce manque de confort. Malheureusement, le réveil se révèle parfois douloureux:  
  
torticolis ou douleurs gênantes au niveau du cou. La solution la plus efficace nous vient de Grande-Bretagne. Jetsleeper, cet objet pratique permet aux voyageurs d’éviter ce mal. Les personnes l’ayant essayé affirment avoir réussi à dormir durant 6 à 8 heures. Aucune courbature n’est ressentie au réveil.  
  
Le Jetsleeper se présente sous la forme d’un coussin nomade muni d’une sangle. Cet oreiller de voyage est rembourré de fibres douces et résistantes. C’est la raison pour laquelle il se montre plus confortable que les oreillers en plastique remplis d’air. Offrant un design particulièrement original, l’oreiller est une longueur de 31 cm pour une largeur de 22 cm et un poids de 135 grammes. Facile à transporter, cet oreiller de voyage ne risque pas de vous encombrer dans l’avion. Le Jetsleeper est en couleur bleue ou rouge.  
  
Il est également très facile à utiliser. Lorsque vous êtes disposé à dormir dans l’avion, dans la voiture ou dans le train, attachez tout d’abord la sangle de l’oreiller sur votre fauteuil. Placez ensuite l’oreiller sur un côté de votre tête et laissez le marchand de sable vous transporter. Cet oreiller de voyage peut être utilisé des deux côtés de la tête. Le Jet sleeper vous permettra de vous lever facilement au cas où vous avez besoin de quitter votre siège. Votre voisin ne se sentira pas non plus gêné par vos mouvements.   
  
Le déphasage du décalage horaire

A partir de 3 h de décalage horaire certaines personnes peuvent ressentir de la fatigue et du stress.

D'autres personnes, plus sensibles peuvent avoir des troubles de l'humeur, de l'anorexie et des malaises gastro-intestinaux .  
  
Le décalage horaire peut causer une baisse des facultés cognitives et des performances motrices, notamment athlétiques.   
Ces phénomènes sont causés par les perturbations de l’horloge interne.  
  
Même si presque tous les voyageurs qui traversent une large plage de fuseaux horaires éprouvent ces symptômes, la gravité de ceux-ci et le temps de récupération varient considérablement d'une personne à l'autre.   
  
Les effets du décalage horaire sont généralement plus marqués lors de voyages vers l'est et ils augmentent avec l'âge

Comment éviter ces effets négatifs

Il existe un remède homéopathique le No-Jet-Lag, ce produit est disponible  dans la plupart des pharmacies.   
  
Les jours précédant votre départ  
  
 1) Ayez un rythme de vie « réguliers » en évitant les nuits blanches ou les nuits inégales ;  
  
2) Optez pour des repas riches en protéines le matin et à midi (oeuf, poisson, viande, etc.) et préférez les repas riches en hydrates de carbone au souper (pâtes, salades, fruits, etc.) ;  
  
3) Évitez la caféine au déjeuner, au souper et dans la soirée car elles peuvent exacerber la déshydratation .

Une fois à destination  
  
4) Mettez votre montre à l'heure dès votre arrivée et faites comme si vous y viviez. Dormez si c'est « leur » nuit, mangez si c'est « leur » heure de souper, etc. .  
Des hypnotiques (somnifères) à action brève peuvent être utilisés pendant le vol ou au cours des toutes premières nuits qui suivent l'arrivée ; cependant, rien ne prouve que ces médicaments aident à rétablir le rythme circadien.  
Demandez à votre médecin traitant de vous en prescrire.  
Si votre corps est incapable d'assumer, faites une pause, mais évitez les siestes .  
Soyez actif et tentez de tenir toute la journée, la nuit sera meilleure .  
Gardez, pendant la période d'adaptation, votre rythme alimentaire développé avant le départ.

## La tourista ou diarrhée du voyageur

Il vaut mieux prévenir que guérir !  
Soyez vigilant sur votre alimentation .  
Il faut peler les fruits , éviter les crudités, ne boire que des boissons chaudes (thé , café , infusion) ou des boissons de marques reconnues et encapsulées (coca cola , sprite , etc )  
  
En trekking , vous pouvez absorber de l’eau rendue potable. Pour résumer, mangez tout ce qui est cuit à plus de 65 °C .  
  
Evitez les glaces de marques inconnues ou locales !

Ayez toujours sur vous une [petite trousse de santé](http://www.astucesvoyages.com/sante/71-trousse-a-pharmacie-pour-la-thailande) ( une tablette d’Ercéfuryl ) et un rouleau de papier toilettes !

## C’est trop tard … Que faut-il faire ?

Le traitement repose tout d’abord sur une réhydratation avec des boissons sucrées surtout en cas de diarrhée abondante et durable plus ou moins associée à des vomissements . Le riz est conseillé pendant quelques jours .Prenez le plus vite possible de l’Ercéfuryl (maintenant de la Nifuroxazide ) et si les troubles persistent prenez un ralentisseur du transit du Tiorfan ( maintenant du Racécadotril )

Pour en savoir plus consultez le site du chu de Rouen sur la santé des voyageurs (<http://www3.chu-rouen.fr/Internet/services/sante_voyages/>)

Vous pouvez également consulter le site de l'institut Pasteur : <https://www.pasteur.fr/fr>

SANTE DES VOYAGEURS

Voyager n'est pas aussi anodin qu'il y paraît. Nos organismes ne sont pas forcément adaptés aux conditions de vie d'autres latitudes.  
Pour réussir ces moments d'escapade, mieux vaut être informé, préparé.  
L'institut Pasteur met à la disposition des voyageurs un site bien pratique .

« ***Notre mission***  
*Vous informer sur les risques médicaux encourus lors d'un voyage et sur les moyens de s'en prévenir (vaccinations, chimioprophylaxies, mesures d'hygiène).*

***Base de données des vaccinations*** *A tout moment et en temps réel, il est possible de se renseigner sur l'état sanitaire des pays, les vaccinations obligatoires et conseillées.*

*Source :* [http://www.pasteur.fr/ip/easysite/go/03b-000016-004/presse/dossiers-de-presse/sant-en-voyage/](http://www.pasteur.fr/ip/easysite/go/03b-000016-004/presse/dossiers-de-presse/sant-en-voyage)*»*

## Attention aux puces des plages !

A partir de 16h les puces des sables provoquent des démangeaisons . Elles sont aussi bien à Madagascar ,à Cuba et aux Antilles .   
   
Elles sont presque invisibles !

Conseil que l'on vous donne c'est généralement ne pas se coucher sur le sable directement, mais d'utiliser une grande serviette .

Utilisez également un répulsif , mettez un produit qui s'appelle "Off"

AVION

Vol annulé ou retardé !

Si l’heure de départ de votre avion est retardé ou tout simplement annulé, la compagnie est dans l’obligation de vous trouver un autre vol , soit sur l’un de ses avions, soit sur une autre compagnie .

Toutes les compagnies aériennes ne le proposent pas systématiquement, il faut parfois le demander !

En cas de refus de la compagnie , demandez à lire les conditions générales de transport car la compagnie doit vous prouver qu’elle n’est pas dans l’obligation de vous mettre sur un autre vol .

En effet, c’est souvent le cas des compagnies Low cost !

Obligation d’information des compagnies :  
  
La compagnie doit informer par voie d'affichage dans la zone d'enregistrement, ainsi que par la remise d'une notice écrite, les passagers de leurs droits.   
  
Pour les non-voyants et les malvoyants, la compagnie doit utiliser d'autres moyens appropriés.

Ce que dit la loi (article L211-14 du code du tourisme )  
Résumé :  
En cas de modification d'un élément essentiel du séjour par le vendeur  l'acheteur peut prétendre à   
- soit le remboursement intégral du séjour   
-soit le report à une autre date ou une autre lieu de séjour -  
  
*"Lorsque, avant le départ, le respect d'un des éléments essentiels du contrat est rendu impossible par suite d'un événement extérieur qui s'impose au vendeur, celui-ci doit le plus rapidement possible en avertir l'acheteur et informer ce dernier de la faculté dont il dispose soit de****résilier le contrat****, soit d'****accepter la modification****proposée par le vendeur.*   
*Cet avertissement et cette information doivent être confirmés****par écrit****à l'acheteur, qui doit faire connaître son choix dans les meilleurs délais. Lorsqu'il résilie le contrat, l'acheteur a droit, sans supporter de pénalités ou de frais, au****remboursement******de la totalité des sommes****qu'il a versées.*   
*Les dispositions du présent article s'appliquent également en cas de modifications significatives du prix du contrat intervenant conformément aux conditions prévues à* l'article L. 211-13. "

### Cas des guerres :

S'agissant de cas de force majeure (guerres , tsunami ) il est évident qu'on ne peut demander à son Tour Opérator   que le remboursement mais pas d'indemnités pour préjudices car l'incident n'est pas de leur fait.

Par conséquent pour se faire rembourser il faut envoyer une lettre recommandée avec AR pour demander le remboursement.

En cas de réponse négative , vous pouvez nous envoyer un message pour dénoncer sur internet cette affaire et vous rapprocher d'une association

Comment passer plus vite la douane à l'aéroport de Paris ?

Grâce au programme PARAFE\* vous pouvez  passer les frontières plus rapidement et de manière autonome.

### Comment en profiter ?

Une fois enregistré vous pouvez utiliser votre passeport et grâce à votre empreinte digitale, bénéficier d'une file pour gagner du temps au départ et à l'arrivée...

Pour s'enregistrer vous avez deux adresses disponibles :

- soit : **Paris-Charles de Gaulle** :   
Terminal 2E : près de la sortie 10 niveau Départ  
Terminal 1 : à proximité de la sortie 24.

- soit **Paris-Orly :**   
Terminal Sud : Niveau Départ, embarquement A.

Pour en savoir plus et vous inscrire car c'est gratuit . <http://www.parafe.immigration.gouv.fr/>

Phare de plongée , douane et consignes …

Si vous transportez votre matériel de plongée avec vous et si vous suivez les consignes du site internet d’Air France, vous devez demander   
L’expérience montre que le personnel des douanes n’est pas au courant des procédures .

Exemple : Lors d’un passage avec mon phare de plongée , j’avais pris la précaution de demander une autorisation pour pouvoir embarquer cet objet mystérieux . J’ai donc assisté à mes dépends à un match de Ping pong entre le chef qui demandait le démontage des batteries et l’hôtesse se transformer en une pro du fer à souder ! .

Car, pour démonter les batteries il faut les dessouder !

Je leur explique qu’il serait plus facile d’enlever l’ampoule afin que le phare ne s’allume pas de manière intempestive ! Je précise qu’il serait étonnant qu’une ampoule de 100 Watts mette le feu à l’avion ! Le chef nous indique qu’il suit tout simplement les consignes de sécurité !  
Après beaucoup de palabre autour de ce phare menaçant, il sera consigné par l’hôtesse et nous sera rendu au débarquement .

Conseil : Ne dites rien et mettez tout votre matériel dans un sac à photo ; en cas de problème dites que vous ne saviez pas !

Comment attendre une personne à Orly sans payer le parking ?

Pour aller chercher quelqu’un à Orly vous pouvez attendre au point minute dans la limite de 10 minutes.  
Mais , si l'avion a du retard ! Ce qui est de plus en plus fréquent de nos jours !

Comment-faire pour ne pas payer le parking ?

L'astuce consiste à stationner au centre commercial la Belle-Epine à 1 km de l’aéroport.

Dès que la personne arrive , elle vous appelle par téléphone et vous vous rendez sur le parking minute qui est gratuit pendant 10 minutes –  
De plus, si le vol à du retard vous pourrez vous balader dans le centre commercial.

Une autre astuce intéressante concernant Orly permet d’aller à l'aéroport avec sa propre voiture et la louer à quelqu'un d'autre pour éviter les frais de parking pendant le voyage.

Il y a des sociétés, comme www.carnomise.com, qui louent votre voiture pendant que vous êtes en vacances. Ainsi, vous n'avez pas besoin de demander à un ami de vous déposer et vous chercher à l'aéroport au retour. En plus, vous gagnez de l'argent avec la location de votre voiture.

## Indeminisation billet de vol … Retard, annulation

Le retard est malheureusement le problème de toutes les compagnies aériennes !

### Si cela vous arrive alors comment se faire indemniser ?

C'est la convention de Montréal qui régit le contrat du transport aérien et qui a donné quelques règles selon deux critères principaux .

1) Vous prenez un avion dans l'espace Européen et vous arrivez dans ce même espace : Si votre avion a un retard supérieur à trois heures vous aurez la même indemnité que si votre avion avait été annulé soit une indemnité forfaitaire variant de 250 à 800 €. Cette indemnité est calculée par rapport aux nombres d'heures de votre vol . Cette indemnité vous est due même si vous n'avez pas subi de préjudice .

2) Vous prenez un avion dans l'espace Européen et vous arrivez dans un autre espace : Dans ce cas il vous faut demander réparation et prouver que vous avez eu un préjudice ! En effet, le transporteur peut très bien prouver qu'il a pris toutes les mesures pour éviter ce retard !  
L'indemnité maximale ne pourra pas excéder 4500 € .

Conseils :  Si vous êtes en surbooking demandez à la compagnie aérienne de vous faire  partir sur un autre vol et de vous dédommager !

### Etude de cas :

Vous n'avez pas pu monter dans l'avion car vos papiers d'identité ne sont pas valides !

 Deux solutions pour se faire rembourser :

- par l'intermédiaire de  votre assurance annulation mais rien de sur si l'erreur ne vient pas du prestataire.  
- si vous avez acheté vos billets d'avion avec votre carte bancaire, essayez auprès de votre banque.

Votre vol a été annulé à cause de force majeure de la compagnie. Celle-ci à l’obligation par la loi de rembourser les billets d'avions . ( exemple : le volcan Islandais en 2010 le Eyjafjallajökull.)

A titre d'information, les compagnies Européennes ont remboursé plus facilement les billets d'avions que les compagnies Américaines .

Il est également possible de reporter le vol annulé dans les 30 jours suivants la date d'origine du départ.

Si le voyage a été organisé par un tour opérateur , la loi française  ne l'oblige pas à rembourser les voyageurs, l'annulation étant un cas de « force majeure ». Il doit cependant porter assistance aux clients en les informant de la situation, en mettant à disposition un numéro d'urgence et en leur fournissant des contacts d'hébergement sur place, pour ceux qui se trouvent à l'étranger. Cependant, il est judicieux de se renseigner auprès du tour-opérateur ayant organisé le voyage. Certains proposeront un report sur la même destination ou sur l'une des destinations qu'il propose. Le report pourra être fait dans un délai de 6 mois.  
  
La période de remboursement risque d'être longue. La Commission européenne « encourage les gens à se battre pour leurs droits et s'ils n'obtiennent pas gain de cause, à porter plainte ».

Pour en savoir plus sur la Convention pour l’unification de certaines règles relatives au transport aérien international Signée le 28 mai 1999 à Montréal <http://www.logistiqueconseil.org/Articles/Transport-aerien/Convention-de-montreal.htm>

Billets prime (gratuits)… les règles changent

Les billets prime sont des billets gratuits offert par des compagnies comme KLM Air France ou la Lufthansa pour fidéliser leurs clients.

Américain express propose également des miles pour ses clients ; ils ont passés un accord avec KLM Air France.  
Ce programme de fidélité a été créé dans les années 1980 sur le principe simple de la distance parcourue « 1 point = 1 mile »,sans accorder d’importance aux tarifs du billet . L’attribution des miles est désormais calée sur le prix du billet sans tenir compte du billet acheté à tarif normal ou à un tarif préférentiel .

Le cumul de ces miles était valable à vie !

Par ailleurs, la hausse du carburant est venu modifier aussi l’attribution des miles par des taxes supplémentaires d’aéroport et des surcouts de carburant . Pour des vols court et moyen courrier la différence entre le prix d’achat d’un billet gratuit (les taxes sont payantes ) et celui d’un billet proposé à un tarif promotionnel est de plus en plus réduite !

D’autres règles sont venues compliquer l’attribution des miles appelés « Quotas de places réservées aux billets primes » qui sont de plus en plus faibles pour des vols très demandés . Par exemple moins sur les Seychelles et de plus en plus sur Dubaï où les taxes sont très élevées

## Voyager avec son animal de compagnie en avion ?

Voyager avec son animal de compagnie est possible avec un peu d’organisation !   
  
Voici quelques conseils et un dossier complet afin de voyager avec votre animal dans les meilleures conditions.

Dès l’achat de votre billet d’avion , signalez sa présence à votre compagnie aérienne ou à votre agence de voyage.



Astuces : Certaines compagnies limitent le nombre d’animaux admis sur un vol . Par conséquent, réservez votre billet d’avion le plus tôt possible .   
  
Rappelez votre compagnie au moins 72 heures avant le vol afin de confirmer la présence de votre animal.  
  
Le carnet de santé de votre animal doit être à jour, n’oubliez pas de l’emporter. Si votre animal est particulièrement craintif, nerveux, ou sensible au mal des transports, consultez votre vétérinaire qui lui prescrira, au besoin, un calmant adapté.

Votre animal voyagera en cabine ou en soute ?

### En cabine :

Certaines compagnies n’acceptent aucun animal en cabine.   
  
Elles peuvent toutefois permettre, à titre exceptionnel, l’emport en cabine de chiens d’assistance (chiens guide de personnes souffrant d’un handicap moteur ou sensoriel). A noter, à compter du 26 juillet 2008, les chiens d’assistance devront être acceptés dans la cabine au départ des aéroports de l’Union européenne et au départ des Etats tiers et à destination de l’UE, dès lors que le transporteur est communautaire.

Seuls les petits animaux sont admis en cabine. Cependant, le poids maximum autorisé en cabine est variable en fonction de la compagnie.

A titre d’exemple, le groupe Air France/KLM accepte les animaux d’un poids maximal de 4 kg.

Règle chez Air France :

 Vous pouvez voyager en cabine avec votre chien ou votre chat, sous réserve qu’il pèse moins de 6 kg, poids du sac ou du panier inclus (dimensions maximales : 55 x 35 x 25 cm). Au-delà de 6 kg et jusqu’à 75 kg, il devra aller en soute, dans une caisse adaptée dont le prix varie de 30 à 180 €.

Au-delà du poids maximum autorisé en cabine, votre animal devra voyager en soute.

### En soute :

La soute est un endroit ventilé, pressurisé et chauffé. La cage de votre animal y sera maintenue de manière à rester stable.

Quelle cage de transport utiliser ?  
  
Pour le confort de votre animal durant le voyage, la cage de transport doit être aérée et permettre à votre animal de se retourner.   
Elle ne doit cependant pas être trop grande afin que votre animal ne se blesse pas lors de la manipulation de la cage.  
Votre cage doit être homologuée et résistante aux chutes. Elle doit également disposer de fermetures en fer. Par ailleurs, nous vous conseillons de renforcer l'ensemble des coins de la cage afin que la grille ne se désolidarise pas de la cage. Pour ce faire, vous pouvez utiliser du scotch brun et des liens de type « colson », disponibles dans tous les magasins de bricolage.   
Les cadenas sont interdits pour des raisons de sécurité.  
Indiquez à l’intérieur de la cage le nom de votre animal son numéro de tatouage, votre nom, votre téléphone ainsi que votre adresse de destination.

**Vous avez un vol en transit ou vous devez changer de compagnie**

Astuces : Limitez au maximum le nombre d’escales.

**- Si vous voyagez avec plusieurs transporteurs,** vérifiez que l’ensemble des transporteurs applique les mêmes règles en matière de poids maximal de l’animal autorisé en cabine.

**- Si vous avez une escale avec changement d’appareil,** vérifiez que le second appareil permet d’accueillir votre animal (par exemple un petit monomoteur ne sera peut-être pas en mesure de transporter votre animal).

 Hors de France

Renseignez-vous auprès du consulat du pays de destination, sur les documents nécessaires à l’entrée de votre animal dans le pays (vaccinations, certificat spécifique, et les éventuelles quarantaines ou restrictions).   
Vérifiez l’heure d’arrivée de votre avion à l’aéroport de destination ; en effet, lors d’arrivée tardive, des week-end ou jours fériés, les services douaniers et vétérinaires peuvent être fermés.

Chien d’attaque

En ce qui concerne le transport des chiens dangereux (dits cat 1 et 2) et des animaux sauvages ou de certaines espèces protégées, renseignez-vous auprès des ministères de l’agriculture ou du budget (douanes).

Transport d’animaux autres que chien et chat

Si vous souhaitez voyager avec de petits oiseaux (perruches, canaris..) nous vous engageons à contacter directement votre compagnie.  
Par ailleurs, les petits rongeurs (hamster, lapins, cobayes…), ne sont généralement pas admis à bord.

Les chiens d’attaque, de garde et de défense, mais aussi les rongeurs (lapin, cochon d’Inde, hamster…), sont interdits sur tous les vols. Le prix du billet dépend de la compagnie, de la destination et du poids de l’animal. Sur les vols intérieurs d’Air France (moins de deux heures), vous paierez 3 €/kg et un forfait de 35 € en soute. Pour la zone européenne et l’Afrique du Nord, le tarif passe à 12 €/kg.

Liste des compagnies qui acceptent les animaux de compagnies :

American Airlines  
Autorise seulement les chats et les chiens dans une cage de transport pendant toute la durée du trajet. L’enregistrement d’un animal en soute coûte 100 euros.

Alaska Airlines et Midwest les moins chères pour l’enregistrement des animaux de compagnie en soute, 67 euros.

AirTran  
Autorise seulement les animaux à voyager en cabine. A un tarif de 50 euros, cette compagnie est la plus abordable pour voyager avec un animal de compagnie en cabine.

Delta  
Accepte les animaux domestiques en cabine pour un montant de 100 euros. Pour l’enregistrement d’un animal en soute, c’est l’une des plus chères (avec Northwest) : 185 euros.

JetBlue  
Autorise seulement les animaux à voyager en cabine.  C’est la seule compagnie aérienne qui autorise les animaux à se déplacer dans l’appareil sur des vols internationaux. Vous gagnez aussi des points si vous voyagez avec votre animal de compagnie.

Frontier  
Autorise seulement les animaux à voyager en soute. Les tarifs varient entre 67 et 130 euros.

### Northwest

Accepte les animaux domestiques en cabine pour un montant de 100 euros. Pour l’enregistrement d’un animal en soute, c’est l’une des plus chères: 185 euros.  
  
Pet Airways  
La compagnie Pet Airways récemment mise en service est une compagnie aérienne exclusivement réservée aux animaux. Le tarif de base est de 100 euros. L’aller simple est à 170 euros.

Spirit  
Autorise seulement les animaux à voyager en cabine.

Southwest  
N’accepte pas du tout les animaux (sauf chien guide d’aveugle).

US Airways  
Autorise généralement  les animaux à voyager en cabine mais aussi en soute pour les vols faisant la navette entre New York, Boston et Washington, D.C.

Compagnies low-cost …. les surcouts cachés !

Achetez sur internet devient une pratique courante et permet de faire des affaires !   
Toutefois , chez certaines compagnies vous n’avez plus besoin de vous  faire enregistrer au comptoir de l’aéroport, il suffit de passer au dépose-bagages directement.

 Ryanair exige également que vous imprimiez vous-même votre carte d’embarquement, sinon il vous en coutera 40 € de plus par trajet.

Les bagages en soute sont souvent payants (environ 12 € par valise et par trajet).

Conseils utiles :

Vérifier les options d’assurances , chères et peu utiles surtout si vous payez avec votre carte Gold . Attention aux sites où le prix du billet initial ne tient pas compte des taxes aériennes . Changez vos dates de départ et de retour permet de gagner facilement 100 € . Au final, les suppléments peuvent atteindre 300 € par personne sur un aller-retour.

Aéroports secondaires !  
De nombreuses compagnies low cost utilisentdesaéroports secondaires loin des centre-ville (bénéficiant de taxes aériennes plus basses), il faut donc plus de temps pour les relier. Par exemple,  le  Paris-Stockholm est en fait le Beauvais-Skavsta, est à près d’une heure et demie de navette ou de taxi des capitales. Seul point positif  dans ces petits aéroports, les parkings sont souvent moins chers qu’à Orly ou Roissy.  
Dernière trouvaille marketing est le  « speedy boarding » ou embarquement rapide

Cette formule permet de monter avant les autres dans l’avion et de choisir sa place (avec parfois des sièges plus larges) contre une dizaine d’euros.

Plus de service à bord, pas de boisson, pas de nourriture , plus de journaux gratuits !

Comment annuler son vol chez Ryanair ?

Pour annuler son vol chez Ryanair c'est possible sous certaines conditions !.

En effet, Ryanair précise dans ses conditions générales qu'en cas"d'annulation du vol ou de modification des horaires, avant la dâte du voyage, de plus de 3 heures avant ou après l'heure de départ initialement prévue, vous pourrez bénéficier d'un crédit-voyage ou du remboursement intégral des sommes payées si les autres possibilités de vol qui vous sont proposées ne vous conviennent pas .

Il indique également qu' "en vertu de l'article 7 de la directive européenne 261/2004, Ryanair ne fournit aucune indemnisation en cas de retard ou d’annulation de vol pour des raisons leurs échappant .(circonstances exceptionnelles). Par conséquent, assurez-vous que vous êtes couvert par une assurance privée appropriée pour faire face à ce genre de désagréments. Cela ne porte en rien atteinte aux droits que vous confère la directive européenne n° 261/2004. Ainsi, en cas de refus d'embarquement, d'annulation d'un vol ou d'un retard de plus de deux heures, une note décrivant les règles d'indemnisation et d'assistance prévues par cette directive sera remise aux passagers concernés qui en feront la demande auprès du comptoir Ryanair de l'aéroport."

Si vous achetez votre billet avec votre carte Gold vous pouvez bénéficier d'une assurance qui vous remboursera votre billet d'avion sous certaines conditions . Il vous faudra remplir un dossier auprès de l'assurance . Et parfois , produire un bulletin de santé .

Le plus difficile étant de demander à Ryanair de vous envoyer quelques attestations dont (billet d'embarquement ), il vous en coutera 17 £ ou 20 €

**Adresse de Ryanair :**

CUSTOMER SERVICE DEPARTEMENT  
PO BOX 11451  
Swords  
Co Dublin  
Ireland  
Fax : +353 1 812 1676  
Réservations centrale : 0892 562 150  
Agence mondiale Evasion Andrézieux-Bouthéon : 04 77 06 50 50

## Perte de bagage

Pour les vols long courrier il est préférable d'avoir quelques vêtements de rechange dans votre bagage à main en cas de perte de bagage !

En effet, la compagnie aérienne sera bien désolée d'avoir perdu vos bagages  mais elle n'aura pas de solution pour vous prêtez des vêtements !

Elle pourra éventuellement vous donner un peu d'argent pour vous achetez des vêtements . Encore faut-il arrivé dans des périodes où les magasins sont ouverts !

En général c'est la loi des séries car  vous arrivez dans un pays en plein week end où tous les magasins sont fermés ...

Alors, soyez prévoyant et emmenez dans votre bagage de cabine de quoi vous changer pour deux jours .

## Choisir sa place dans l'avion (Zone risqué )

Lorsque vous prenez l'avion dans des zones à haut risque , demandez un siège coté fenêtre.

En cas de prise d'otage, les terroristes ont l'habitude de frapper les gens assis sur les allées !

Toutefois, il y a un risque sur 10 million d avoir une personne avec une grenade dans l’avion. Par contre, il y a un risque sur 1000 milliard qu’il y ait 2 personnes avec une grenade chacun.

Conseil : prenez une grenade avec vous quand vous prenez l’avion. Statistiquement, vous limiterez considérablement les risques d'attentat pendant votre vol.

## Attente dans les aéroports

Il n’est pas nécessaire  de voyager en business pour avoir accès aux salons privés des compagnies aériennes !  
Comment ?  
  
Il suffit de s’abonner sur le site <http://www.prioritypass.com/FR/>pour 99 € par an  et 24 € à chaque visite ,

 Vous recevrez ainsi votre carte de membre et pourrez ainsi profiter des 600 salons privés dans le monde, même si vous avez acheté un billet économique !

Vous pourrez apprécier les bons petits plats, les  fauteuils clubs, la douche et le champagne à volonté !

## Comment se protéger de la climatisation ?

Lorsque l’on part à destinations de pays chauds , il faut également prévoir des vêtements chauds pour supporter la climatisation dans l’avion.

En effet, tous les avions sont climatisés pour notre confort ! Heureusement car il ferait trop chaud. ; Vous pouvez toujours demander des couvertures mais il est difficile de se protéger du flux d’air froid qui vous arrive directement sur la tête .

L’idée de l’un de nos voyageurs sur vol long courrier a été de mettre une casquette pour se protéger de ce flux d’air froid . Associer à une écharpe très légère, genre Indienne afin d’assurer une protection du nez pour contrer également certaines odeurs désagréables !

Pour pouvoir emporter votre petite bouteille d’eau , videz là pour le passage de la douane ; les liquides sont interdits . Ensuite, dans l’avion, demandez plusieurs verres d’eau aux hôtesses pour la remplir .

## Comment choisir sa place dans l’avion ?

[Sa place dans l’avion peut tourner très rapidement au cauchemar ! Imaginez que vous avez un enfant tonique à coté de vous et une mère marâtre qui crie plus fort que son enfant en lui demandant de se taire ! Evitez les rangées à coté des toilettes, et vers la zone de stockage dans la dernière rangée de votre zone . Eh oui votre siège reste bloqué en position verticale !](http://www.astucesvoyages.com/avion-astuces/103-comment-choisir-sa-place-dans-lavion-)

Devant une telle situation , demandez à l’hôtesse discrètement de changer de place avec votre plus beau sourire tout en conservant une mine défaite car évoquez le fait que vous êtes malade et que vous aimeriez pouvoir vous reposer !.

Pour éviter ce genre de mésaventure, choisissez votre place dans l’avion à l’avance.

## La bonne place dans l’avion ?

On reconnaît une bonne place par rapport à sa morphologie ; En effet, si vous êtes très grand vous rechercherez une place en début de rangée afin d’allonger vos jambes dans le couloir .

Vous pouvez également demander à être placé vers les sorties de secours car le passage est plus large afin de permettre l’évacuation rapide de l’appareil en cas de besoin .

Toutefois, il faudra prouver que vous pratiquez l’anglais ou que vous connaissez la langue de la compagnie. En cas d’évacuation il faudra assister et comprendre les consignes de secours .

Si vous avez de l’embonpoint, vous rechercherez une place où les accoudoirs sont rabattables afin d’avoir un petit peu plus de place .Evitez les places au début de chaque rangée car les tablettes peuvent être insérées dans l’accoudoir ce qui réduit également la largeur du siège

Si vous êtes de petite taille demandez à être placé devant l’écran pour être sur de voir le film qui sera projeté . De nos jours, vous n’aurez plus ce problème car les compagnies installent des écrans plats individuels.

Si vous aimez « l’air pur » choisissez plutôt une place à l’avant de l’avion. Maintenant tous les vols sont non fumeur mais le système de recyclage de l’air fait que l’air est aspiré à 10.000 m d'altitude  et rejeté à l’avant .

### Réservation

Tout d’abord retenez cette règle très simple : premier arrivé premier servi !

L’enregistrement se fait 3 heures avant le départ donc faites vos calculs car vous ne serez pas tout seul ! Si vous êtes en groupe ou en couple , organisez un tour de rôle pour conserver votre pole position dans la file d’attente.

Commencer par demander à l’agence qui vous a vendu vos billets si vous pouvez choisir vos places dans l’avion . C’est le cas pour les compagnies suivantes :

- British Airways en cliquant sur l’onglet « gérer sa réservation » et en choisissant ainsi le siège adéquat, 24h avant le vol au moins.   
Les réservations sont même ouvertes 330 jours à l’avance sur le site d’American Airlines pour optimiser toutes les chances d’avoir sa place personnalisée

- Air Canada propose un supplément de 10,50 € pour choisir votre place

Si ce n’est pas possible alors soyez les premiers à l’enregistrement .(voir la règle de base)

Consultez l’excellent site tout en Anglais [(http://www.seatguru.com/](http://www.astucesvoyages.com/(http:/www.seatguru.com/)) pour connaître les meilleurs emplacements dans votre avion. Toutefois, la plupart des compagnies vous permettent de choisir directement votre place sur le site.

Si vous avez acheté votre billet sur internet vous avez trois solutions :

- Soyez le premier à l’embarquement afin de demander à l’hôtesse de l’enregistrement des places que vous aurez choisies sur le site [Seatguru.com](http://www.seatguru.com/)

- Si vous êtes en groupe, présentez vous ensemble à l’enregistrement pour obtenir des places dans la même zone . En groupe et si vous êtes moins de 25, vous pouvez demander à être placés sur le pont supérieur .

- Demandez à l’hôtesse avec votre plus beau sourire de vous réserver les meilleures places.

Pour les mères avec leurs bébés elles n’ont pas tellement le choix à cause d’une consigne de sécurité. Elles seront placées toujours au début d’une rangée (car il y a plus de masque à oxygène).

## Assurance annulation ...Faites des économies !

[Si vous êtes titulaire d’une carte bancaire Premier achetez votre billet d’avion avec votre carte car cela fait partie des avantages de cette carte.](http://www.astucesvoyages.com/index.php?option=com_content&view=article&id=87:assurance-annulation-faites-des-economies-&catid=25:avion&Itemid=11)   
En effet, vous n’aurez pas besoin de prendre une assurance supplémentaire pour frais d’annulation.

Si vous n’avez pas encore votre carte premier il serait peut être temps d’en demander une à votre banque car selon votre destination votre carte sera remboursée dès votre premier paiement avec votre carte .Chez certaines banques, la carte premier est gratuite la première année et elle reste économique quant on voyage souvent !

Attention de vérifier les conditions d’utilisation : Il faut que le porteur de la carte paie intégralement les billets d’avions ; (les enfants en bénéficient s’ils ont moins de 25 ans) .

Exemple : Vous voulez partir en Thaïlande avec vos enfants par l’intermédiaire de Nouvelle Frontière . L’assurance annulation est proposée à partir de 84€ par personne soit 168 € !

Le prix de la carte Gold premier est en moyenne de 120€/an ( Tarif au 8 Février 2017)

Il est préférable de prendre une carte Premier auprès de sa banque.

Toutefois , il existe des différences sur le délai d'annulation ; exemple : Un voyage acheté avec une carte premier le délai d'annulation sera de 30 jours alors qu'une assurance prise chez votre voyagiste le délai d'annulation sera  plus importante . Il faut donc comparer !

## Par ailleurs , la carte Gold vous permet également : Rapatriement d'un bénéficiaire accompagnant

## Accompagnement des enfants de moins de 15 ans

## Visite d'un proche en cas d'hospitalisation

## Frais médicaux à l'étranger

## Avance de frais d'hospitalisation à l'étranger

## Chauffeur de remplacement

## Transmission de messages urgents à l'étranger

## Secours sur piste

## Décès

## Rapatriement de corps

## Rapatriement d'un accompagnant

## Hospitalisation ou décès d'un membre de la famille

## Retour anticipé en cas d'hospitalisation d'un membre de la famille

## Retour anticipé en cas de décès d'un membre de la famille

## Assistance juridique à l'étranger

## Vol ou perte de certains effets personnels à l'étranger

## Envoi de médicaments à l'étranger

## Envoi de lunettes ou de prothèses auditives à l'étranger

## Dans l’avion, la climatisation

Pour fournir une quantité suffisante d'oxygène aux passagers , il faut le renouveler très régulièrement et avec un débit important . Or cet air est pris à l'extérieur de l'avion , à environ 10 000 m en altitude de croisière , et est donc très froid.

Pour des raisons de coût il est très difficile de le réchauffer et l'air dans les avions est souvent très frais en altitude de croisière

En plus on reste souvent sans bouger dans l'avion , on ne produit donc que très peu de chaleur corporelle.

Les compagnies aériennes distribuent donc souvent des couvertures pour les vols longs courriers , mais personnellement et même en été je prévois toujours un pull ou une couche vestimentaire supplémentaire avant de monter dans l'avion : cela peut éviter un rhume en partant en vacances , ce qui serait bien dommage ....

## La cigarette dans l’avion

[La plupart des vols sont maintenant non fumeur, et le non respect de cette interdiction est passible d'une forte amende.](http://www.astucesvoyages.com/index.php?option=com_content&view=article&id=48:fumeur-comment-faire-dans-lavion&catid=25:avion&Itemid=11)

Les grands fumeurs auront donc du mal à respecter cette consigne, surtout pour les vols long courrier .

On peut donc leur proposer de mettre un patch à la nicotine avant le départ de l'avion de façon à éviter les effets secondaires du manque de nicotine (certains passagers en état de manque avec état d'agitation aiguë ont provoqué des incidents graves à bord).

## Comment dormir dans l'avion ?

Si vous prenez un vol long-courrier , il est conseillé de dormir dans l’avion.  
[Pour les personnes qui ont un sommeil normal dans la vie courante. Celles qui d'habitude dorment mal chez elles, ne dormiront pas mieux dans l'avion !](http://www.astucesvoyages.com/index.php?option=com_content&view=article&id=47:comment-pouvoir-dormir-dans-lavion-&catid=25:avion&Itemid=11)

Quelques conseils pour favoriser le sommeil  :

Mettez un  masque sur les yeux (afin de ne pas être gêné par la lumière ou l'écran de télévision de votre  voisin) et mettez des boules Quiès si vous pouvez les supporter ou écoutez votre ipod...

Il existe également des oreillers qui favorisent l'endormissement.

Demandez très tôt une couverture à l’hôtesse car l’air conditionné rend l’atmosphère très fraîche. Mettez des chaussettes en laine ou des bas de contention.

N'hésitez pas à retirer vos chaussures ( ou au moins serrer moins fort vos lacets ) pour diminuer la pression du sang au niveau de vos pieds ( Certaines compagnies aériennes fournissent des chaussons ou chaussettes)  
Bien entendu en classe affaire, les sièges sont plus larges et confortables , la place pour allonger les jambes est plus importante .... et vous arriverez plus frais le lendemain matin

Demandez au chef de cabine s'il y a des séries de fauteuils disponibles afin de s'allonger complètement .

## Quelques conseils en vol

[Vous voilà dans l'avion et dans un espace restreint ; Que faut-il faire?](http://www.astucesvoyages.com/index.php?option=com_content&view=article&id=46:conseils-en-vol&catid=25:avion&Itemid=11)

En raison des contraintes liées au manque d'espace et aux conditions hygrométriques et de température , il est recommandé  de ne pas rester immobile pendant le vol : se lever de temps en temps , bouger ses jambes ( pour diminuer le risque de phlébite) 

Boire souvent et en quantité suffisante ( L'air en cabine est très sec , l'hygrométrie est d'environ 10%).  
Eviter les boissons alcoolisées qui sont peu hydratantes ...et en plus diurétiques  
Eviter les lentilles cornéennes ( en raison de la sécheresse de l'air en cabine )

Eviter les pantalons trop serrés ( risque de ballonnement) ou entrave à la circulation ( risque de phlébite )

Eviter les vêtements trop légers Pour traiter le mal du transport , prendre des antinauséeux (cocculine ) prévoir l'héparine  ou aspirine à faible dose si sujet aux phlébites , le port de bas à varices est aussi conseillé un somnifère pour les longs vols ou pour combattre le jet-lag. Eventuellement, hypnotique (Stilnox ou Euphytose).  
NB : Demandez conseil à votre médecin traitant.

## Comment bien s'installer dans l'avion ?

 Le voyage commence souvent par un séjour plus ou moins long dans l'avion.

Par exemple pour aller à Tahiti on reste entre 24 et 26 heures dans l'avion, Autant être bien installé !

Si on est sensible au mal des transports , il est préférable de se placer au centre de l'avion  
Si on veut avoir l'air le plus pur possible : se placer à l'avant de l'avion ( car le système  de pressurisation injecte l'air à l'avant de l'avion et la vanne de décharge est située à l'arrière ) et plutôt au centre  
Si on a des problèmes circulatoires et qu'on veut pouvoir allonger ses jambes : se placer près des issues de secours ou en bordure d'allée ( avec le risque d'être dérangé )

Si on veut avoir une belle vue il faut un hublot ( mais pas au niveau des ailes !)

Mais dans tous les cas: Pour pouvoir choisir , il faut arriver en avance à l'embarquement ! et éviter les places à coté des toilettes

### Pour les  enfants de moins de 2 ans

Pour les compagnies aéronautique , un enfant de moins de 2 ans n'occupe pas de siège et doit être accompagné  , il bénéficie d'un embarquement prioritaire ,de tarifs spécifiques , de services ( biberons , landeaux ....)

Pour les enfants de plus de 2 ans   
le tarif varie selon les compagnies : sur Air France il y a des réductions allant jusqu´à 50 % sur les lignes intérieures (France) et jusqu´à 33 % sur les lignes internationales,   
occupent une place entière  bénéficient d'un embarquement particulier s'il voyage seul :   
Un accompanied Minor Service= UMS l'enfant reçoit un dossier personnalisé d'identification, complété par un badge bien visible qui le signale à tous les personnels (au sol et naviguant). Il est pris en charge avant le décollage par une  hôtesse qui le confie aux membres d'équipage  
  
Idem à l'atterrissage par une autre hôtesse qui ne le remettra qu'à la personne désignée à l'enregistrement ( celle ci doit prouver son identité ) et si absence l'enfant restera placé sous la responsabilité de la compagnie aérienne et sera accompagné en permanence par une hôtesse  
  
l y a un formulaire à remplir très précis qui doit contenir l'âge et date de naissance de votre enfant les langues parlées par votre enfant toutes allergies ou besoins spécifiques,   
les noms, adresses et numéros de téléphone de la personne nous confiant l'enfant au départ et de celle venant chercher l'enfant à l'arrivée ; ou encore le nom de la compagnie sur laquelle l'enfant voyage en correspondance, si tel est le cas.  un numéro de téléphone auquel les parents/ tuteurs désignés peuvent être joints à l'aéroport de départ et d'arrivée. Ceci est particulièrement important en cas de perturbation des vols. Ce service est payant ( 40 à 90 euros sur KLM selon si vol direct ou si correspondance )  
et de services spécifiques.   
  
Par exemple sur Air France il y a le service "Planète Bleue"  
Des animations spécifiques sont organisées en aéroport les jours de grands départs   
Des chaînes musicales, des dessins animés sont proposés sur les vols long-courrier.   
Avant la projection de films, des coussins gonflables rehausseurs sont remis à la demande aux plus petits.   
Des crayons, des coloriages, des jeux ainsi que le magazine Planète Bleue sont offerts par l´équipage.   
Sur tous les vols d´une durée supérieure à 2 heures, un repas spécial Planète Bleue est servi. Il suffit de le commander au moment de la réservation ou de l´achat du billet, au plus tard 24 heures avant le départ

## Annulation de vol ou retards !

Vous avez été victime d’un retard ou d’une annulation dans l’espace Européen , vous pouvez vous faire aider par des sociétés spécialisées qui appliquent la devise « No win no fee » C'est-à-dire , pas de résultats, pas d’honoraires !

Malheureusement à cause d’incidents assez répétitifs de surbooking pratiqué par des compagnies Low cost , le passager abandonne de poursuivre la compagnie par manque de temps et pour s'éviter du stress !

Plusieurs sociétés oeuvrent dans ce domaine et vous proposent leurs services directement en ligne .

La plupart, ( EUclaim, Eudelay, SkyMediator ) prennet une commission de 25 % et nous avons trouvé une société qui vous propose seulement 15 % d'honoraires sur les sommes récupérées ( Refund.me )

Toutefois , si vous préférez passer en direct , vous pouvez adresser votre réclamation à la Direction générale de l’aviation civile en utilisant le formulaire officiel

( Cerfa n°13675\*01 – Téléchargeable à l’adresse suivante : <https://www.formulaires.modernisation.gouv.fr/gf/showFormulaireSignaletiqueConsulter.do?numCerfa=13675>

## Palmarès des 20 aéroports où vous n’arriverez jamais à l’heure !

Régulièrement l’agence Européenne Eurocontrol effectue chaque année des études sur la qualité des aéroports à respecter les horaires des départs et des arrivés sur les grandes lignes .

Les incidents naturels ne sont pas pris en compte comme le nuage Islandais (Grimsvötn ) qui avaient paralysés la plupart des aéroports dans l’espace Schengen.

**Pour la France :**

Le nombre de passagers a augmenté de 30 millions entre 2000 et 2011 . Pendant cette même période , une amélioration du transport aérien sur la part des vols retardés de 15 mn et plus au départ est passée de 35% à 27% .

2010 a été l’année marquée par des événements exceptionnels ( tsunami au Japon, éruption volcanique , printemps Arabe )

2011 les vols commerciaux ont été retardés de 27,9% au depart de 15 mn avec un retard moyen de 21,5 mn par vol .

**Pourquoi ces retards en France ?**

Les retards ont plusieurs causes

31% à cause de la Compagnie  
27% à cause des rotations  
14% à cause des passagers  
12% à cause des Aéroports / Sureté  
11% à cause de la navigation aérienne  
5 % à cause de la météo

Palmarès des 20 aéroports où vous n’arriverez jamais à l’heure dans l'espace Européen :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Rang |  | Aéroport |  | En minute |
| 1 |  | LONDRES HEATHROW |  | 14,2 |
| 2 |  | GENEVE COINTRIN |  | 13,8 |
| 3 |  | MANCHESTER |  | 13,8 |
| 4 |  | PARIS CHARLES DE GAULLE |  | 13,5 |
| 5 |  | LONDRES GATWICK |  | 13,0 |
| 6 |  | ISTANBUL ATARUK |  | 12,9 |
| 7 |  | LAS PALMAS ESPAGNE |  | 12,7 |
| 8 |  | BIRMINGHAM |  | 12,7 |
| 9 |  | BRUSSELS NATIONAL |  | 12 |
| 10 |  | DUESSELDORF |  | 11,7 |
| 11 |  | FRANKFURT MAIN |  | 11,7 |
| 12 |  | TEGEL BERLIN |  | 11,5 |
| 13 |  | PARIS ORLY |  | 11,5 |
| 14 |  | ZURICH |  | 11,3 |
| 15 |  | MUNICH |  | 11,2 |
| 16 |  | LISBONA |  | 11,2 |
| 17 |  | COLOGNE |  | 11,1 |
| 18 |  | FERIHEGY-BUDAPEST |  | 11 |
| 19 |  | HAMBURG |  | 10,5 |
| 20 |  | ROME FIUMICINO |  | 10,5 |

Source : Etude réalisée par l’agence Eurocontrol.  
L'aéroport Londres Heatthrow arrive en tête à cause d'une météo désastreuse ( vent , neige et faible visibilité )

TRAIN

## Idtgv pour voyager en train à prix mini !

Pour profiter des tarifs de billets de train à prix réduits, il existe un service de la SNCF, sous le nom commercial d’iDTGV .

Habituellement, un voyageur pour avoir des tarifs intéressants doit prendre une carte de réduction avec des contraintes d’horaires imposées .

Avec iDTGV , vous pouvez obtenir des tarifs intéressants toute l’année sans l’obligation de souscrire un abonnement en profitant de promotion sur certaines destinations, notamment sur Paris , Lyon, Bordeaux , Aix en Provence, Montpellier , Marseille et Nice .

Comme d’habitude dans les astuces pour acheter vos billets de train et faire de bonnes affaires nous vous conseillons de prendre votre billet longtemps à l’avance . En général si vous anticipez l’achat plusieurs mois à l’avance vous pouvez obtenir par exemple un trajet Paris Bordeaux pour la somme de 19 € !

Et a titre de comparaison et pour reprendre ce même exemple d’un aller Paris Bordeaux sans carte d’abonnement avec la SNCF, ni réduction , vous paierez votre billet 66 € en moyenne !

Les réservations se font uniquement sur Internet ( IDTGV.com )et vous pouvez choisir votre place pour être sûr d’être avec votre ami même si vous n’avez pas réservé vos billets en même temps !

Par ailleurs, d’autres services vous sont proposés par iDTGV à savoir iDCAB qui permet de réserver en quelques clics une voiture avec chauffeur à votre gare d’arrivée . Vous connaissez le prix dès votre réservation .De plus , votre conducteur sera présent sur le quai pour vous aider à porter vos bagages. Si votre train est en retard ce dernier vous attendra . Vous recevrez un sms vous annonçant son arrivée 10 minutes avant .

Pour les voyageurs habitués et afin de les divertir , une tablette multimédia contenant des films, des jeux ou des séries est disponible en voiture bar . Ce service est proposé au départ et à l'arrivée de Paris Gare de Lyon ( pour un prix modique de départ à 10 €)

Au moment de réserver votre place vous pouvez choisir votre « ambiance de voyage » entre IDZEN ou iDZAP !

Le premier , iDZEN vous permet de choisir une place au calme afin d’éviter les enfants qui courent et crient ! Un superviseur sera là. S’assurer du respect de ces règles .

Le deuxième, iDZAP donne de l’importance à la convivialité pour passer un moment agréable en famille .

Enfin, un service de restauration pourra être servi à votre place , les grands comme les petits .

## Tranquilien ou comment être sûr de voyager assis ?

C’est un voyageur qui a imaginé cette application pour vous permettre de connaitre les places assises disponibles .

Basé sur le principe de l’application Coyotte\* . En effet, ce sont les voyageurs qui informent la communauté de l'affluence des trains .

Le fonctionnement :

Après avoir renseigné les détails de votre trajet, vous accéderez aux informations sur l’affluence de votre train grâce à un code couleur (vert, jaune, rouge).

Rien de plus simple pour savoir dans quel train vous avez le plus de chances de voyager assis.

Application disponible pour Iphone et Androïde .

NB: Vous voyagez sur les lignes A et B du RER, les informations seront prochainement disponibles mais vous pouvez d’ores et déjà enrichir cette application avec vos propres évaluations d’affluence de votre train.

\*Coyotte : Application pour être informé des zones de dangers .

Source : [www.transilien.com](http://www.transilien.com)

## Billets de train occasion à vendre

Les règles de remboursement des billets de train à la SCNF sont de plus en plus contraignantes . Crise oblige !

Alors, n'attendez pas la dernière minute pour revendre votre billet de train.

Voici quelques règles pour acheter (ou revendre ) des billets d'occasions sur les sites spécialisés

1) N'achetez pas des billets nominatifs car en cas de contrôle ... vous aurez à payer une amende !

2) N'achetez pas des billets que l'on imprime soi-même ; vous ne pourrez pas contrôler si c'est un faux billet.

3) Avant d'achetez , essayer de voir une image de votre billet .

4) Vous pouvez acheter des billets Zepass.com qui sont revendable . Il n'y a pas de vente parallèle sur ces billets qui sont achetés par des spécialistes dès l'ouverture des ventes . La charte du site spécifie que toute revente à prix supérieur au prix d'origine est exclus, les offres à prix barrés étant au contraire vivement encouragées .

Liste des sites proposants des billets pas cher à acheter ou à vendre. (mise à jour le 6 Décembre 2011)

## Listes des sites billets de train occasion à vendre

Liste des sites proposants des billets pas cher à acheter ou à vendre.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Billet train et place concert pas cher : achetez et revendez vos billets de train, places de concert, de spectacles, de matchs sur zepass.com. |  | [http://www.zepass.com](http://www.zepass.com/) |  |
| Les billets vendus par Kelbillet sont des billets vraiment pas cher ! Un service vous propose de revendre votre billet à d'autres voyageurs . |  | [www.Kelbillet.com](http://www.kelbillet.com/) |  |
| Tickechange : vend places, cherche place, cherche places, vends billets, revends places, recherche de billets, revendre, spectacle, ticket, spectacles complets, .. |  | http://mobile.voyages-sncf.com/train/echanger-annuler-billet-train-mobile |  |
| Troc des Trains: pour acheter des billets de train pas chers et ... |  | [www.trocdestrains.com/](http://www.trocdestrains.com/) |  |
| Troc des Trains est le seul site qui contrôle la validité des billets de train ... Le numéro UN pour la revente des billets de train non échangeables et non ... |  |  |  |

## Voyager avec son vélo

De plus en plus de voyageurs emportent leurs vélos dans le train .

Le Tilt 5 a la particularité d’être le vélo le plus rapide à plier du monde !

En effet, grâce au système Pop-Up, vous pourrez plier votre vélo en une seconde !

Sa vélocité sur route est étonnante et lorsqu’il est replié ce vélo roule aussi facilement qu’une valise à roulettes .

Disponible chez Décathlon pour le prix de 209 €

Notre conseil : Installé des garde-boues (19,95 € ) et une béquille.

CROISIERE

Astuces pour une croisière réussie !

Comme toutes les autres façons de voyager, il faut préparer sa croisière !

Ce n’est pas parce que vous êtes transportés par un hôtel de 4 à 5 étoiles pendant une semaine ou dix jours qu’il faut se laisser aller totalement !

Tout d’abord, il ne faut pas négliger les frais annexes comme les boissons et les excursions !.

Il faut également prévoir les pourboires qui sont une tradition maritime ; en général 8 € par jour . Certaines compagnies vous les font payer comme une taxe de séjours !

Lors de votre dernier repas , abordez le sujet avec vos compagnon de table et mettez vous d’accord sur une somme .

**Votre chambre :**

C’est l’élément le plus important pour une croisière réussie !

Située au dessus de la discothèque ou à proximité du théâtre , il vous sera difficile d’apprécier le calme pendant la nuit ! Lors de votre réservation, insistez bien sur ce point et demandez une chambre loin de toute source bruyante . Les cabines à l’arrière avec balcon ont l’inconvénient d’avoir toujours une petite couche de suie (retombées des fumées)

**Excursions :**

Lors de la première réunion organisé par votre hôtesse, faites des connaissances avec des personnes qui seraient susceptibles de partager un taxi avec vous pour des excursions privées !

L’astuce est de mettre un ruban vert autour de son poignet à cette réunion afin d’être plus facilement repéré par d’autres personnes . N’hésitez pas à transmettre cette astuce .( C’est comme pour l’Icoyotte , plus de personnes l’auront adopté plus on sera informé !)

Faites une copie de votre carte d’identité que vous emportez à chaque fois avec vous ; mettez vos papiers (permis de conduire, carte bancaire, passeport , pièce d’identité, etc ) à l’abri dans votre coffre .

Emportez toujours sur vous le journal du bord qui vous permettra d’avoir des informations précieuses si vous deviez être en retard à l’embarquement ! En effet, sur ce journal est indiqué pour chaque escale , le numéro de téléphone de l’agent local de votre compagnie !

Taxi   
Ne prenez pas le taxi à la sortie du bateau ... Faites 500 mètres à pied et vous pourrez prendre un taxi en général moins cher !

**Comment se connecter sur Internet :**

Emporter votre tablette et connectez vous à chaque escale ... C'est vraiment moins cher que sur le bateau ! Demandez conseils à l’équipage car ils ont le même problème et ils ont des solutions dans chaque port.

## Comment avoir de l’eau gratuite ?

L'eau pendant votre croisière est très cher ! Le litre est vendu 1,80 € + 15% de taxe soit au total = 2,12 €

Voici quelques astuces pour réduire votre facture d'eau car parfois on peut obtenir une croisière à un prix dérisoire ! Dernièrement sur le MSC Splendida , la croisière de 11 jours en mediterrannee s'est vendue 350 € !

Alors, pour continuer à faire des économies suivez nos conseils ....

Achetez une première bouteille que vous conserverez pendant toute la croisière .

Lorsque vous irez au restaurant , emmenez uniquement cette première bouteille que vous remplirez tout au long de votre séjour .

Demandez des glaçons pour les transformer en eau ; en général les glaçons sont fabriqués avec de l’eau minéral .

Allez tous les jours au tea time où l’eau est enfin gratuite ; récupérer cette eau pour la mettre dans votre bouteille .

A chaque escale, achetez de l’eau et remplissez votre bouteille d’eau

Emportez votre bouilloire et faite bouillir l’eau du robinet . Remplissez votre première bouteille d’eau avec votre bouilloire

Quelque fois à votre table (le soir ) il y a des couples qui achètent des forfaits boissons - Certains forfaits "poussent" à une consommation excessive d'eau ou/et de vin ! Bien souvent ces couples laissent régulièrement de l'eau ou du vin sur la table ! Vous pouvez soit récupérer ces bouteilles discrètement soit leur demander si vous pouvez récupérer ces bouteilles !

SECURITE

## Conseils judicieux pour décourager les pickpockets ?

Les femmes doivent porter un sac à main qui puisse se glisser sous le bras . Vous pouvez aussi tenir votre sac en bandoulière à l’avant et mettre vos mains dessus !

Mettez un élastique sur votre portefeuille pour que le pickpocket ait plus de mal a le faire glisser de votre sac. Ce n'est pas très beau mais c’est efficace !

Dans le métro, le train ou les bus rentrez en dernier afin de choisir votre place près d’une cloison !

Méfiez vous de toutes les personnes qui portent leur veste en bandoulière !

Les hommes doivent mettre leur portefeuille dans la poche avant de leur pantalon ou mettre leur argent dans des ceintures porte billets .

Répartissez votre argent dans différentes poches

## La technique dite du "dos à dos" ?

La terrasse d’un café, un touriste qui a posé sa veste sur le dossier d'une chaise... telles sont les conditions idéales recherchées par le pickpocket pour pratiquer un vol « dos à dos ».

Une fois sa victime repérée, le voleur s’assoit à une table de façon à se positionner dos à dos avec elle et commence à "travailler" : sans se retourner, il fouille subrepticement les poches du client, en extrait le portefeuille, en retire les espèces et parfois même, pour les plus habiles, remet le portefeuille dans la poche et quitte le café. Le pickpocket ne garde sur lui aucun objet pouvant l’incriminer. Son butin peut s’élever à plus de 2000 euros par jour.

Pour vous en prémunir, évitez de placer vos biens de valeur dans les poches extérieures et arrières de vos vêtements et veillez à garder votre portefeuille ou vos objets dans votre champ de vision.

Les policiers qui luttent contre ces vols dits « dos à dos » effectuent des surveillances accrues des lieux touristiques afin d’interpeller l’auteur en flagrant délit. Ce dernier encourt jusqu’à trois ans d’emprisonnement et 45 000 euros d’amende

Chaque année beaucoup de touristes se font voler leurs sacs et leurs bagages à l'étranger !

 Voici quelques exemples de touristes qui se font fait voler afin de redoubler de vigilance !

Différents types de vols

### 1) Sur l'autoroute :

a) Des bandes organisées opèrent dans les stations d'essence sur les autoroutes

Le mode opératoire est le suivant : Votre mari part au toilette et vous restez autour de votre voiture et vous avez une ou deux fenêtres ouvertes ( il fait chaud ).

Une personne détourne votre attention en vous demandant de quelle nationalité vous êtes en s'exprimant mal en Italien .

Il vous demande si vous êtes Espagnol , Italien , Allemand , Français ,

Vous constaterez qu'il est en même temps au téléphone ( son complice lui indique que votre mari est entré dans les toilettes ! )

Il fait en sorte que vous ne puissiez plus voir votre voiture .

Enfin vous dites que vous êtes Français et il vous pose alors une nouvelle question qui demande réflexion du style :

"Combien de kilomètres pour aller à Perpignan ," Vous répondez mais pendant ce temps un compère dérobe votre sac .Quand vous vous rendez compte que l'on vous a volé votre sac c'est trop tard !

b) Méfiez vous aussi des voitures qui sont en panne sur les parkings et qui vous demandent de l'aide

2)  Sur les marchés   
, beaucoup de voleurs à l'arrachée et les pick-pockets sont à craindre. Faites donc attention à vos papiers et préférez les sacs style "Banane

Atttention aux spectacles sur les marchés qui favorisent le travail des pick-pokets  car vous regardez le spectacle et le voleur regarde votre sac !

### 3) Plage :

La plage est un lieu propice aux vols car les touristes sont en vacances et sont davantage désinvoltes . Ne laissez pas les bagages dans votre voiture en arrivant à la plage. Beaucoup retrouvent leur voiture vidée. !

**4 )Dans les avions** : voici l'histoire étonnante d'une hôtesse de l'air d'Air France qui a été arrêtée à Roissy et inculpée de vol.  
Cette femme de 47 ans volait les passagers de la classe affaire sur les vols long courrier à destination du Japon et de l'Asie .   
Selon le quotidien Le Figaro, elle aurait commencé ses premiers larcins en mars 2009, volant argent, bijoux et cartes de crédit   
aux passagers endormis de la classe affaires, principalement sur les routes d’Air France vers le Japon et le reste de l’Asie.  
Sa motivation était ordinaire, des « problèmes d’argent ».

Et oui, même dans les avions il faut faire attention

Certains voleurs sont spécialisés dans la découpe des sacs à dos pour pouvoir extraire votre portefeuille !

## Sacs à dos vandalisés Certains voleurs sont spécialisés dans la découpe des sacs à dos pour pouvoir extraire votre portefeuille !

Afin de déjouer leurs plans vous pouvez installer du grillage que l’on utilise pour les poules et placer ce grillage dans votre sac à dos aux endroits que vous voulez sécuriser !  
En effet, il est inutile de mettre votre grillage dans la partie centrale de votre sac à dos sauf si vous voulez également sécuriser cette partie de votre sac.

L’avantage de ce grillage est qu’il est très léger et malléable pour le glisser dans certaines poches de votre sac à dos.

Ainsi protégé , le voleur qui utilisera une lame de rasoir pour découper une des poches de votre sac à dos sera dans l’impossibilité de couper également le grillage !  
  
Emportez très peu d'argent sur vous . Si vous n'avez pas assez d'argent pour payer un petit souvenir alors allez retirer de l'argent en faisant très attention à bien fermer votre sac.  
  
Partout dans le monde il y a des distributeurs de billets .

L'idéal est d'avoir un petit porte monnaie dans lequel vous mettez un peu d'espèce et une seule carte bancaire que vous rangez dans vos poches à l'avant ; jamais dans les poches arrières !

Le sac ou la "Banane " attire les voleurs

Emportez uniquement des copies de papiers d'identité  ou de votre passeport .  
Notez les numéros de vos cartes bancaires en cas de vol.  
Notez le numéro de téléphone pour faire opposition .

Plage : soyez vigilant et essayez de vous organiser avec d'autres touristes  
  
Il existe des boîtiers étanches que vous pouvez emporter avec vous ( mettez y votre argent et vos papiers )

Vous pouvez mettre vos papiers dans un sac plastique et l' enfouir dans le sable à l'abri des regards !

Mettez votre serviette par dessus .

## Les dangers de la baignade

Lorsque vous arrivez sur une plage que vous ne connaissez pas pour vous baigner il y a toujours des risques de noyades !

Les principales causes de noyade sont principalement dues aux vagues de bord ou shore break et aux courants marins .

## Danger de la plage

### Courants marins

Un courant a pour effet d'entraîner tous les corps qui flottent à sa surface. Il y des courants qui vous ramènent vers la cote et d’autres qui vous entraînent au large . Ce sont ces derniers qui sont dangereux .

Conseils : si vous êtes emporté par un courant marin , surtout ne lutter pas ! Laissez vous porter pour éviter la fatigue et la panique par le courant qui vous ramènera vers la plage . Orientez votre direction de nage de façon à rester parallèle à la cote . Essayer de temps en temps de retourner en direction de la plage . Dès que vous ressentez une faiblesse du courant , dirigez vous vers la plage . Voir croquis d’explication .Les courants s’affaiblissent à partir de 50 à 100 mètres de la cote .

### Petits poissons appelés vives

Ces petits poissons sont souvent immobiles sous le sable ; leurs dos sont munis d’un dard venimeux qui brûle et qui est très douloureux !

Si vous êtes piqué ne tentez pas de mettre de l’eau froide . Cette toxine craint la chaleur . Par conséquent, marchez dans le sable chaud pour apaiser la douleur . Vous pouvez également approcher le bout d’une cigarette incandescente sur la piqûre . Même si la douleur est très vive et provoque des engourdissements , elle passera . Demandez de l’aide au poste de secours s’il existe ! Sinon, demandez conseil aux locaux .

Conseil préventif  : mettez toujours des chaussures de plage pour vous protéger des rochers , des oursins et des vives .

### Méduses

Inutile de vous présenter les méduses et de vous expliquer qu’il vaut mieux leurs céder la priorité sous l’eau ! En effet, certaines sont très urticantes et peuvent laisser des traces à vie sur votre peau .

Conseils: Un masque permet de les voir et surtout de les éviter . Protégez-vous en mettant la crème Medusyl qui vous permettra de nager tranquille tout en protégeant votre peau du soleil . http://medusyl.com/rubrique.php?id=1

Pour éviter ce genre de désagréments , voici quelques conseils .

Tout d’abord , demander aux habitants locaux de vous indiquer une plage pour vous baigner . Ils vous indiqueront certainement des endroits surs où eux ils ont l’habitude de se baigner . En cas de danger ils vous informeront certainement . Par principe demandez leur s’il n’y a pas de danger particulier (rocher, oursins , courants marins )

Sur la plage , baignez vous à coté des autochtones .

### Vague de bord ou Shore break

Cette une énorme vague qui vous arrive dessus brutalement sur votre tête . Elle peut vous assommer si vos cervicales sont touchées et vous fait perdre connaissance ! Beaucoup de surfeurs inexpérimentés reçoivent cette déferlante et sont ainsi projetés sur le sable dur ou traînés sur plusieurs mètres .

### Tsunami

Regarder toujours l’océan . Si vous entendez un grondement venir de l’océan , courez vite vous réfugier sur les hauteurs ; essayez de trouver sur votre passage du bois afin de vous en servir de bouée . Si vous pouvez monter tout en haut d’un immeuble c’est l’idéal . Sachez que la vague se déplace très vite (environ 36 km/h ) et peux dépasser 30 mètres de hauteur ( soit 9 étages d’un immeuble ) sur 300 mètres de large ! D’autres part, la première vague n’est pas forcément la plus forte de la série !

ARNAQUES A TRAVERS LE MONDE

Les histoires que nous racontons dans cet article sont exceptionnelles. En aucun cas, il faut en tirer des conclusions générales.

Notre but est de vous mettre en garde sur d’éventuels désagrément pour renforcer votre vigilance.

Toutefois, des voleurs il y en a de partout, même en France !

## Barcelone

Barcelone obtient la palme d'or des arnaques en tout genre .:  
La principale destination des Français est Barcelone

Sur la place Las Ramblas, il y a souvent des gens qui jouent au jeu de trouver la pièce qui a été déplacé sous un bol ; vous assistez à des touristes qui gagnent à ce jeu . D’autres personnes pendant ce temps vous adressent la parole et vous disent que le dé est certainement à cet endroit. Toutes ces personnes autour de vous, vous rassurent car vous avez l’impression que ce sont des touristes , comme vous et qu’ils ont gagné !

Alors , l’envie du jeu et la pression des uns et des autres font que vous jouez ! Vous perdez une petite somme et les conseillers qui sont autours de vous , vous conseillent de rejouer pour vous refaire …

Par conséquent, vous mettez une plus somme et là vous êtes sûr de gagner et vous placez votre pied sur le bol car vous voulez le retourner vous même. Surprise, vous retournez le bol et il n’y a rien … Trop tard , vous venez de comprendre que vous faites arnaquer car le joueur est habile .

Conseils : Ne jouez à aucun jeu car c’est une mise en scène pour vous escroquer de l’argent. En plus, vous n’irez pas vous plaindre à la police. Vous allez leur dire que vous jouez sur les marchés !

## Cambodge

Les arnaques sont nombreuses et situés vers les frontières.  
La règle est simple, ne donnez votre passeport qu’aux bureaux d’immigration. On vous le demanderai trois fois, la première pour la douane Thaïlandaise, la deuxième pour le visa Cambodgien et la troisième pour le tampon. Ne le donnez a aucun guide même s’il a un badge car vous aurez des difficultés pour le récupérer gratuitement.

L’arnaque du minibus : Lorsque vous prenez le minibus à Bangkok, celui-ci s’arrêtera avant la frontière. On vous expliquera qu’il faut prendre un autre véhicule pour vous y rendre. Soit vous le prenez soit vous utilisez vous un tuk-tuk jusqu’à la frontière.

A la sortie de votre bus une personne vous aborde en prétextant être de la compagnie et vous demande de le suivre pour passer plus vite. Vos bagages sont posés sur une brouette aménagée et transporté de l’autre coté !? ( en général, par une vieille femme, cela rassure ) Il va disparaître et revenir sans les passeports en vous demandant de payer 10 à 15 $ pour obtenir le tampon sur votre passeport.   
Si cela vous arrive patientez et expliquez la situation à un douanier ; au bout d’un certain temps la personne va réapparaitre avec vos passeports.

## Chine

L'arnaque principale est la cérémonie du thé : On vous invite à découvrir la cérémonie du thé dans un salon de thé et en général l'addition est vraiment salée !

## Laos

En voyage organisé vous êtes protégé par votre agence ; attention aux personnes qui voyagent seules .

Lorsque vous prenez le bateau et que vous faites une escale à Pak Beng méfiez vous des enfants qui montent sur le bateau en courant dans tous sens pour attirer votre attention.   
Des complices profitent de ce remue-ménage pour dérober tout ce qui se trouve sur leur passage (portable, ordinateur ,argent , etc. )

Astuce : Relier, entre eux , l’ensemble de vos bagages par des câbles informatiques de sécurité (structure en acier ). Ainsi attachés, ils ne seront pas facile à emporter !

Conseil : Au moment de ce remue-ménage, regardez uniquement vos bagages, ne regardez pas les enfants qui vont détourner votre attention .

## Lima

Arnaque à l’aéroport de Lima

Entre 22 h et 2 h du matin , il y a quelque fois des personnes habillées comme la compagnie aérienne Lan qui vous demandent vos billets d’avion et prétendent qu’il y un problème ! Ils vous demandent donc de les suivre en dehors de l’aéroport afin de vous emmener soit disant vers le siège social de la compagnie. En réalité, ils vous emmènent vers un distributeur de billet pour vous demander de retirer le maximum d’argent .

Conseils : Lorsque vous prenez un avion, ne quittez l’aéroport sous aucun prétexte .

## Berlin Aéroport de Tejel

Un internaute nous a informé ( 7 Mai 2011) qu’une société de location de véhicule arnaque les touristes étrangers en prétextant que le véhicule aurait une rayure sur le véhicule loué . Ce loueur séquestre 1000 € qui ne seront pas rendus.  
Une plainte a été déposée à l’encontre de ce loueur .

## Abu Dhabi

Deux Italiens rodent à coté des hôtels et abordent les touristes en expliquant une histoire un peu surprenante !   
En effet, ils racontent travailler dans la mode , carte de visite et catalogue pour rassurer ! (Ils ont des vêtements plein les bras .) Ils retournent en Europe et aimeraient vendre leurs costumes de démonstration pour un montant de 1500 € . Si par hasard vous demandez à essayer une veste ils vous répondront judicieusement qu’elle vous va parfaitement !

Par ailleurs , l’un d’entre eux explique que c’est l’anniversaire de sa fille et qu’il aimerait lui offrir un Iphone . Par conséquent, il propose de vous donner le tout pour la somme de 400 € , juste ce qu’il lui manque pour pouvoir acheter un Iphone .  
  
Cette histoire est racontée sur la plupart des forums mais personne n’indique qu’il en a été victime. D’autres personnes ont le même mode opératoire à Paris …

Bangkok

Arnaque traditionnelle à Bangkok lorsque vous prenez un taxi , vérifier que son compteur indique bien 35 Bath de prise en charge et pas plus .   
  
Si le taxi vous explique qu’il vous prendra moins chèr avec un prix fixe convenu plutôt qu’en utilisant son compteur ! En effet, il ne tiendra pas compte du temps passé dans les bouchons, soi disant ! (Descendez et prenez un autre taxi ).

Phuket, Pattaya , Samui (stations balnéaires )

Méfiez vous des enquêtes touristiques par des gens peu scrupuleux qui vous demanderont de remplir un formulaire pour connaître votre nom , votre hôtel et votre numéro de chambre . Ils vendent ces informations à des personnes qui viendront vous harceler dans votre hôtel pour vous proposer l’achat d’un appartement en time sharing et d’autres, de vous proposer de véritables bijoux !