

Travelbook



Des jus de fruits frais et une bonne douche

Sonia Duchaussoy, coiffeuse sur les shootings de mode.

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

Un tapis de yoga et des étirements

Maria Dawlat, photographe.

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



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

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



Des bas de contention et des boules Quies

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

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



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