

Informations pratiques

Les conseils santé

Précautions à prendre avant votre départ

Environ un mois avant votre départ, selon votre destination, nous vous recommandons de consulter la rubrique "conseils aux voyageurs" du site du ministère des Affaires étrangères, www.diplomatie.gouv.fr. Des fiches pays réunissent un certain nombre d'informations pratiques très utiles et propres à chaque État, notamment concernant les conditions sanitaires et les vaccins que votre lieu de voyage impose. Dans le cas où des vaccinations spécifiques obligatoires (certains pays exigent un certificat de vaccination avant d'autoriser votre entrée sur le territoire, contre la fièvre jaune notamment) ou recommandées y seraient recensées, prenez rendez-vous avec votre médecin afin de les faire dans les temps : en effet, certains vaccins imposant un délai de dix jours avant le départ, on comprend la nécessité d'anticiper l'aspect "santé" de votre voyage !

C'est vers votre médecin qu'il faudra vous tourner pour la prescription d'un traitement préventif contre le paludisme si vous voyagez dans une zone à risque. Il sera aussi en mesure de vous fournir de précieux conseils selon votre état de santé, vos conditions de voyage (en avion par exemple)... pour vous prémunir d'un certain nombre de désagréments. Enfin, vous pourrez établir avec lui, ou directement avec votre pharmacien, une trousse comprenant médicaments et produits de premiers soins contre les troubles courants du voyage : turista, fièvre, mal des transports, douleurs légères, blessures superficielles...

Durant votre séjour

Dans le cas où vous souffrez d'une maladie chronique, pensez à bien emporter les médicaments de votre traitement habituel pour une durée suffisante en tenant compte du fait que des aléas de voyage peuvent toujours retarder votre retour de quelques jours. Et lors de votre visite chez le médecin, celui-ci veillera à vous fournir un double de l'ordonnance de votre traitement, de préférence en anglais et spécifiant le nom des médicaments en langage international : en effet, tous les médicaments ont une DCI (dénomination commune internationale) utilisée partout dans le monde, alors que leurs noms commerciaux peuvent être différents.

Dans l'avion, si pour raison de santé vous devez embarquer en cabine des seringues ou aiguilles (en cas de diabète par exemple), des médicaments liquides, des inhalateurs, faites établir un certificat de la prescription médicale par votre médecin afin de ne pas vous les voir confisquer à l'aéroport... Par prudence, vous pouvez prendre contact avec la compagnie aérienne assurant votre vol, qui saura vous renseigner précisément sur les mesures de sécurité en vigueur.

Il est indispensable de vous assurer de pouvoir donner accès à votre dossier médical à un professionnel de santé sur place si besoin. Il est donc impératif de l'emporter, ou tout du moins les pièces majeures, afin de pouvoir bénéficier au plus vite des meilleurs soins. Sachez que pour plus de commodité, il est aujourd'hui possible de compiler les informations de son dossier médical "en ligne", sur Internet, par le biais de certaines assurances ou de sites spécialisés, ce qui les rend facilement consultables à tout moment !

En dernier lieu, nous ne saurions que trop vous recommander un rendez-vous chez votre dentiste avant votre départ... il serait dommage de voir son voyage gâché par une banale rage de dents dans une région où les techniques en soins dentaires ne sont pas forcément développées !

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site Web de l'Institut Pasteur (à l'adresse <http://cmip.pasteur.fr>), qui donne des conseils généraux et des informations par pays aux personnes qui entreprennent un voyage à l'étranger.

Bien préparer son vol

Les compagnies aériennes

Les compagnies aériennes mentionnées dans les descriptifs de voyages de ce site Web le sont à titre indicatif sur la base de contrats passés très tôt. Des impondérables techniques peuvent par conséquent

nous obliger à remplacer une compagnie par une autre. Dans ce cas, vous en seriez informé par l'intermédiaire de la convocation qui vous est adressée quelques jours avant le départ.

Les compagnies aériennes passent entre elles des accords de partage de code (code share) qui consistent à commercialiser un vol sous leur propre nom alors qu'il est assuré par un avion d'une autre compagnie. En général, ces accords sont passés entre compagnies ayant un niveau de service et une notoriété comparables. Pour faire face à des problèmes techniques imprévus, les compagnies peuvent aussi être amenées à affréter des appareils d'autres compagnies. En aucun cas ces éléments ne peuvent être considérés comme des modifications de programme et justifier une annulation sans frais de votre part.

Des retards d'avions, des modifications d'horaires et/ou des changements d'aéroport à Paris (entre Orly et Roissy) indépendants de notre volonté peuvent avoir lieu au départ comme au retour. Dans ce cas, nous ne pourrions être tenus pour responsables des frais occasionnés par cette modification qui resteront à la charge de l'adhérent (frais de modification de titre de transport, repas, hôtel...). Nous vous recommandons par conséquent de réserver des titres de transport modifiables et remboursables afin de vous éviter le risque de leur perte financière si le vol international retour avait un retard très important.

Approche avion province-Paris à tarif préférentiel

Beaucoup de voyages de ce site Web programmés au départ de Paris bénéficient d'une approche avion province-paris sur vols Air France à tarif préférentiel de 130 €, dans la limite des places disponibles (le document d'approche avion, au format PDF, est [consultable et téléchargeable en cliquant ici](#)). Les compagnies internationales avec lesquelles nous voyageons sur ces destinations prennent en charge dans un but promotionnel une partie du billet d'approche Air France (toutes villes, tous vols, le jour du vol international, sauf cas contraire indiqué).

Si ce service vous intéresse, nous pouvons nous charger de régler votre acheminement en faisant coïncider au mieux (dans la mesure du possible) les horaires des vols avec ceux de votre voyage. Il vous suffira de mentionner, sur votre bulletin d'inscription, la commande du billet d'approche. Nous vous l'adresserons directement, sous réserve de places disponibles dans les classes de réservation concernées.

Il est recommandé de réserver vos préacheminements le plus tôt possible afin que nous puissions vous donner satisfaction, le nombre de places à tarif préférentiel étant limité par les compagnies à certaines classes de réservation. Vous pouvez obtenir les informations pratiques concernant votre vol d'approche dès la semaine qui suit votre inscription, sur Internet ou par téléphone à Paris et dans les délégations régionales.

Approche avion province-Paris à tarif réduit

Les autres voyages de ce site Web programmés au départ de Paris bénéficient d'approches avion province-paris à tarif réduit "classique" sur vols Air France à l'exception des voyages sur vols spéciaux pour lesquels les horaires sont connus tardivement : Sicile et Sardaigne.

Liste des dessertes et tarifs Air France (au 28.10.2011 sous réserve d'augmentation).

Aller/retour	
Ajaccio/Paris A/R*	
Bastia/Paris A/R*	
Biarritz/Paris A/R	
Bordeaux/Paris A/R	
Brest/Paris A/R	
Calvi/Paris A/R*	
Clermont/Paris A/R	
Figari/Paris A/R	
Lorient/Paris A/R	
Lyon/Paris A/R	
Lourdes/Paris A/R	
Marseille/Paris A/R	
Montpellier/Paris A/R	
Mulhouse/Paris A/R	
Nantes/Paris A/R	
Nice/Paris A/R	
Pau/Paris A/R	

Perpignan/Paris A/R	
Quimper/Paris A/R	
Rennes/Paris A/R	
Rodez/Paris A/R	
Strasbourg/Paris A/R	
Toulouse/Paris A/R	
Toulon/Paris A/R	

*** Uniquement si le vol Air France a lieu sur le tronçon international**

Attention :

Un décollage très matinal peut imposer une arrivée à Paris la veille (tout comme un retour tardif peut compromettre une correspondance le soir même). Pensez en ce cas à régler votre problème de logement suffisamment à l'avance. Nous vous rappelons aussi qu'une pièce d'identité est systématiquement exigée, y compris pour les vols intérieurs.

Compte tenu des retards d'avion toujours possibles au retour, nous ne proposons que des billets de type Typo modifiables ou remboursables mais réservés aux personnes suivantes : + de 60 ans, familles de 2 personnes (couple/ père ou mère + enfant/grand-parent + petit-enfant). Du fait du retard fréquent des vols, nous vous conseillons de prévoir une connexion minimum de 3 heures. Le vol d'approche fait partie intégrante de votre voyage. Sa modification ou son annulation entraîne l'application des conditions de modification d'inscription sur l'ensemble de votre forfait.

Chèques parking aéroport Marseille et Nice

Les délégations Arts et Vie de Marseille et de Nice proposent des chèques-parking aéroport à des prix très avantageux. La délégation marseillaise met à la disposition des adhérents qui s'inscriront sur place pour un voyage Arts et Vie au départ -- ou avec vol d'approche -- de Marseille-Provence, des "chèques-parking". Leur tarif est compris entre 20 et 30 selon la période, pour un stationnement d'une durée de 2 à 16 jours au parking "Chèque-Parking" de l'aéroport (places limitées). Aucune demande ne sera traitée par courrier ou par téléphone. Il est toutefois possible de réserver directement sur le site www.chequelparking.com. De même, la délégation niçoise met à la disposition des adhérents inscrits sur un voyage Arts et Vie au départ de Nice ou avec vol d'approche sur Paris des coupons-parking (sous réserve de disponibilité). Contacter la délégation pour plus de renseignements.

Bien vivre son voyage en avion

Avant de partir

Un voyage tranquille est un voyage bien préparé. Pour partir en toute sérénité, le bon sens s'impose : préparez vos bagages à l'avance et étiquetez-les, rangez vos papiers à portée de main, ne vous surchargez pas trop et partez suffisamment en avance pour ne pas rester bloqué dans les transports et augmenter ainsi le stress. La veille du départ, évitez l'alcool et la nourriture trop lourde car ils risqueraient de malmener votre organisme pendant le vol. Enfin, pour vous sentir d'attaque, rien ne vaut une bonne nuit de sommeil. Juste avant de partir, pensez à emporter un coussin appui-tête pour éviter les douleurs cervicales et un petit gilet, notamment pour les frileux, car la climatisation de l'appareil a tendance à entraîner une température fraîche. Une fois à l'aéroport, l'essentiel est de bien vous repérer pour trouver le point de rendez-vous. Ensuite, suivez le guide... Ou plutôt, l'accompagnateur.

Les bagages

Lorsque l'on prend l'avion, le poids des bagages devient un élément essentiel si l'on ne veut pas payer une lourde facture. Le nombre maximal de kilos par personne diffère selon les compagnies mais il est approximativement de 20 kg pour les vols réguliers (voire plus en Première classe ou en Business) et autour de 15 kg pour les vols low-cost. Vous aurez à vous acquitter d'environ 4 à 10 de supplément bagage par kilo en cas de surpoids au moment de l'enregistrement. Pour éviter ces désagréments, renseignez-vous à l'avance des conditions imposées par votre compagnie et n'hésitez pas à tout peser avant de partir. Prenez garde au poids vide de vos bagages, certaines valises rigides peuvent se révéler très lourdes avant même d'être remplies.

La sécurité

Depuis quelques années, les compagnies aériennes ont instauré des règles de sécurité très strictes. Tous les contenants de plus de 100 ml doivent être impérativement placés dans les bagages en soute. Seuls quelques articles sont autorisés en cabine s'ils sont contenus dans des récipients de moins de 100 ml (dont le total ne doit pas excéder 1 litre) et placés dans un sac transparent fermé. Nous vous conseillons de prendre un sac de congélation (format 20 x 20 cm). Attention, vous n'aurez droit qu'à un seul sac par personne. Vous pourrez également emporter en cabine les aliments pour bébés ou enfants en bas âge nécessaires pour le voyage. Les couteaux, ciseaux à ongles et autres objets contondants

devront voyager en soute. Enfin, pour vos médicaments liquides et autres aliments de régime, il est très fortement recommandé de vous munir de votre prescription médicale. Tous ces articles devront être présentés séparément au contrôle de sûreté.

Tous les renseignements détaillés sont disponibles sur le site www.aeroportsdeparis.fr et dans le document téléchargeable en cliquant [ici](#) (format PDF).

Pendant le vol

L'altitude de croisière d'un avion est en moyenne de 10 000 à 12 000 m. Le manque d'oxygène à cette hauteur est compensé par une pressurisation de l'appareil afin de rendre l'air respirable en cabine. Cependant, la pression barométrique reste inférieure à celle enregistrée au sol car une plus grande pressurisation entraînerait une surconsommation de kérosène et par conséquent une pollution plus importante. Ces conditions parfaitement acceptables pour l'organisme peuvent néanmoins engendrer quelques désagréments dont il est aujourd'hui facile de se préserver. Le premier de tous est certainement la sensation d'oreilles bouchées, due aux variations de pression, notamment au moment du décollage et de l'atterrissage. Pour l'éviter, il suffit de déglutir, de bâiller ou de mâcher un chewing-gum.

De même, le mal de l'air, qui ne touche qu'un très faible pourcentage des voyageurs et qui se caractérise par des nausées et des maux de tête, est efficacement soulagé par des médicaments légers qu'un médecin ou un pharmacien pourra vous conseiller. Vous pouvez aussi incliner votre siège le plus possible à l'horizontal et garder la tête en arrière en évitant les rotations. Des bouchons d'oreilles veilleront sur votre sommeil en vous préservant des bruits de la cabine ou des ronflements de votre voisin. Afin de faciliter la circulation du sang en avion et d'empêcher les sensations désagréables qui lui sont liées, voici quelques pistes : voyagez dans des vêtements amples et confortables, n'hésitez pas également à porter des bas ou des chaussettes de contention en cas d'insuffisance veineuse, notamment pour les longs courriers ; buvez beaucoup (boissons non alcoolisées) afin d'éviter la déshydratation ; levez-vous régulièrement et faites quelques pas pour réactiver la circulation. Et si les heures de vol qui vous séparent de votre lieu de villégiature vous semblent longues, profitez-en pour vous détendre grâce à des exercices simples de respiration et de relaxation, et pour relire votre guide de voyage.

Si pour certains le voyage en avion ressemble à un exercice de routine, d'autres vivent une réelle appréhension à l'idée d'être suspendus dans le ciel. Quelle que soit votre façon d'envisager ce genre d'expérience, n'oubliez pas que voyager c'est vivre plus intensément.

Bien préparer son voyage

Bien choisir son bagage

Avant même d'envisager son contenu, vous voici confronté à un premier dilemme : quel type de bagage emporter ? Tous bien sûr ne conviennent pas au même type de déplacement, ni aux mêmes destinations. Posez-vous donc les bonnes questions : quel genre de transport vais-je emprunter (avion, train, car, voiture tout-terrain...) ? Combien de fois vais-je changer de lieu d'hébergement ? Vais-je souvent devoir porter seul mon bagage ?

Privilégiez les valises pour les longs séjours : leur résistance et la rigidité de leur structure garantiront une meilleure protection de vos affaires, surtout dans la soute d'un avion. De plus, leur capacité est souvent plus importante et les modèles à roulettes vous éviteront de douloureux lumbagos. Il existe également aujourd'hui des valises ultra légères qui combinent robustesse et aisance.

Les sacs de voyage quant à eux doivent être préférés en cas de séjours plus brefs ou incluant une petite dose d'aventure. Ces bagages plus souples seront plus faciles à transporter. Pensez à bien vérifier la solidité des lanières et poignées afin d'éviter les mauvaises surprises. N'oubliez surtout pas de fermer tous vos bagages avec un cadenas à clé ou à code et de bien indiquer vos noms et coordonnées à l'extérieur mais aussi à l'intérieur.

Trucs et astuces

Rien de plus banal qu'une valise noire ou bleue tournant sur le tapis roulant de l'aéroport à l'arrivée ! Pour repérer plus facilement vos bagages, personnalisez-les avec un autocollant ou une sangle de couleur par exemple.

Si vous voyagez à deux, répartissez vos affaires dans chacune des valises. Si l'une d'elles devait se perdre, vous ne seriez ainsi pas totalement démunis.

Gardez avec vous tous vos objets de valeur, argent ou médicaments.

Pensez à prendre une deuxième paire de lunettes ou de lentilles.

Veillez à ne pas laisser de stylo dans votre poche : en altitude, l'air se dilate et pousse l'encre qui se répandrait alors sur toutes vos affaires.

Photocopiez vos papiers d'identité en deux exemplaires : l'un restera chez vous et vous voyagerez avec

l'autre.

Votre chemise en lin arrive à destination complètement fripée ? Pas de panique ! Suspendez-la dans la salle de bain, la vapeur d'eau la défroissera sans mal.