

ENJEUX & OBJECTIFS

- Communiquer avant les départs en vacances auprès d'une cible urbaine et familiale.
- Promouvoir l'utilisation de **Vogalib** pour des vacances en toute tranquillité

LA SOLUTION 20 MINUTES

- Un dispositif **PUBLISHING PRINT** sur le réseau national.
- Des **contenus** produits par les journalistes 20 Minutes autour de la thématique des départs en vacances.

12 ■ Pratique 20 Minutes Magazine

ORGANISATION On vous donne les moyens de limiter les angoisses jusqu'au jour du départ

Un voyage placé sous le signe du zen

Christhe Ludwig

Plus la date approche et plus la panique monte. « J'avais oublié quelque chose. Du je vais peut-être rater mon départ ! » Pour que la période avant un voyage (et donc vos vacances) ne se transforme pas en spirale d'anxiété, quelques précautions s'imposent.

La première est la plus évidente : se préparer à l'avance. « Nous sommes un trio masculin. On fait tout la veille, sourit Claude du blog Un tour sur la terre et du compte Instagram de voyage Cio et Clém. Clairement, dans l'idéal, il vaut mieux s'y prendre 48 heures avant et organiser sa valise point par point. « La gâble tremasse conseillée de poser toutes ses affaires sur son lit, en les regroupant par catégorie. D'abord les vêtements, puis le matériel comme les appareils photo et les chargeurs. « C'est là qu'on se rend compte qu'on emporte probablement trop d'affaires. « Ouf, heureusement, il est encore largement le temps de recueillir le fruit.

Vos papiers en lieu sûr
Les services des aéroports et des gares ont aussi de quoi se préoccuper face aux impairs. « Je garde toujours une copie électronique de mon billet sur mon téléphone en plus de mon billet papier. Comme ça, si j'en perds un, j'ai toujours l'autre. » De manière générale, mieux vaut s'assurer d'avoir un double de ses documents officiels. « Je scanne mon passeport et mon permis de conduire. Ensuite, même dimanche, je me les envoie par mail pour toujours les avoir sur moi en cas de panne. « Voilà qui laisse l'esprit libre pour se projeter dans son voyage.

Tous les documents importants peuvent être stockés dans une seule et même pochette. Idéal pour éviter de fouiller une éternité tous tous les poches de son sac à dos pour retrouver son visa en mauve bleu : « Ça y est, c'est sûr, je l'ai gagné. » « Ça évitera de faire de grosses blâmes, comme la fois où j'ai carrément jeté mes visas à

la poubelle. Avec d'autres papiers », sourit Sylvain Chesnier, auteur du blog Tourdumontise.

Soyez en avance
Le jour J, mieux vaut arriver en avance à la gare ou à l'aéroport. « J'ai déjà raté un avion parce que la ratenaie qui devait m'y emmener n'est tout simplement jamais arrivée. Je conseille toujours d'arriver plus tôt, qu'à s'en faire un peu. C'est mieux que de stresser plus de rater son vol », sourit Sylvain Chesnier. On acquiesce.

Enfin, restez zen, quoi qu'il arrive. Il est toujours une solution sur place, soit au guichet de votre compagnie aérienne, soit à l'ambassade. ■

DÉPART
Astuces pour une valise faite à la coule

S'il y a bien un problème majeur quand on prépare son sac pour un voyage, c'est le manque de place. Plutôt que de s'asseoir dessus pour que tout rentre, Claude, du compte Instagram de voyage Cio et Clém, a d'autres réflexions. « Je me suis immédiatement mis à réfléchir pour les mettre dans ma valise. C'est une technique qui marche très bien pour gagner de la place. Les tee-shirts, les pantalons... Tous y passent. « Le voyageur n'a pas de technique particulière. « Il suffit de rouler les vêtements puis de les compresser autant qu'il peut. « Les anneaux des aéroports peuvent également prendre une photo du contenu de leur valise avant de partir, au cas où elle serait perdue. « Personne ne garde les tickets de caisse de ses achats. On garde ceux des appareils photo, à la rigueur. Du coup, c'est une bonne garantie pour les assurances », explique-t-elle. Une photo à garder sur son téléphone, ou à s'envoyer sur sa boîte mail.

Ce pour quoi il faut garder une place en revanche, c'est la trousse de secours. Vous ne regrettez jamais d'avoir emporté un antiseptique, un médicament contre la douleur et la fièvre et quelques sparadraps en cas d'ampèlula. Allez, bon voyage ! ■

C. L.

Le départ en vacances peut être source d'angoisse. Une bonne préparation des bagages et du planning peut aider.

Ce qui se passe dans un corps en proie au stress

« Aaaaaah !!! » En un mot, voilà comment on pourrait résumer les effets du stress. Pourtant, lorsque nous nous sentons dépassés par une situation, de nombreuses réactions surviennent dans notre corps. « Le système nerveux sympathique (qui gère toutes les réactions inconscientes du corps, comme le rythme cardiaque) va s'adapter au stress qui monte. Deux hormones, la catécholamine et la noradrénaline, sont envoyées par voie neurale au cerveau pour le stimuler », explique Catherine Thomas-Anterion, neurologue.

Concrètement, le corps est en réaction d'alarme. Il se prépare à se défendre. « On a par exemple le pouls qui s'accroît, on est haletant et on a une plus forte envie d'uriner, ce qui est tout à fait normal. En revanche, quand le stress est répété ou qu'il est trop important, il peut faire des dégâts. » C'est ainsi que surviennent l'eczéma ou le burn-out.

La professionnelle de santé conseille de se défendre par différents moyens.

« Marcher, écouter son portable, jardiner, écouter de la musique... Tout cela permet de faire baisser son niveau de stress et de donner des ressources à son corps pour affronter la prochaine vague. » ■

C. L.

Vogalib® 7,5 mg
sans sucre, édulcoré à l'aspartame
mésoprimazine
hydrochlorure

Vivez vos vacances sans nausée

LE LYOC®, UNE FORME PRATIQUE POUR LES VACANCES

Traitement symptomatique de courte durée des nausées et vomissements non accompagnés de fièvre, chez l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans.

Médicament à ne pas utiliser avant 6 ans. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 2 jours, consultez votre médecin.

Procter & Gamble Pharmaceuticals France SAS au capital de 1 578 481 euros - RCS 572002642 Nanterre - 163/165 Quai Aulagnier, 92600 Aulnay-sur-Seine. Tél: +33(0)1 47 33 71 00. Fax: +33(0)1 47 33 71 00.

DISPOSITIF PUBLISHING : 5 contenus pratiques pour bien préparer les départs en vacances

5 parutions exclusives dans le journal 20 Minutes sur le mois de juin 2017
Des thématiques variées : Organisation, Alimentation, Santé, Transports

1 page de contenu publishing + 1 SPQ face page publishing

22 ■ Pratique 30 Minutes Magazine

ALIMENTATION Comment régler lorsqu'on attrape la turista en vacances

La turista, lutte intestine du voyageur

Thérèse Mehl

Réguler son intestin ne se fait pas en un jour. Mais si vous avez attrapé la turista, il y a des choses que vous pouvez faire pour vous soulager. Les symptômes de la turista sont la diarrhée, les nausées, les vomissements, les douleurs abdominales, les crampes et les gaz. Ils sont causés par une infection intestinale, généralement due à un virus ou à une bactérie. La turista est la plus fréquente des maladies d'origine alimentaire. Elle est causée par une infection intestinale, généralement due à un virus ou à une bactérie. La turista est la plus fréquente des maladies d'origine alimentaire. Elle est causée par une infection intestinale, généralement due à un virus ou à une bactérie.

Les astuces alimentaires anti-intox

On rappelle la veille d'être en partance, on se souvient de la liste des choses à faire. Mais on oublie souvent de se procurer les produits nécessaires pour éviter les intoxications alimentaires. Voici quelques conseils pour éviter les intoxications alimentaires.

Derrière les indigestions, des aliments à risque

Les indigestions sont souvent causées par des aliments à risque. Voici quelques conseils pour éviter les indigestions.

10 ■ Pratique 30 Minutes Magazine

SANTÉ On fait le point sur ce qui dit à un maître de transport de médicaments en avion

Lisez la notice avant l'embarquement

Chloé Zito

Congrès, séminaire, retraite... Les médicaments sont souvent transportés en avion. Mais il faut lire la notice avant l'embarquement.

Les bonnes quantités

Il faut savoir combien de médicaments on peut transporter en avion. Voici quelques conseils.

Vous pouvez les emporter

Il est possible d'emporter ses médicaments en avion. Voici quelques conseils.

16 ■ Pratique 30 Minutes Magazine

SANTÉ Au départ de la clinique, non scientifique du mal des transports, ce malentendu

Le mal des transports, ce malentendu

Pauline Ponce

Vous avez le mal des transports ? Ce n'est pas une maladie, mais un malentendu.

Un trouble mystérieux

Le mal des transports est un trouble mystérieux. Voici quelques conseils.

Une maladie génétique ?

Le mal des transports peut être une maladie génétique. Voici quelques conseils.

14 ■ Pratique 30 Minutes Magazine

TRANSPORTS Remèdes de grand mère, réflexes à adopter. « 20 Minutes » fait le tour des solutions

Des astuces pas mal contre le mal

Clotilde Day

Remède de grand mère, réflexes à adopter. Voici quelques conseils.

Apprenez à détendre

Apprenez à détendre votre corps pour éviter le mal des transports.

Voilà où faire

Voilà où faire pour éviter le mal des transports.

Vogalib® 7,5 mg

Vivez vos vacances sans nausées

LE LYOC®, UNE FORME PRATIQUE POUR LES VACANCES

Le traitement symptomatique de courte durée des nausées et vomissements non accompagnés de fièvre, chez l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans.

Méclizine 1 mg par comprimé de 25 mg. Contient 6 comprimés.

Préciser à l'usage chez l'enfant de 6 à 12 ans, sous la surveillance d'un médecin.

Préciser à l'usage chez l'enfant de 12 à 18 ans, sous la surveillance d'un médecin.

Préciser à l'usage chez l'enfant de 18 à 25 ans, sous la surveillance d'un médecin.

Préciser à l'usage chez l'enfant de 25 à 65 ans, sous la surveillance d'un médecin.

Préciser à l'usage chez l'enfant de 65 à 75 ans, sous la surveillance d'un médecin.

Préciser à l'usage chez l'enfant de 75 à 85 ans, sous la surveillance d'un médecin.

Préciser à l'usage chez l'enfant de 85 à 95 ans, sous la surveillance d'un médecin.

Préciser à l'usage chez l'enfant de 95 à 100 ans, sous la surveillance d'un médecin.

Alimentation

23/06

Santé

26/06

Santé

28/06

Transport

30/06