



Schweizer Pass
Passeport suisse
Passaporto svizzero
Passaport svizzer
Schweizer Pass

Publication spéciale
gratuite dans
votre droguerie.



BON VOYAGE!

L'ESSENTIEL
EN BREF

Se préparer
pour profiter

Voyager
sans stresser

Se soigner
à l'étranger

Sommaire

Echantillon de lecture

L'histoire du voyage	4
Voyager à l'aise	5
Un mal nécessaire: la vaccination	6
Les enfants ont leur mot à dire	7
«Papa, on arrive bientôt?»	8
Le ventre se rebelle	9
Au-dessus des nuages	10
Atchoum!	11
La tentation du frais	12
Bien protéger la peau	14
Si loin de chez soi	15

«Pour pouvoir profiter des vacances,
il faut bien les préparer»



L'histoire du voyage

Se sentir libre comme un oiseau et aller où bon nous semble: voilà un rêve aussi vieux que l'humanité! Les grands explorateurs comme Marco Polo, Christophe Colomb, Amerigo Vespucci ou encore James Cook, ont été les premiers à donner ses lettres de noblesse au voyage. Avant l'époque des conquêtes, le voyage était surtout affaire de commerce. Ce n'est qu'avec la Renaissance et le siècle des Lumières que d'autres motifs, plus individuels, comme la formation, la recherche ou la santé, sont venus s'ajouter au négoce. Le facteur plaisir s'est progressivement imposé. Mais seule la noblesse, minorité privilégiée de la population, avait alors les moyens de sillonner le monde. Pour les travailleurs, les loisirs n'existaient pas. Ce n'est qu'au 19^e siècle que la durée de tra-

vail hebdomadaire commença à diminuer. Elle fut fixée 48 heures suite à la grève générale de 1918, qui instaura aussi le droit à une semaine de vacances. Avec le développement du réseau ferroviaire, l'hôtellerie connut un développement fulgurant auquel la 1^{re} Guerre mondiale mit brutalement fin. Depuis la 2^e Guerre mondiale, la durée de travail hebdomadaire n'a cessé de diminuer tandis que la prospérité de la population, la motorisation et donc la mobilité ont augmenté, permettant à un nombre croissant d'individus de vivre la fascinante expérience du voyage.

Aujourd'hui on attend beaucoup de cette «plus belle période de l'année». Or pour que les vacances répondent bien à nos attentes... il faut bien les préparer!



Voyager à l'aise

Echantillon de lecture

Quand les enfants se déplacent...

Décompte des véhicules

Demandez à vos enfants de compter tous les camions ou les voitures d'une certaine couleur que vous croisez. Vous trouverez d'autres idées de jeu à chaque chapitre.

Que vous vous déplaçiez en train, en bus, en voiture ou en avion, emportez toujours suffisamment de provisions. Les en-cas à base de fruits, de légumes ou de biscottes sont très digestes et préviennent bien souvent les malaises. Côté boissons, privilégiez l'eau, les jus de fruits dilués ou les tisanes non sucrées car les boissons gazeuses provoquent des ballonnements, celles à la caféine ont des effets diurétiques et celles qui sont bourrées de sucre provoquent des pics glycémiques et ne font d'exciter les enfants turbulents. Même quand il fait très chaud, évitez de voyager vitres baissées ou avec la climatisation tournant à plein régime – deux excellents moyens d'attraper un refroidissement! Ne prenez le volant que si vous êtes bien reposé et, si

vous voyagez en couple, profitez-en pour vous relayer au volant. Si vous devez prendre des médicaments, renseignez-vous pour savoir s'ils risquent d'altérer votre aptitude à conduire. A propos de vigilance, sachez que de mâcher un chewing-gum ou de respirer un peu d'air frais stimule la concentration. Si l'air est trop sec dans la voiture et que vos yeux sont fatigués, vous pouvez les soulager avec quelques gouttes de collyre. Passer de longues heures en position assise peut aussi faire gonfler les jambes – en particulier chez les femmes enceintes ou âgées qui devraient donc enfiler des bas de contention avant le départ. Enfin, il convient de faire régulièrement des pauses. Profitez-en pour vous étirer, respirer l'air frais et faire le plein d'énergie... et d'essence.