LES CONSEILS DE VOTRE DROGUERIE

Publication spéciale gratuite dans votre droguerie.

VOYAGER

L'art d'anticiper son plaisir
Voyager à en perdre la raison
En route avec les enfants

Sommaire

Echantillon de lecture

4 **Les brèves**

6 **Du bon usage du repos**
Pour bien se détendre, mieux vaut miser sur des activités contrastées!

10 **Quand la tête ne veut pas...**
...le voyage en voiture, en avion ou en bateau vire au cauchemar.

14 **Voyager à en perdre la raison**
A l'étranger, certains voyageurs peuvent être totalement déboussolés par des émotions telles que l'angoisse ou la vulnérabilité.

18 **Voyager avec des enfants**
Les voyages ne sont pas seulement ennuyeux pour les enfants, ils sont aussi pénibles. Planifier les vacances en fonction des bambins est donc un bon moyen d'éviter moult tracas.

23 **L'art d'anticiper le plaisir**
Ne pas exprimer clairement ce que l'on attend des prochaines vacances peut provoquer de sérieux conflits au sein des couples.

26 **A la recherche du paradis**
Les spécialistes des agences de voyages sont comme les architectes: ils donnent des bases solides aux châteaux en Espagne dont rêvent les touristes.

32 **Vous voulez bouillonner?**
Le rêve brisé de l'oasis de sérénité.

34 **La santé en vacances**
Rappel de tout ce qu'il faut faire, avant et pendant le voyage, pour rester en pleine forme.

36 **Subtiles subtilisations**
Comment être sûr de se faire dépouiller en voyage.

39 **L'aventure en famille**
Tout ce qu'il ne faut pas oublier quand on veut partir à l'aventure avec ses bambins.

41 **Donner du sens aux vacances**
De plus en plus de personnes participent à des projets bénévoles pendant leurs vacances.

44 **Une expérience inconnue**
L'homme moderne a toutes les difficultés à déconnecter du quotidien et à expérimenter la sérénité.

«Pourquoi voyager?»

Huit personnes ont répondu à cette question de manière très personnelle.
Notre photographe Flavia Trachsel les a photographiées pour illustrer ce supplément.

Du bon usage du repos

Aucune garantie détente n'est fournie avec le billet de voyage. Or, quand la barre est placée trop haut, l'équation vacances = détente est difficile à résoudre. Misez plutôt sur les contrastes, et vous aurez de bonnes chances de vous relaxer.

Etendues de baies rouges, de bruyère rose et de lichen jaune… Pour un gros caillou, l'île de Storön au large de Stockholm, donne néanmoins une impression très colorée. C'est ici, dans une petite chambre d'hôte, où une cuve en bois fait office de jacuzzi, que le Bernois Fabian Lenz a trouvé son havre de paix. «En raison d'un travail très exigeant et d'une seconde formation, je me suis privé de vacances pendant quatre ans », explique-t-il. Après la cérémonie des diplômes, il a dû se rendre à l'évidence: «J'ai besoin de repos!» Ayant toujours été attiré par les régions nordiques, le spécialiste IT a réservé six semaines de vacances sur l'île de Storön, où seules quelques maisons de plage rouge vif rappellent vaguement la civilisation, le regard se perdant à l'infini sur la mer. Il s'est lancé dans l'aventure de la solitude avec une joie anticipée. C'était sans compter avec ce détail: «Au début, j'étais incapable de me détendre, j'étais nerveux malgré le calme ambiant, je ne prenais même pas conscience de la nature environnante.»

Les vacances… Enfin le temps de visiter des pays étrangers, de déguster des mets exotiques, de lire des livres, de passer du temps en famille, d'entretenir de vieilles amitiés ou de nouer de nouveaux contacts. Et retourner ensuite au travail plein d'une nouvelle ardeur. Or, l'espoir de se reposer durant ces jours de libre est bien souvent déçu. Et ce ne sont pas forcément les «classiques» qui gâchent les vacances: bruits de chantier, tapage nocturne ou personnel acariâtre.

Equilibre et flexibilité

«Si l'on n'arrive pas à se relaxer, c'est souvent en raison d'attentes trop élevées et de mauvaises stratégies de détente», explique le Dr phil. Astrid Mehr, de Berne. Dans le cas de Fabian Lenz, la perspective de la tranquillité s'est d'abord muée en stress. «Ce phénomène peut toucher les personnes qui passent de 100 à 0 à l'heure», déclare la psychologue. Après une période particulièrement intense, ces personnes

Marcel Schneuwly, 57 ans, conducteur de train aux CFF

«En tant que conducteur, mon objectif est d'amener le train et donc les passagers à destination dans les temps et en toute sécurité. En privé, j'aime découvrir des nouveautés ou redécouvrir des choses que je connaissais déjà. Que ce soit à pied, à bicyclette ou lors de séjours prolongés dans le sud de l'Afrique.»

Echantillon de lecture