Catégorie Sommeil , Circulation et jambes légères

Comment réussir son voyage en avion ?

Publié le 04/08/2016
|
3 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Pendant le vol

- **Restez zen !** Les voyages en avion comportent leurs lots de « nuisances » qui peuvent être sources de stress : enfants qui pleurent, personnes agitées, voisins envahissants, etc. Préparez donc de quoi vous distraire afin de vous occuper l'esprit et de vous détendre. Les moyens ne manquent pas : romans, magazines, journaux, musique, films sur tablette tactile, etc.
- **Pensez à vous hydrater.** L'air climatisé très sec des avions accentue la déshydratation. Munissez-vous d'une bouteille d'1,5 L (achetée après la douane) avant d'embarquer et buvez régulièrement même si la soif ne se fait pas sentir. En revanche, évitez le thé, le café ou même l'alcool car ces boissons auront tendance à accentuer la déshydratation.

Une crème hydratante pourra également s'avérer utile car la climatisation assèche la peau. De même, préférez vos lunettes à vos lentilles de contact.

L'assèchement provoqué par le froid augmente également le risque de survenue de gênes respiratoires. Afin de vous en prémunir, certaines plantes telles que l'échinacée, vous aideront à renforcer votre système immunitaire.

- **Evitez les repas lourds.** Mangez plutôt léger et en petites quantités pour éviter les troubles digestifs. Les salades sont alors idéales car elles sont équilibrées et pratiques à transporter.
- **Privilégiez le confort.** Pour être à l'aise, portez des vêtements amples et des chaussures confortables. En effet, en vol, la pression atmosphérique peut entraîner un gonflement des jambes et des pieds. Pour éviter d'avoir les jambes lourdes, activez votre circulation sanguine. Pour cela, n'hésitez pas à marcher un peu afin de vous dégourdir les jambes et faites quelques étirements depuis votre siège. Certaines plantes et certaines huiles essentielles peuvent être une aide précieuse pour garder des jambes légères.

Après le vol

Une fois arrivé à destination, les effets du décalage horaire peuvent se faire sentir et se manifester sous différentes formes : fatigue, insomnie, maux de tête, troubles digestifs, perte d'appétit, etc.

Cependant ces effets ne sont pas les mêmes si l'on part à l'Est ou à l'Ouest. En effet, le décalage horaire se fera moins sentir lors d'un voyage vers New-York où il suffira de rallonger sa journée, que vers Singapour où il faudra la raccourcir. Il est donc important de s'adapter directement au fuseau horaire du pays de séjour et de se ménager durant les 2 premiers jours afin de laisser le temps à l'organisme de s'acclimater.

Pour rester en forme après un vol vers l'Ouest, préférez prendre une douche pour vous tonifier plutôt que de faire une sieste dans le courant de l'après-midi. Vous pouvez également vous exposer au soleil : la lumière vous aidera à rester en forme.

A l'inverse, pour raccourcir votre journée suite à un départ vers l'Est, vous allez devoir vous coucher plus tôt. Dans ce cas, essayez plutôt de limiter les activités stimulantes en soirée et de diminuer la température ambiante et la luminosité: cela favorisera votre endormissement. Certaines plantes peuvent aussi vous aider à vous endormir en vous relaxant.

Les produits du Laboratoire LESCUYER peuvent vous aider à voyager en toute sérénité. C'est le cas notamment de :

- **RHODIOLA 300** : Plante adaptogène aidant l'organisme à s'adapter au stress émotionnel.
- **VEINOCALM GEL** : Gel rafraîchissant, hydratant et défatigant à base d'extraits de plantes (vigne rouge, marron d'inde, arnica) et d'huile essentielle de menthe poivrée. Il favorise la sensation de jambes légères en activant la circulation sanguine.
- **SOMNUSIA Nuit Complète** : association de 4 plantes. Contribue à l'endormissement et à un sommeil de qualité (houblon, passiflore, valériane).
- **ÉNERGINAT Vitalité Continue** : Complexe vitalité qui contribue à maintenir l'énergie (ginseng) et à réduire la fatigue (vitamine C).
- **ECHINACEA** : Association de 2 variétés d'échinacée, de vitamines et de zinc. Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et aide à augmenter la résistance de l'organisme (Echinacea purpurea).

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser

1.

   Catégorie Sommeil ,

   ### Assurer un sommeil de qualité

   31/05/2021
   2 minutes de lecture

   Le sommeil est un besoin **naturel et vital** pour l'organisme. Nous passons d'ailleurs **un tiers de notre vie** à dormir[1].

   Lire la suite

2.

Catégorie Circulation et jambes légères ,

Retrouvez des jambes légères

23/07/2021
2 minutes de lecture

Des gestes simples quotidiens et les bienfaits de certaines plantes peuvent limiter les désagréments liés aux jambes lourdes. Découvrez-les !

Lire la suite

3.

Catégorie Mieux vivre au quotidien ,

Que de bonnes raisons de partir en vacances !

17/08/2016
3 minutes de lecture

Faut-il vraiment avoir de bonnes raisons pour partir en vacances ? En aucune façon ! Mais leurs vertus sont telles qu'elles ne peuvent que convaincre chacun de nous de prendre des jours de repos bien mérités, que l'on se sente fatigué ou non.

Lire la suite