



JUIN 2021 | NUMÉRO 1

LES CONSEILS INSPIRÉS PAR NEWLIFESTHAI



**VOYAGER LÉGER :
OUI MAIS
COMMENT FAIRE ?**

VOYAGER LÉGER

Faites le tri entre l'essentiel et le superficiel..

LA RÈGLE DES 20%

Vous ne devez pas porter plus de 20% de votre poids.

ASTUCE BONUS !

Celle qui fait toute la différence.

MES 10 CONSEILS POUR VOYAGER LÉGER

Dites-moi si je me trompe ... vous vous êtes déjà demandé : est-ce que j'en apporte trop ? Est-ce que j'oublie quelque chose ? Est-ce que je prends ça au cas où ?

Pour beaucoup d'entre vous, faire ses bagages est un vrai casse-tête n'est-ce pas ?

Je parcours le monde depuis mes 18 ans et jusqu'ici je prenais une grosse valise à roulettes, vous savez celle où l'on peut mettre facilement 25 kg à l'intérieur. Que ce soit pour une semaine, deux semaines voire un mois je prenais toujours la même. C'était toujours lourd, encombrant et surtout c'était toujours le même stress à l'aéroport de savoir si je n'étais pas en excédent de poids (la valise pas moi hein !). Et le pire ? C'est qu'à chaque fois, je faisais le même constat : j'emmenais beaucoup trop de choses et quand je rentrais, j'ouvrais ma valise avec des vêtements portés une ou deux fois voire même jamais (tu sais les habits du fond là ...). Et je n'ai jamais remédié à ce constat. Voyager léger c'est pas si facile !

Et puis en 2019, je suis partie faire le tour du monde et donc forcément exit la valise, bonjour le sac à dos. Là, j'ai rapidement voulu prendre un grand sac pour avoir 20 kg comme d'habitude. Mais cette fois-ci c'est sur le dos qu'il va falloir les assumer. J'avoue, j'ai renoncé à certaines choses mais je suis quand même partie avec 15 kg.

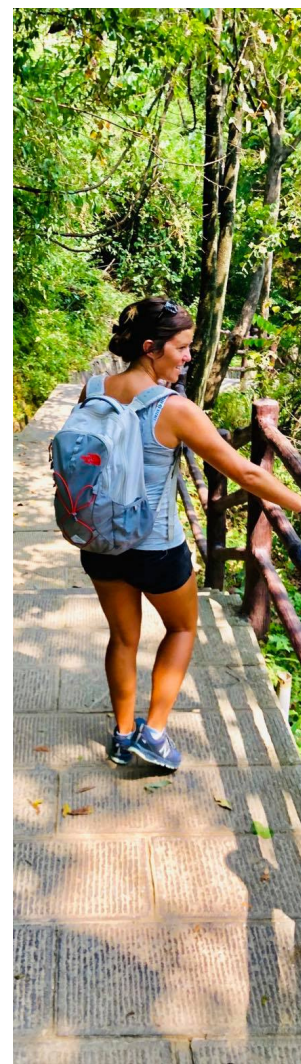
Ce voyage d'un an a été une véritable révélation. Trois mois d'aventures et un documentaire plus tard (Minimalism), le déclic est là. Je veux changer mes habitudes, je veux questionner mes besoins, je veux revoir mes priorités et je suis prête à faire des concessions.

Voyager plus léger vous permettra en plus de ne pas avoir de contrainte imposée par la compagnie aérienne voire de ne pas prendre de bagage en soute du tout ! Et vu le prix en constante augmentation, croyez-moi qu'avec cet argent vous pourrez vous payer une petite activité supplémentaire sur votre lieu de vacances ou vous faire plaisir sur un logement.

Aujourd'hui, c'est un bonheur de voyager léger. Je me déplace plus facilement et je voyage sereinement parce que je ne me soucie plus de transporter un bagage trop lourd.

Depuis mon arrivée à Phuket en septembre 2020, je ne suis jamais partie en voyage avec plus de 10 kg. Alors oui on va me dire que je suis seule, que je n'ai pas d'enfants et que je ne pars pas pour le travail. C'est vrai. Mais si mes conditions de voyage devaient changer, je sais dorénavant que je partirai toujours avec le strict minimum.

Maintenant vous savez tout ! Sauf comment j'ai fait. Voici donc mes 10 recommandations à suivre pour alléger votre sac à dos ou votre valise lors de votre prochaine aventure.



En pratique

1- CONSULTEZ LA MÉTÉO !

Cela peut paraître bête mais tout le monde ne prend pas le temps de vérifier le temps qu'il va faire dans le pays où l'on se rend. Souvent, on sait qu'il fait chaud mais on ne se rend pas compte qu'il peut pleuvoir souvent par exemple ou qu'il fait frais en soirée (en Asie, lors de la saison des pluies, faites-moi confiance Dame nature peut vous réserver de belles surprises).

Ne pas vérifier la météo peut vous amener à prendre des vêtements complètement inutiles. Avant de faire vos affaires, allez sur des sites comme Meteoconsult ou Accuweather que j'utilise et qui sont de très bons sites pour avoir un bon aperçu à 7-14 jours.

« Souvenez-vous toujours
que très peu est
nécessaire pour mener
une vie heureuse »
- Marc Aurèle -



2- PRENEZ UN PETIT SAC À DOS OU UNE PETITE VALISE !

Il faut être honnête et je l'ai vécu, si vous achetez un gros sac ou une grande valise vous serez tenté de le remplir et parmi toutes vos affaires, beaucoup seront inutiles grâce à cette terrible phrase qui va résonner dans votre tête « au cas où, on ne sait jamais ».

Pour moi, c'est le moyen le plus efficace pour voyager léger. Vous pouvez y aller crescendo au fur et à mesure de vos voyages sans forcément passer de 25kg à 8kg tout de suite !

Si vous deviez acheter un sac ou une valise, je vous conseille aussi de vous équiper d'un bagage qui ne pèse pas lourd à la base. Vous pouvez rapidement atteindre 3 kg avec un bagage à vide en raison de la taille et de ses armatures ...

3- LE STRICT MINIMUM ET C'EST TOUT !

Je vous assure, si j'avais dû faire quelque chose de différent depuis que je voyage c'est sans hésiter le fait d'apporter moins d'affaires. Et c'est valable pour les vêtements, les chaussures et même les cosmétiques !

Mais comment savoir ce dont j'ai vraiment besoin ? Ma technique est la même pour chaque chose que je mets dans mon bagage : « Est-ce que je vais vraiment être embêtée si je ne l'ai pas ? », « Si oui, est ce que je pourrais trouver quelque chose où je vais qui pourrait le remplacer »

Un exemple : vous prévoyez d'apporter une gourde. Vous pouvez très bien acheter une bouteille d'eau sur place que vous remplirez à chaque fois que vous en aurez besoin.

Quelque chose aussi dont je me suis rendu compte c'est que ce qui « peut » être indispensable dans notre quotidien, ne l'est plus lorsqu'on part en voyage ou pour un moment nomade plus long. Prenons l'exemple d'une tablette numérique. A la maison d'accord mais en voyage ? Combien de fois allez-vous l'utiliser franchement ? Oui mais pour regarder Netflix le soir ... Ok très certainement mais vous serez peut-être fatigués ou alors vous préférerez profiter de vos soirées pour vous balader au marché nocturne de la ville. C'est sûr on peut vraiment s'en passer et c'est aussi valable pour une 3e paire de chaussures ou votre 8e débardeur !

4- ACHETEZ SUR PLACE !

La meilleure astuce pour ne pas trop se charger est de se dire que rien n'est indispensable.

A moins de partir au fin fond de l'Antarctique ou du désert, je vous rassure on peut trouver des vêtements, des chaussures, des produits d'hygiène et même des médicaments sur place. En plus, partir dans les petites boutiques locales pour se trouver un savon, du papier toilette ou un short c'est vraiment chouette.

Vous savez ce que je garde en tête maintenant ?

Ce dont j'ai réellement besoin c'est de mon **passport et de l'argent** ! En réalité c'est ça le strict minimum.

5- LAVEZ VOTRE LINGE !

Faites-moi confiance, vous n'êtes pas obligé d'apporter 14 tee-shirts et 14 shorts pour un voyage de 14 jours. Vous pouvez très bien laver vos vêtements sur place et alléger de manière considérable votre valise ! On se rend vite compte qu'on porte finalement plus ou moins toujours nos habits préférés et qu'il n'est absolument pas nécessaire d'avoir une tenue différente chaque jour.

En réalité, quelques vêtements suffisent peu importe la durée de vos vacances. Aujourd'hui, les hôtels proposent ce service et si jamais cela n'est pas possible ou que vous n'avez pas le temps, vous pouvez faire votre lessive dans votre logement. Il vous suffit d'acheter un petit savon ou un peu de lessive.

Cette alternative peut vous faire au final gagner de l'argent. Comparez le prix d'une lessive ou d'un petit savon (si vous la faites vous-même) avec le prix au kg d'un excédent bagage... Ici, c'est juste le vécu qui parle.



Pour 18 jours c'est pas mal 🙌😎



6- FAITES DES MATIÈRES TECHNIQUES VOTRE ALLIÉ !

Réduire la quantité de vêtements à emporter c'est bien, mais pour voyager léger vous pouvez aussi privilégier les vêtements dits "techniques" dont les matières sont généralement plus légères comme le polyester, la microfibre (la mythique serviette que l'on connaît tous, pas toujours agréable au toucher je vous l'accorde mais beaucoup plus légère, moins encombrante et ultra rapide au séchage qu'une serviette classique) ou la laine de Mérinos.

Ce sont des vêtements plus résistants au froid, à la chaleur ou encore à l'humidité et sèchent beaucoup plus vite que les matières classiques. D'ailleurs, le coton est pour moi une matière qu'on ne devrait pas prendre en voyage, les vêtements en coton sont beaucoup trop longs à sécher.

7 - PRIVILÉGIEZ LES PRODUITS D'HYGIÈNE TOUT-EN-UN OU LES FORMATS MINIATURES !

La trousse de toilette peut vite peser lourd et je ne dis pas ça que pour les filles ! Pour alléger son poids, je vous conseille de vous procurer des produits d'hygiène tout-en-un. Dans les magasins, on trouve des produits qui font TOUT ou presque ! Pour moi, la star c'est le savon de 140 grammes aux huiles essentielles de menthe poivrée du Dr Bronner qui lave tout ! Il fait savon, shampooing, dentifrice et lessive pour le linge (grand vécu de tour du monde).

Vous pouvez également remplacer vos produits habituels par des échantillons. Crème, shampooing, maquillage voire parfum, on collectionne tous ces petits produits toute l'année lorsque l'on achète des produits cosmétiques (dans ce domaine ma maman c'est la championne !)

Enfin, dernière astuce, privilégiez les formats miniatures ! Il en existe pour tous les produits. Si vous avez choisi un hôtel, normalement ils proposent tous du savon, du shampooing et du gel douche, donc inutile d'en apporter.

Même chose pour la trousse à pharmacie sauf si vous avez des problèmes de santé particuliers bien sûr. Comme je vous l'ai dit, vous trouverez l'essentiel de ce qu'il vous faut sur place.

8- TENTEZ LA POLYVALENCE !

Pour voyager plus léger, vous pouvez prendre des vêtements qui peuvent remplir plusieurs fonctions même si c'est loin d'être sexy (en même temps sans se négliger on ne fait pas de défilé de mode en vacances) et des chaussures qui peuvent se porter dans plusieurs conditions (pour la ville et pour la randonnée légère prendre les mêmes par exemple). Vous pouvez aussi emporter un adaptateur universel avec des entrées USB au lieu de plusieurs adaptateurs et prises différentes pour vos appareils électroniques.

9- TESTEZ LES SACS DE COMPRESSION !

Pour gagner de la place dans mon sac à dos de tour du monde, j'ai acheté 2 sacs de compression Queshua de 25 L. Le principe est simple : on met les vêtements dans le sac et on fait le vide manuellement, et le top c'est que ça comprime les vêtements sans les froisser. C'est vraiment super efficace.



10- ECRIVEZ UNE LISTE !

Petite astuce bonus pour finir ... Je vous conseille de noter sur une feuille les vêtements, chaussures, cosmétiques et accessoires que vous allez emporter lors de votre voyage. A votre retour, checkez tout ce que vous avez utilisé et au voyage suivant vous pourrez éliminer le reste.

Newlifesthai

Remplissez votre vie
d'aventures, pas de
choses matérielles.

PROVERBE FINLANDAIS

