

Voyagez léger et serein : Votre valise de 7 jours optimisée

Stratégie de bagage : Optimiser l'espace et le poids

- Portez vos vêtements les plus lourds (manteau, bottes) durant le trajet pour respecter la limite de poids (souvent 10kg en cabine).
- Placez les objets les plus lourds (chaussures, trousse de toilette rigide) au fond du sac, près des roulettes, pour une meilleure stabilité.
- Utilisez des cubes de rangement (packing cubes) pour compartimenter vos affaires et réduire le volume occupé jusqu'à 30 %.
- Respectez la règle des liquides : chaque contenant doit faire 100 ml maximum, le tout dans un sac plastique transparent refermable de 1 litre.

La garde-robe capsule : 7 jours en toute légèreté

- Emportez 1 veste, 3 hauts et 2 bas modulables pour créer plusieurs tenues.
- Prévoyez 7 paires de sous-vêtements et de chaussettes.
- Limitez-vous à 3 ou 4 tenues complètes si vous prévoyez de faire une lessive sur place.
- Portez votre paire de chaussures la plus confortable et glissez une paire légère dans votre valise.

Documents et essentiels de santé

- Vérifiez la validité de votre passeport ou carte d'identité et préparez vos billets et assurance voyage.
- N'oubliez pas votre permis de conduire international si nécessaire.
- Stockez des copies numériques de tous vos documents officiels sur un cloud sécurisé.
- Préparez une trousse de secours : pansements hydrocolloïdes, désinfectant cutané, antalgiques (paracétamol), anti-diarrhéique et vos traitements prescrits avec ordonnance.

Accessoires indispensables

- Emportez un adaptateur universel de prise électrique si vous voyagez hors de votre zone continentale habituelle.
- Vérifiez que tous vos appareils électroniques essentiels sont chargés avant le départ.