



Voyager responsable, cela commence dès la préparation des bagages. Il faut garder à l'esprit que l'acte de voyager est loin d'être anodin. **Nos faits et gestes ont forcément un impact**, que ce soit sur l'environnement ou sur autrui. Mais alors, quels sont les éléments indispensables à mettre dans son sac-à-dos ?

Vêtements, trousse de toilette et à pharmacie, accessoires : que choisir ?

Voici quelques conseils pour emporter avec soi l'essentiel, s'équiper en s'assurant d'avoir une empreinte écologique moindre en voyage.

Les vêtements

- Choisir des matières durables, faciles d'entretien et confortables

✔ **coton bio, chanvre, lin**

✔ dans les régions où il y a beaucoup de moustiques, prévoyez des vêtements couvrant bras et jambes, que vous pourrez resserrer aux poignets et aux chevilles

La trousse à pharmacie

• Pensez aux **produits de 1ers secours** : pansements, ciseaux, sparadrap, protection solaire, crème apaisante contre les brûlures et compresses

• **Huiles essentielles** pour se soigner :

✔ **Lavande** > calmante, antiseptique, cicatrisante et anti-douleur

✔ **Tea-tree** > calmante, anti-infectieuse, antibactérienne à large spectre d'action, antifongique, anti-parasitaire, antiseptique, cicatrisante, tonique, décongestionnante veineuse, anti-fatigue

✔ **Citronnelle** > anti-infectieuse, antibactérienne, antispasmodique, anti-inflammatoire, fébrifuge, antiseptique, désodorisante insectifuge (moustiques), anti-transpirante



La trousse de toilette

Faites la part belle aux **cosmétiques naturels** : sans parabens, phtalates, formaldéhydes

Sans danger pour la santé, ils sont en plus **biodégradables**

- Le savon d'Alep : shampoing, douche, en masque ou pour le rasage
- Le savon de Marseille : toilette, hypoallergénique et bactéricide

Les 2 savons servent aussi à **laver le linge**



Accessoires électroniques et piles

Dans la mesure du possible, choisir des produits qui n'ont besoin ni de piles, ni d'électricité

- Lampe torche > modèle LED, à manivelle
- Radio dynamo

Pour les autres appareils, prévoyez **piles rechargeables et chargeurs solaires**