

8 astuces pour réussir à dormir en avion (surtout si vous êtes en classe éco)



Si vous n'arrivez pas à fermer l'œil en altitude, il existe des solutions simples pour améliorer vos chances de glisser dans les bras de Morphée.

12, 13, 14, ou 15 heures de voyage, c'est long. Surtout quand vous n'arrivez pas à fermer l'œil et que vous anticipez la fatigue due au décalage horaire. Heureusement, ce n'est pas une fatalité. Voici quelques conseils pour vaincre l'inconfort des avions et enfin fermer les yeux, même à 10 000 mètres d'altitude.

1. Choisissez bien votre côté de l'avion

Côté literie, on a tous un côté de prédilection. Si, si. Inconsciemment ou non, vous dormez plus souvent d'un côté du matelas que de l'autre, c'est comme ça. Et c'est un indice précieux pour améliorer votre sommeil dans un avion. D'emblée, si vous voyagez de nuit, préférez un siège côté hublot. Ensuite, si vous dormez sur le côté droit du matelas chez vous, optez pour siège du côté droit de l'appareil, c'est aussi simple que ça.

2. Choisissez bien votre siège

Pour bien dormir, la base, c'est quand même d'avoir un bon siège. Or, tous ne se valent et vous le savez. Dans un avion, certains sont largement plus confortables que d'autres. Oui, mais lesquels ? Comme vous ne pouvez pas connaître la configuration des avions, sachez que seatguru.com le fait pour vous. Renseignez votre vol et il vous indique en vert les sièges confortables et en rouge les sièges à éviter. Vous ne voyagerez plus sans le consulter.

3. Habillez vous confortablement

Fuyez les jeans trop serrés ou les tailleurs inconfortables. Pour bien dormir, vous devez être à l'aise (ce dernier point ne vous autorise pas à venir à l'aéroport en pyjama, car ça s'est vu). Pas la peine de prévoir de quoi vous changer en vol : enfiler simplement votre tenue sous un pull ou un blouson qu'il ne vous restera qu'à enlever pour glisser dans les bras de Morphée. Évitez de superposer les couches : la chaleur n'est pas bonne pour le sommeil (et les avions sont généralement très bien chauffés).

4. Prévoyez un coussin

D'accord, les coussins de cou, ceux en forme de "U", sont affreux, tout le monde s'accorde à le dire. Et pourtant, ils sont utiles. L'astuce pour bien dormir avec consiste non pas à le mettre derrière votre cou, mais à l'envers, de telle sorte qu'il empêchera votre tête de tomber en avant, ce qui en général vous réveille.

5. Sur-élevez vos jambes

Cela active la circulation du sang et vous aidera à mieux dormir, sans avoir la désagréable impression d'avoir du plomb sous les genoux. Pour ce faire, utilisez soit votre bagage à main ou votre sac à main que vous avez pris en cabine, soit roulez la couverture que l'on vous prête, parfois, et glissez là sous les genoux.

6. Créez-vous une ambiance sereine

Et pour cela, rien de mieux que de vaporiser légèrement votre coussin avec de l'huile essentielle de lavande. L'effet bénéfique de l'odeur est double. D'une part, celle-ci va vous aider à vous relaxer et d'autre part, elle permettra de vous isoler olfactivement si votre voisin a le malheur de choisir les sardines sauce au bleu comme repas.

7. Faites-vous une cale pour le dos

Cela vaut surtout si vous êtes grand et que vous redoutez de passer des heures dans un espace confiné, les genoux sous le menton. A [Business Insider](#), Steve qui flirte avec les deux mètres, explique qu'il s'est fabriqué, avec un oreiller, une petite cale qu'il met derrière son dos de tel sorte que ses fesses sont au bord du fauteuil et que ses jambes glisse sous le siège avant. Certes sa tête dépasse un peu plus que celle des autres passagers, mais ce dernier explique qu'il ne souffre plus en voyage avec ça.

8. Achetez un masque de nuit (et des boules quiès)

On dort mieux quand il fait noir, c'est un fait ; votre corps sécrète plus facilement de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Prenez avec vous un masque de nuit et à vous les heures de sommeil. Pour celles et ceux qui ne sont pas fan de l'objet, une casquette ou un béret feront parfaitement le travail. Prenez également des boules quiès (les écouteurs de votre téléphone peuvent aussi faire l'affaire) pour vous isoler du bruit ambiant. Là encore, vous dormirez mieux avec quelques décibels de moins dans les oreilles. Dernière chose : fuyez l'alcool comme la peste. Si vous dormez mal après avoir bu sur terre, il n'y a pas de raison que ce soit mieux en l'air.