

[« Les toutes dernières nouveautés et/ou tests Cosmétiques »](#) | [Page d'accueil](#)

vendredi, 30 octobre 2015

Je pars en Martinique !

Mes z'enfants, c'est avec une très grande joie dans le dedans de moi-même que je t'annonce que je viens de m'engouffrer dans un truc de folaiï, une histoire de malade...



Figure-toi, par on ne sait quel truchement (la vérité que j'ai rien fait, tu m'connais en 10 ans de Blog, mon crédo : ne jamais rien demander), on est venu me chercher pour me dire, là, comme ça, en toute simplicité et heureusement que j'étais assise : *Sonia, tu pars en Martinique.*

La Martinique, je visualise à peu près où c'est que c'est : là-bas, aux Antillies, pas très loin de la Guadeloupie, là où née [Maya de Bencouscou](#) (la Rivière Salée pour ceux qui connaissent).

Sache une chose : j'y ai jamais mis l'ombre d'un seul des doigts de mes pieds. Ouais.



Rechercher

Ok

Newsletter

email

☒ S'inscrire

☐ Se désinscrire

Envoyer

Notes récentes

- Je pars en Martinique !
- Les toutes dernières nouveautés et/ou tests...
- Run Disney ! Retomber en enfance : la fabuleuse...
- Les Parisiennes sont toujours pressées...
- Le Running, la confiance en soi, la perception...
- J'ai créé ma Box ! (attention, spoiler inside).
- Tous ces nouveaux produits que je viens...
- Zensoon, le site des bons plans Beauté.
- Billet Massages : Bali à Paris avec le Spa...
- Les produits Mel Millis : rencontre à Londres...

Qui qu'est venu me chercher te demandes-tu ? (ou alors tu t'en tapes cordialement, et tu as bien raison). Ben ma coupine Muriel. Une des coupinettes de la Team Asics avec laquelle j'ai fait [le Marathon de Paris](#), sous coaching de Marc Raquil.

La coupine Mumu, non seulement il se trouve que c'est ma wasine, mais c'est aussi la dame à laquelle appartient le journal [Santé Sport Magazine](#) (que c'est ce magazine qui me sponsorise tout le wayage).

Et ça, ben figure-toi que je l'ai su bien longtemps après, un soir, alors qu'on était en train de manger un truc horriblement gras dans un bistrot en bas de chez nous (ouais ouais).

Là tu vas me dire : *ouais, c'est chouette, la vérité, tant mieux pour toi, mais je m'en tapes. Tu pars faire quoi sous les cocotiers ?*

Ben... Euh... Comment te dire... C'est là que tu vas dire que je suis complètement dingue (en même temps, c'est pas un scoop).

Je vais...

Hum...

Faire un Raid.

Ouais, t'as bien lu.

Un R.A.I.D.

Dormir en bivouac, dans un sac de couchage, sous une tente, avec les moustiques, en tentant de ne pas trop brailler (sous peine que mes coéquipières me noient ou m'abandonnent dans la jungle afin que je me fasse dévorer par de dangereux animaux féroces).

Blague à part, c'est merveilleux, je suis extrêmement honorée, car je participe :



AU RAID DES ALIZÉS !!!

(ouais, coller un joli nom poétique derrière le mot « Raid »,

ca fait moins peur que « Raid » tout seul hein ?)

[illegible]

Pour résumer, ya :

- 150 Filles (oui, c'est exclusivement féminin, même si nos Coachs sont des types du GIGN... Ricane, ricane...)
- Nous sommes divisées en équipes de 3. Donc tu as bien compté Maryse : ya 50 équipes au total.
- On fait 1 journée de Canoë, 1 journée de VTT, 1 journée de Trail, ainsi que du Run & Bike.
- Chaque équipe représente une Association Caritative.
- On va traverser l'Île du Nord au Sud (ou alors du Sud au Nord, je sais plus trop), mais le parcours est secret, et tous les soirs on dort dans un endroit différent qu'on sait pas où c'est (normal si c'est secret tu me diras...). Donc c'est gentil de la part de ceux qui connaissent et voudraient me donner des conseils de visite : z'inquiétez pas. j'peux pas faire, mais j'ferai quand même !



- Mon équipe est composée de [Frogita](#) & de [Nadia](#), et bien évidemment nous avons décidé de défendre les couleurs violettes de [Laurette Fugain](#) !

On résume cela par une aventure Humaine, Sportive & Solidaire.

Avec Frogita ça fait 10 ans qu'on se connaît, et depuis 2 ans on s'est vachement rapprochées (genre coupines, pas genre qu'on se grimpe dessus, faudrait pas charrier quand même, j'la trouve zoulie, j'l'aime beaucoup mais ça va hein).

Nadia, ça fait presque 2 ans. Un soir d'Halloween, on nous a dit : *vous allez courir toutes les 2 ensemble, accrochées par une corde*.

Je mesure 1m80, Nadia fait 1m60. J'ai tout de suite trouvé ça follement sympathique comme idée de génie.

Pis toutes les 3, sans le savoir auparavant : on s'est retrouvées dans la Team Asics du Marathon de Paris.

Et également à présent, et sans le savoir avant : on part aux Antilles et dans la même équipe (on n'aurait pas pu rêver mieux).

Là, c'qu'on fait en ce moment, dès que l'on peut : on court ensemble, pour voir comment on s'entend, comment on gère. Et ma foi : on est toutes différentes, et ça colle super bien !







Avec toussa on est allé joyeusement se faire vacciner toutes les 3 contre la Rage (ou un truc qui y ressemble, je sais plus j'ai occulté). Ça c'était en cas d'attaque de lianes... De toutes façons, depuis la sale affaire du perroquet qui m'avait mordue à 8h du matin en plain Paris, je crois être immunisée (laisse-moi rêver s'te plaît).

Quant à l'équipement... Hé hé :)

Ma Lolo (encore elle) de chez [Go Sport](#), elle a eu la bonté de nous fournir les sacs de couchage et les sacs.



[Sac de Couchage Laki Light - Wanabee - 20€](#)

Tu savais toi que les sacs de couchage c'était en fonction de la hauteur des gens ?

Tu savais toi que les sacs de couchage, y avait plusieurs sortes de "chaleur" ?

Mais comment que j'aurais pu deviner un truc pareil ???

Là, çui qu'on a pris il est pour gens de 1m80 (môa), 1m70 (Isa) & 1m60 (Nadia).

Niveau thermique : c'est medium. Aka qu'il va faire environ 25 C° à cette période de l'année, mais que la nuit ça peut cailler un peu, mais c'est pas le froid polaire non plus.

Pis quand il se roule, il tient pas trop de place (ça c'est bien).





[Sac de Randonnée Foehn 45L. + 10L. - Wanabee - 59,99€](#)

Pour les sacs de randonnée, je visualisais pas trop... C'est là que Isa (qui s'y connaît, heureusement qu'elle est là j'te jure, sinon Nadia & moi on passerait notre temps à se remettre du vernis sur les z'ongles) a dit : c'est bon 55 Litres c'est top !

55 Litres... Je savais même pas ce que ça voulait dire.

C'est gros 55 Litres. Même le sac de couchage il rentre dedans (avec [un drap de soie](#) qu'elle a dit qu'il fallait Isa, qu'elle soit bénie celle-là - c'est pour faire genre sous-couche feuilletée).

La question de l'oreiller ergonomique. Que quand j'ai pas un oreiller ergonomique : je dors pas.

Ben on va occulter aussi hein.

T'as vu comment qu'on arrive à faire face à l'adversité avec un certain courage et beaucoup de dignité ?

Les vêtements :

On est super fières, trop contentes.

On est toutes habillées pareil (enfin, à peu près).

On a les Compressions [SKINS](#) (que c'est d'la bombe baybay). Ça fait combien de temps que je vous en cause avec des z'étoiles dans les z'yeux ? Ben depuis que j'ai découvert cette marque au Salon du Running (et que je taille du M chez eux). Ego content.

Ya 400 points de compression. A ne pas confondre avec de la contention, ça n'a rien à voir.

S'il fait froid : t'as chaud.

S'il fait chaud : tu restes au frais.

Pour résumer : tes muscles y sont pas fatigués, le sang y circule bien.



[Corsaire Femme A400 - 110€](#)

Râle pas pour le prix s'te plaît : ça les vaut largement.

Le collant que j'ai depuis Avril est indestructible, hyper confortable et incroyable au niveau de la tenue. Tu sens que c'est vraiment actif au niveau des muscles. Truc de malade (il a même surpassé le 2XU que j'avais auparavant, et qui de toutes façons était devenu trop grand...). Ya pas de problème de couture qui se relâche ou qui gratte...



Isa & moi on a également [les manchons](#) (pour éviter les doigts qui gonflent façon Knakis Herta). Nadia a préféré [les compressions pour les mollets](#). Nan on n'aura pas trop chaud avec, car justement : ça régule la chaleur.

J'oublie pas [mes brassières ANITA chéries](#) (dont celle à motifs camouflage, qui sera tout à fait appropriée à l'occasion).



J'en ai 5, je prends les 5 On va transpirer comme des castors. Même si on sent le poney, on reste des gens distingués avant tout.

J'en remets une couche : s'te plaît, ne prends pas n'importe quoi à ce niveau-à... Les nénés c'est fragile, qu'ils soient gros ou petits : c'est très important d'avoir un bon maintien. Je vois des filles courir parfois... J'te jure que ça me fait mal de voir les ballottements.

Chez Anita, ils vont du Bonnet A au H, et ya plusieurs niveaux de maintien. Les brassières peuvent passer en machine des centaines de fois : rien ne se détend, rien ne gratte. Les bretelles sont confortables et larges (aka que ça ne te vrille pas les épaules). Franchement, on y met le prix, mais c'est à mon sens la meilleure qualité du marché.

J'emporte également cette très jolie petite chose de [chez Planet Fitness](#). Allez voir, ils ont vraiment une chouette collection ! Les motifs sont sympas, et c'est très technique (pas juste joli à regarder, ya une vraie technologie derrière...).



[Collant de Compression Reebok CrossFit Violet - 85€](#)

Je suis dingue de la couleur !

Et c'est également de la Compression, comme son nom l'indique. De toutes façons, la compression, une fois que t'y as goûté, tu ne peux plus t'en passer... Ça agit vraiment sur les muscles, et les coutures qui ne gênent pas, c'est super appréciable.

Je me rappelle mes débuts quand je portais un simple legging. Ça gênait à l'entrejambe, ça se détendait, ça craquait aux coutures, ça tenait chaud ou ça collait. Une cata.

Une fois que j'y ai mis le prix, crois-moi que j'ai senti la différence ! Et mes vêtements de sport, vu l'usage que j'en fais, z'ont plutôt intérêt à être costauds...

Et chouf ça aussi si c'est pas trop meugnon ?



[Débardeur Les Mills - 39€](#)

Le dos nageur est superbe, nan ?

La matière est très agréable (et ne colle pas aux chairs quand tu transpires...).

Pis c'est pratique de ne pas avoir de manches je trouve. t'es libre de tes mouvements et tout.

NB : chez Planet Fitness, si tu hésites entre 2 tailles, prends la plus petite, ça a tendance à tailler grand.

Pour les Baskets, je prends :



[Mes Hoka One One pour le Trail](#)

La chaussure de l'espace, que t'as l'impression que ça pèse une tonne, mais en fait c'est monté sur coussin d'air, et ça pas lourd du tout.

En revanche, ça taille très petit, et j'ai du acheter du 42,5 (ouais... Oublie ta dignité...).

Et puis pour la Route, je prends mes [Skechers](#).

Rhaaaa, depuis que j'ai découverts cette marque ya quelques mois, c'est le Graal. Et moins cher que ce que l'on peut habituellement trouver sur le marché, en plus !

Rien à dire au niveau tenue de route, maintien et amorti. Merci à mon copain [Thibault de No Pain No Gain](#). Il fait 2h35 sur Marathon et ne jure que par cette marque. Il m'a dit : essaye !

J'ai adopté.



[Go Run Strada - environ 100€](#)

Si tu optes pour Skechers, fais attention à ne pas passer tout de suite au minimalisme niveau amorti. Vas-y progressivement, avec un modèle "transition".

J'ai également cette chouette veste de chez [Compressport](#) :





Coupe-vent Hurricane - 139€

Cette veste est accompagnée d'un intéressant mode d'emploi qui t'explique comment que ça se fait que ça ne colle pas au corps quand tu cours (important). Tu te vois faire du sport en k-way ? Ben là c'est pas ça. Ça ressemble à un k-way, mais ça n'a rien à voir (hormis la poche pratique pour plier le coupe-vent, c'est le seul point commun. Et une fois pliée, elle tient dans la main, aérienne j'te dis !).

Il peut tomber des cordes, ya pas une goutte qui traverse !

Il peut faire froid : t'as chaud.

Il peut faire chaud ET pleuvoir ET y avoir du vent : tu sens rien dans le dedans de toi-même.

Tu peux mettre un sac à dos en-dessous du Hurricane : ya la place extensible exprès (truc de ouf, tu ressembles un peu à une tortue, mais t'es pas gêné).

Sincèrement, j'avais jamais vu cette matière avant de l'avoir sur moi. Très très étonnant ce vêtement (et bien pratique).

Et les chaussettes (nan, j'ai pas que celles là pour faire tout le séjour... T'imagines le carnage toi ? Mes coéquipières, elles risquent de m'envoyer dormir en-dehors de la tente !) :



Chaussettes ultra-light pro racing Run - Compressport - 18€

Les chaussettes c'est toujours un accessoire auquel je fais hyper attention : faut pas que ça colle, faut pas que ça gratte, faut pas que ça serre, faut pas que ça se relâche, et surtout faut pas que ça occasionne des ampoules !

Et avant de les enfiler, bien entendu, j'en mets une couche (si je puis dire) sur la Crème NOK d'Akiléine !

Une Batterie de secours [Weex Easy](#) qui se branche sur tous les appareils : APN, PC portables, Tablettes, Téléphone, etc. (idem, je l'ai déjà, et elle est tout le temps dans mon sac à main).

Et aussi des éco-tasses rétractables, des sacs à chaussures (rapport aux odeurs), des [pastilles d'hydratation](#), et des bidons.

La sale affaire du vêtement qu'y faut avoir fait une école d'ingénieur pour savoir comment le mettre.

Dans tout ça, moi j'avais fait exprès d'occulter un truc important dans l'histoire : le VTT (sans déc', j'en tremble d'avance...). Isa, vu que c'est une pro (et que Nadia elle avait piscine. De toutes façons, en ce moment elle a aut' chose à faire vu qu'elle est partie faire le Marathon de Nou-lork avec un des mecs des 2B3 - le pire, c'est que c'est vrai !), elle a dit qu'elle allait me mettre le fondement sur l'un de ces appareils de Satan, juste histoire de voir ce que ça donne.

Moi, pour monter sur le vélo (ouais, j'appelle ça un vélo. Ça a des roues, une selle, un guidon, donc c'est un vélo) je m'apprêtais à acquérir benoîtement un genre de cuissard rembourré au cucul.

C'est là qu'est apparue ma coupine Gégé dans toute sa splendeur, et elle m'a dit : *Atta, à [l'agence Bernascom](#) on en a un, on te le prête !*

J'ai répondu : *ah ben oui merci, j'veux bien... Vu l'usage que je vais en faire... Autant que je l'emprunte, ça c'est une bonne idée.*

V'là qu'elle m'a envoyé... CA. La combinaison de triton de l'espace :



[Le Velocissima de Castelli](#) - aucune idée du prix

(mais me prêter ça à MOI, c'est filer de la confiture aux cochons !)

J'ai reçu le truc, j'avoue : j'ai pouffé.

J'ai arrêté de rigoler quand 3 siècles plus tard, j'étais toujours en train de me battre avec pour l'enfiler.

Ma coupine Caro a proposé de me filer du talc et de la vaseline.

Gégé m'a demandé si je voulais un mode d'emploi.

Rougeaude et échevelée, j'ai arrêté de rire quand Mumu m'a dit qu'ensuite il fallait renoncer à aller faire pipi (c'est vrai que j'y avais pas pensé...).

Pis après, j'ai commencé à me sentir très très bien dedans (faut dire que ça moule bien les chairs, c'est seyant visuellement, alors que j'avais peur de ressembler à une saucisse ficelée). J'étais à la limite de vouloir aller dormir avec...

Après j'ai eu envie d'aller faire pipi, alors je me suis re-battue avec le Bib (c'est comme ça que ça s'appelle).

J'ai regardé l'intérieur de la chose pour comprendre son fonctionnement.

Et là j'ai constaté qu'y avait comme un genre de tranche de potiron qu'était cousu dedans (le fameux rembourrage cucul !). Très étrange visuellement, mais on oublie vite...

Bon. Admettons. Au moins, j'aurai pas mal aux fesses !

Niveau Cosmétiques :



Crème Solaire Tingerlaal Très Haute Protection - 13,90€

La Crème obligatoire (ben évidemment voyons !). Pour faire du sport sous le soleil, c'est ce produit et rien d'autre (sinon les aut' ils piquent les zyeux).

Je t'en ai déjà causé depuis l'année dernière, quand je l'ai découverte. C'est un indispensable.

Si on transpire pas trop (hum) : Esthederm (ad Vitam Eternam). Ça va qu'il m'en reste des vacances de cet été (chuis encore dans les temps limites).



Photo-Reverse - Haute-Protection anti-taches - 67€

La crème qui fait que tu ne ressembleras pas à un léopard à la fin de l'été.

Si t'as des taches avant d'aller au soleil : elles s'estomperont.

Si t'en n'as pas à l'origine : ben tu n'auras pas de nouvelles amies une fois le soleil disparu.

Miraculeux. Approuvé, testé, validé.

Pour le reste z'en faites pas, j'ai prévu mes p'tits contenants (et des lingettes pour la toilette du chat...). Et surtout : pas d'huiles essentielles sur le visage, sous peine de photo-sensibilisation.

J'ai pas trop posé la question au niveau des douches, mais avec 150 gonzesses sur un bivouac itinérant, je préfère ne pas trop me faire d'illusions... Ça va que pour la dernière nuit, on dort dans un hôtel :)

Ah, j'emporte également un truc très pratique !

Les Rois Mages, tu sais les 2 frangins bombasses dont je t'ai déjà causé [ICI](#). Et ben ils ont eu la bonne idée de sortir leur huile miraculeuse sous format voyage façon roll-on.



[Roll-on Huile d'Argan - 19€](#)

Ça me servira de démaquillant (ouais... Râle pas, c'est exceptionnel pour quelques jours. Je sais, c'est pêché de gâcher une huile aussi précieuse) de sérum sous la crème solaire et de crème de nuit-contour des yeux.

Pour le massage de nos muscles endoloris le soir, j'ai ce produit à l'arnica.

Le réconfort au naturel après l'effort

ANNECY COSMETICS, spécialiste des soins techniques pour les sportifs, a développé spécialement pour eux la nouvelle **huile de massage à l'arnica bio**. L'arnica montana, plante des montagnes était, en effet, incontournable pour une marque comme Annecy Cosmetics basée en Haute-Savoie. Cette nouvelle huile de massage exerce une action calmante, soulage les douleurs musculaires et articulaires grâce à l'arnica, mais aussi à sa synergie d'huiles essentielles, associées à des cristaux de menthol.

Elle est l'alliée idéale de tous les sportifs pour préparer les muscles à l'effort et limiter les risques de crampes, contractures et courbatures pendant et après l'effort.



Huile de Sésame bio :
riche en acides gras essentiels,
favorise l'hydratation cutanée.
Pénètre rapidement dans la peau.



Macérât d'Arnica :
anti-inflammatoire, calme les
douleurs musculaires et articulaires.



Cristaux de Menthol :
calmants, rafraichissants et
décongestionnants sur les
traumatismes.



Huile essentielle de Genévrier :
anti-inflammatoire, antalgique et anti-
rhumatismale.





Huile essentielle de Cèdre :
propriétés régénératrices artérielles et
lymphatiques. Réconfortante.



Huile essentielle de Gaulthérie :
préconisée dans les inflammations
douloureuses (tendinites, crampes,
courbatures, déchirures), en cas de
rhumatismes et d'arthrite.



Huile essentielle de Tanaisie :
anti-inflammatoire.

RITUEL BIEN-ÊTRE
Appliquer sur les zones douloureuses ou tendues en
massant doucement, aussi souvent que nécessaire.

Disponible en : pharmacies, magasins de sport,
magasins bio et sur le site : www.annecy-cosmetics.com

[L'Huile de Massage à l'Arnica Bio d'Annecy Cosmetics - 100ml - 27€](#)

Elle sent délicieusement bon. Rien à voir avec les huiles à l'arnica que j'ai pu essayer avant.

On sent que c'est plus "fin", plus élaboré. Toujours pareil avec les marques de niche (voilà pourquoi je les préfère : il y a un soin particulier apporté à l'élaboration du produit).

Oui c'est plus cher que le lambda. Mais les matières premières sont plus "précieuses".

La conception est plus familiale. Les fabricants plus accessibles.

Dans le cas présent, l'huile pénètre plus vite je trouve. Et l'arnica, sur des muscles qui ont "chauffé", ben on n'a pas encore trouvé mieux pour délasser et réparer après l'effort.

Et également les Roll-on réparateurs pour le body :



[Baume des Titans Blanc - Laboratoires Bimont - 9€](#)

Pour les coups de froid, les torticolis, tendinites et douleurs articulaires.



[Baume des Titans Rouge - Laboratoires Bimont - 9€](#)

Celui-là il chauffe et c'est plutôt pour les douleurs musculaires.

J'ai rencontré personnellement le Monsieur qui a créé les Laboratoires Bimont. C'était super intéressant tout ce qu'il m'a raconté. Il est très simple, super sympa, et surtout : il a fabriqué une crème de tuerie qui fera l'objet d'un billet spécial tellement chuis bluffée par l'essai !

Bon... Ben maintenant, la question est de savoir comment que je vais arriver à faire tenir TOUSSA dans le fameux sac de randonnée de 55 Litres ?

NB : nan, on se promène pas toute la journée avec ça sur le dos (heureusement d'ailleurs...). Le bivouac est itinérant. Des gens le démontent le matin et le remontent le soir. Nos affaires nous suivent :)

Quoi j'ai pas parlé du Canoë ? Nan on le prend pas dans la soute de l'avion. Ils nous filent la bête sur place, et le casque qui va avec. J'ai 3 maillots de bain. Il suffit.

Sinon, j't'ai dit qu'y avait des filles de Koh-Lanta qui venaient aussi ? Une équipe de 3 gonzesses qu'ont fait le Koh-Lanta de cette année. Ya aussi la Miss France 2014 et des tas de championnes de sport...

Nan.

Ne dis rien (j'te vois rigoler dans le fond. Tu peux).

22:54 Publié dans [Trucs de Sport](#) | [Lien permanent](#) | [Commentaires \(31\)](#) | [!\[\]\(397cc4c04b5e7ea225dbaa029a5dee1f_img.jpg\) Facebook](#)

Commentaires

trop top comme raid ! Vous allez vivre une aventure inoubliable !

juste un truc : dans ces endroits, les moustiques ça les fait bien rigoler les petits bracelets.... j'dis ça, j'dis rien... tu nous raconteras au retour.
sinon, t'as le maxi-chimique-mais-néanmoins-efficace : 5 sur 5 tropical anti-moustique en pschitt.

Écrit par : [julliedesilesmoustiquées](#) | samedi, 31 octobre 2015

[Répondre à ce commentaire](#)

Ah ouais mais j'ai pas envie de me pschitter un truc sur le corps, et dans la tente on va étouffer.

Écrit par : [SONIA](#) | samedi, 31 octobre 2015

Alors là je suis sur le cul (ça tombe bien je suis dans mon lit...)!!!! Et tu vas faire tout ces trucs de malade (employons les bons mots parce que là j'en vois pas d'autre) avec ton sac sur le dos ou y aura des gentilles personnes qui vous les transporteront d'un bivouac (rien que le mot, j'ai des boutons) à un autre?

Bon, t'es une grande inconsciente mais franchement bravo de te lancer dans ce truc de malades. Et pour une super cause! Je penserai fort à vous trois (et je compatis grave pour le mal de mer...)

Et mes amitiés aux mecs du GIGN :-)

Ah si, une dernière question: t'as prévu de prendre combien de jours de congés pour te remettre apres ?.

Et oublie pas de revenir, on tient à toi ;-)

Écrit par : [Tacha](#) | samedi, 31 octobre 2015

[Répondre à ce commentaire](#)

Nan nan t'inquiète, on fait pas les épreuves avec le sac sur le dos !

Le bivouac est itinérant. C'est des gens qui le démontent et le remontent tous les jours (avec nos affaires dedans).

Et j'ai pris juste les jours de congé nécessaires à la durée du Raid.

Disons que je rentre le mardi : le mercredi je serai au travail.

Écrit par : [SONIA](#) | samedi, 31 octobre 2015

C'est super comme aventure ! Contente pour toi.

Vois quand même si y a pas 2 ou 3 trucs (10 ?) dont tu peux te passer, paske au bout de 3h, ça va faire lourd, le semi-remorque sur le dos ! Tu risques de pas passer entre les lianes !

D'accord avec le com au-dessus. Là-bas vivent des MOUSTIQUES de ouf, le bracelet, ça va pas le faire, prends de l'Insect Ecran.

NB dans les médoc t'as des trucs qui font double emploi (genre au lieu de prendre doliprane-propofan-aspégic prend ibuprofene si tu le tolères. Evite les gels AINS avec le soleil (photosensibilisation) ...

Écrit par : [doume](#) | samedi, 31 octobre 2015

[Répondre à ce commentaire](#)

T'inquiète, comme dit juste au-dessus, je ne me promène pas toute la journée avec le sac sur le dos :)

Écrit par : [SONIA](#) | samedi, 31 octobre 2015

Tu vas t'éclater !

Des bisous, hâte que tu racontes.

Écrit par : [Justine](#) | samedi, 31 octobre 2015

[Répondre à ce commentaire](#)