La liste des Affaires à prévoir

Voici une liste des affaires que je vous propose de prendre avec vous, je vous Conseille de cocher sur cette liste afin d'être certain(e) de ne rien avoir oublié.

★ **Paire de baskets (type running) et une paire de sandales souples.**

Je recommande vivement les sandales ouvertes de marche (type sandales de trekking) car elles permettent une meilleure aération des pieds et un bon soutien et aussi, plus facile pour évacuer le sable.

En basket, le sable peut très facilement rentré dans votre chaussure. Et à la fois, les Baskets te protège de la chaleur du Sable.

★ **Des vêtements amples et légers**:
- Pantalons larges en lin ou tissu léger
- Chemises/chemisiers manches longues en lin/tissu léger tel fleur de coton
- T-shirt

Je recommande vivement la DJELLABA que tu porteras par-dessus tes vêtements. (Possibilité d'acheter tout cela à Marrakech si vous arrivez suffisamment tôt ou même lors du trajet vers le désert lorsque nous nous arrêterons dans une petite boutique Berbère.)

- **Un pull/polaire chaud pour le soir** (les écarts de température entre jour et nuit peuvent être importants) et une petite doudoune bien chaude.
- **Un bonnet** pour garder la chaleur de la tête durant votre sommeil n'est pas superflu…
- Pour se protéger la tête, vous pourrez vous procurer un « **Chèche** » sur place. Celui-ci vous protègera non seulement du soleil mais aussi du vent et du sable.
- **Une tenue de piscine**, possibilité de piscine lors du trajet aller-retour.

Pourquoi porter des vêtements amples dans le désert?

Le principal avantage réside dans « l'effet ventilation ». Pour maintenir une température constante de 37°C, l'organisme utilise la transpiration. Il prélève ainsi sur le corps la chaleur supplémentaire pour évacuer l'eau
En pleine chaleur, on peut perdre jusqu'à 1/2 litre d'eau par heure.

Cette évaporation de l'eau du corps produit un effet de fraîcheur (quand on court les bras collés le long du corps, on transpire sous les bras et si on décolle les bras d'un coup, on aura comme un petit courant d'air frais sous les aisselles.

Ce prélèvement de chaleur corporelle produit ainsi un effet rafraichissant, mais à conditionne la chaleur puisse s'évacuer. Il faut donc porter des vêtements amples, comme les robes des Berbères.

Ces vêtements amples ont donc plusieurs fonctions:
- *ils permettent une bonne transpiration ce qui aide le corps à conserver sa température*
- *Ils permettent une bonne ventilation qui refroidit un peu l'aire sous la robe.*

✯ **Des lunettes de soleil et de la crème solaire**

✯ **Crème hydratante** pour les pieds qui s'assèchent vite

✯ **Beurre de cacao ou karité** pour vos lèvres pour les personnes sensibles à la sécheresse

✯ En cas de tempête de sable, **une paire de lunettes de natation ou lunettes de ski peut s'avérer précieuse**

✯ **Votre nécessaire de toilette et votre pharmacie personnelle**, et de quoi soigner **l'éventuelle « Tourista » (anti diarrhée et fièvre), du désinfectant, des pansements et de quoi soulager les muscles endoloris si nécessaire et de quoi soigner les « ampoules ».**

Attention, on s'enrhume très facilement dans le désert vu les écarts de température, prévoir donc le nécessaire.

✯ **Lingettes nettoyantes** et/ou lingettes intimes ou mouchoirs en papier
✯ **Des petits sacs** pour emporter vos déchets
✯ **Des boules QUIES** si vous êtes sensibles au bruit
✯ **Une gourde**. Privilégiez celles qui ont une housse thermique afin que votre eau reste fraîche.

Personnellement, j'utilise un petit vaporisateur en verre ou en plastique qui ne prend pas de place dans lequel je mets de l'eau afin de se rafraichir

Bien sûr les meilleurs souvenirs restent dans la tête, mais si vous emportez **un appareil photo**, pense à prendre de quoi le protéger du sable.. Les sacs plastique

de congélation avec un "zip" sont parfaits sinon, il existe des housses en plastique spécialement conçues pour les portables et qui permettent la fonction « tactile » et possédant un cordon pour le porter.

✯ C**hargeur solaire ou batterie portable de recharge** (pas de prises de courant dans le désert!!!!…)

✯ **Un sac de couchage et un petit coussin** éventuellement **avec une couverture de survie qui va garder la chaleur et protéger du vent (préférence. Les températures peuvent baisser jusqu'à 4°, je t'invite sincèrement à vérifier jusqu'à quelle température votre sac de couchage est conçu.**

Des matelas mousse sont mis à ta disposition ainsi qu'une couverture.. Si tu as un dos fragile, n'hésite pas à emporter un matelas gonflable pour plus de confort.

✯ **Une moustiquaire pliable et portable** idéal pour se protéger contre les insectes et améliore nettement le confort de sommeil à la Belle étoile.

✯ **Une lampe de poche** (idéalement une frontale) et idéalement avec lumière blanche et lumière rouge pour ne pas éblouir les autres)

✯ **Le sac de voyage en toile souple et sans armature 20kg maximum**, mais prenez **également un petit sac à dos juste pour vos affaires de la journée (les sacs de voyage sont portés par les dromadaires).**
Néanmoins, vous pouvez prendre une valise rigide pour le voyage en avion et la laisser au Riad durant la période dans le désert.

✯**Vos bâtons de marche** si vous êtes habitués à marcher avec ou si, vous en éprouvez le besoin

✯ **Vos instruments de musique** (tambour, ukulélé, flûte amérindienne, maracas etc…) si vous le souhaitez.

✯ **Objets Sacrés** si vous le souhaitez.

✯**Un petit carnet de notes et de quoi écrire ou dessiner**

✯**Cartes, oracles, tarots** si vous le souhaitez.