

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez nos et l'utilisation de cookies pour vous proposer des contenus et services adaptés à vos centres d'intérêts et vous permettre l'utilisation de boutons de partages sociaux. .

Cinq idées pour partir loin sans jet-lag

Chaque dimanche, « La Matinale du Monde » vous invite au voyage. Voici notre sélection de destinations exotiques, la fatigue du décalage horaire en moins.

LE MONDE | 26.11.2017 à 06h34 | Par François Bostnavaton (journaliste/francois.bostnavaton)



Le parc national de l'Isalo, au cœur de l'île de Madagascar. COLINP / FOTOLIA

Insomnie, troubles digestifs, mal de crâne... Les effets du jet-lag sont souvent désagréables. Pas idéal quand on ne peut [partir](#) qu'une semaine, surtout avec des enfants en bas âge. Cette semaine, restons donc le long du méridien de Greenwich (ou presque) pour [vivre](#) les pieds dans l'eau à Zanzibar, s'aérer près du Cercle polaire ou [goûter](#) à l'« éternel printemps » des Canaries.

En safari en Afrique du Sud (+1 heure)



Vous aurez peut-être la chance de croiser dans le parc Kruger l'un des Big Five. Echappée Australe

De plus en plus prisée des touristes, l'Afrique du Sud a fait son entrée dans le Top Ten 2018 du Lonely Planet. 2018 sera par ailleurs l'année du centenaire de la naissance de Nelson Mandela. Autant de bonnes raisons de découvrir la nation arc-en-ciel. Surtout en hiver, l'été austral là-bas.

Parmi toutes les offres disponibles, choisissons Echappée australe, une association de tourisme solidaire qui s'est spécialisée sur l'Afrique australe. Etre une association ne présente aucune différence avec les agences de voyages classiques, tout juste faut-il en devenir membre pour pouvoir bénéficier des voyages, sachant que sur les 50 euros versés, 25 iront financer un projet solidaire. Ce voyageur propose ainsi l'essentiel de l'Afrique du Sud en 12 jours et 11 nuits pour un périple qui vous mènera du Cap au prestigieux parc Kruger, à la rencontre des Big Five.

J L'essentiel de l'Afrique du Sud 12 jours, dont 3 au Cap, à partir de 1 445 euros, hors aérien, [Echappee-australe.com](http://echappee-australe.com) (<http://echappee-australe.com/>).
