MODE, CUISINE, BEAUTÉ, BIEN-ÊTRE...

Mon kit spécial *vacances zen*

S'il y a un moment dans l'année où il n'est ab-so-lu-ment pas question de se compliquer la vie, c'est bien l'été. Alors, suivez notre guide pour voyager l'esprit tranquille et profiter de vos escapades estivales. *Par L. Boquet-Vautor, S. Dumont, M. Gaudin, L. Ifergan, V. Josselin, D. Mottez, F. Rigal, D. Rosières et A. Tartarat.*

Test

Êtes-vous prête pour un été relax ?

Répondez à nos questions pour tout savoir de votre aptitude à décompresser en vacances... ou pas !

1 Dans vos valises, il y a :
● Tout ce qu'il faut pour ne jamais être prise au dépourvu.
■ Des lectures à rattraper.

2 Vos bonnes résolutions :
● Vous remettre au sport, arrêter la malbouffe...
■ Vous recentrer sur votre vie amoureuse.

3 Vous allez profiter du voyage en avion ou en train pour :
■ Piquer un somme afin d'arriver en pleine forme.
● Dévorer le guide : ce serait dommage de rater un bon plan.

4 Pas de bol : la météo prévoit du mauvais temps pendant les 15 jours !
● Vous songez sérieusement à écourter vos vacances. Ou à vous incruster chez tante Lili, dans le Sud.
■ Vous réservez, sur internet, deux places au club des Petits Créatifs.

5 Imaginez que le bureau vous appelle en plein restau...
● Vous répondez illico : on ne vous dérange qu'en cas d'urgence !
■ Vous rappelez la messagerie une fois les copains partis.

6 On vous apprécie en vacances pour :
● Votre talent de chef scout.
■ Votre sens de l'apéro.

Vous avez une majorité de ●
Attention, vous n'avez pas décroché du mode « turbo » ! A vouloir organiser vos vacances comme vous planifiez votre travail, c'est la déception garantie et le stress assuré, car il y aura forcément des ratés. Essayez plutôt d'oublier votre tendance à optimiser à tout prix votre séjour, et accordez-vous de temps en temps des moments off pour apprendre à vous mettre en « vacances »... justement !

Vous avez une majorité de ■
Bravo, vous êtes déjà en mode « pianissimo » ! Quand vous bouclez vos valises, c'est dans un seul but : vous ressourcer et mettre un terme à la frénésie de la vie active. Pour vous, les vacances signifient farniente et bons moments avec vos proches. Vous connaissez vos besoins et avez appris à les (faire) respecter : vous savez voler des moments pour vous et surmonter les petites contrariétés.

Mon mémo psy

Côté job, je m'organise pour tout boucler

Commencez par établir vos priorités : ce qui est important et urgent, ce qui est important mais pas urgent, et ce qui peut attendre votre retour... Car, parfois, mieux vaut reporter que bâcler ! « Le complexe du "bon élève" nous pousse à en faire trop, analyse la coach Emilie Devienne, auteure de « 52 bonnes raisons de perdre son temps » (éd. Mango Bien-Etre). Si vous êtes débordée, faites un point avec votre boss : qu'attend-il de vous ? Quels dossiers pourriez-vous déléguer ? Dans ce cas, briefez précisément vos collègues : coordonnées de vos contacts, historique du dossier, dates butoirs... Donnez-leur les moyens de vous seconder ! »

Les bons bagages

SPÉCIAL WEEK-END EXPRESS
Le bon sac 48 h, ultra-léger et pliable, se pare d'un imprimé estival. Sac Pliage, Longchamp, 195 €.

SPÉCIAL EXCÉDENTS DE BAGAGES
Le sac bonus à glisser dans sa valise pour caser nos achats de l'été. Extra Bag, taille L, Bensimon, 30 €.

Mon mémo psy

suite →

Côté couple, on évite les clashs en voiture

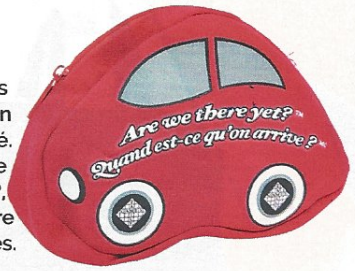
A l'origine des disputes, la conduite et les sujets qui fâchent. « Il faut faire la part des choses entre ce qui est objectivement dangereux et ce qui relève de l'attitude de chacun au volant, que vous n'avez pas à contrôler », recommande Emilie Devienne. Reportez les conversations de fond. Les conditions ne sont pas favorables, « surtout s'il y a des enfants derrière » !

Des jeux à emporter

Préservez vos nerfs en prévoyant pour les plus jeunes des activités sympas en prévision des trajets.

30 cartes pour faire marcher son sens de l'observation. Dès 6 ans, Mini Games. 5,95 €.

Chansons, défis, jeux... Ce CD fait tout ! Les Incollables Spécial Voiture. 8,90 €, éd. Play Bac.



Dans cette pochette, des cartes avec un jeu de rapidité. Quand est-ce qu'on arrive ?, 12,95 €. Nature et Découvertes.

UN BRACELET SÉCURITÉ POUR LES PETITS

Qui, sur une plage bondée, n'a jamais perdu des yeux, même quelques secondes, son bout de chou ? Pour se rassurer, on lui attache un bracelet avec nos coordonnées. Mais on n'oublie pas de le surveiller ! Plusieurs modèles, 5,90 €, sur www.ludilabel.com.

Le produit top

LES BULLES D'ARROSAGE

Grâce à elles, vous retrouverez vos plantes pimpantes à votre retour de vacances. Le concept : une petite bulle que l'on remplit d'eau. Une fois plantée dans la terre, elle diffuse par capillarité la quantité d'eau nécessaire à la plante. En verre soufflé, existe en plusieurs coloris. Autonomie jusqu'à deux semaines. Diamètre 75 mm, cont. 20 cl. **Aqua Deco, Tecnoma, 7,15 € l'unité, chez Jardiland.**

SPÉCIAL NAUSÉES

Tous les parents d'enfants malades en voiture ou en bateau vous le diront : le secret, c'est d'être équipé ! Pour en finir avec les poches pas toujours hermétiques, voici le « vrai » sac. Avec tampon absorbant qui transforme le vomi en un gel sans odeur, et même un gant de toilette humide. **Toly Sickbag, 5,90 €, sur toly.fr.**

LE BAUME À LÈVRES SUPERSTAR

Avec un joli teint bronzé, allez à l'essentiel côté maquillage. Apportez simplement de petites touches de lumière pour faire ressortir les volumes. Votre allié ? Un soin qui hydrate et protège les lèvres du desséchement, tout en les teintant légèrement. Détournez-le en blush crème et en ombre à paupières glossy. A vous le look tendance de l'été ! **Baume Hydratant Teinté, Lolli Balm, Benefit, 20 €.**

Les bons antimoustiques

BRACELET RÉPULSIF

Trop joli ! Vendu avec deux plaquettes qui durent 15 jours. Para'Kito™, 13,90 €, en pharmacie et parapharmacie.

STICK PRÉVENTIF

Rapide : 3 ou 4 allers-retours sur la zone à protéger. Florame, 13,95 €. Magasins diététiques et bio et sur www.florame.com.

ROLL-ON APAISANT

Roulé sur la piqûre, il distille ses HE anti-picotis (lavande, niaouli, menthe poivrée). Marie Rose, 5,95 €, en GMS.

DES LINGETTES PRATIQUES À GLISSER DANS SA VALISE

Spécial ongles impec, peau nette et solution anti-piqûre... Elles nous font gagner de la place et on les emporte partout. Lingettes Dissolvantes Express, Sephora, 4,95 € les 20 ; lingettes démaquillantes Expert, Demak'up, 3,49 € ; lingettes Efficacité Naturelle Anti-Moustiques, Zenderm, 8,50 €.

suite →

Ma check-list pré-départ

Equipement malin, compact, nomade, tout ce qu'il faut prévoir pour passer des vacances au top du confort.

Chaise basse pliante, avec sangle de transport. En Batyline. Lafuma, 31,20 €.

Réveil diffuseur d'huiles essentielles. i.Relax, Oregon Scientific, 99,90 €.

Lampe de table outdoor. A Led, sans fil. Slide, 120 €, chez madeindesign.com.

Chauffe-biberons et petits pots pour maison et voiture. Babymoov, 49,90 €.

Oreiller gonflable ultra-compact, L 40 x l 30 cm. Nature et Découvertes, 13,50 €.

Ça vaut le coup d'investir

Détecteurs de mouvement et d'ouverture avec alerte sur smartphone. Pack Sécurité, Gigaset, 200 €

Mon mémo psy

Côté perso, on se met en mode vacances

« Avant votre départ, prévoyez un sas de décompression, car on ne passe pas en un claquement de doigts du stress au travail à la zen attitude ! » explique Emilie Devienne. Une journée de RTT, le report du départ de 24 heures pour éviter la cohue, un petit rituel détente (lecture, massage, grand ménage si cela vous fait du bien de partir l'esprit tranquille…) Tout est bon à prendre pour opérer la transition !

MON PARFUM NOMADE

Finies les mauvaises surprises d'un flacon qui fuit dans la valise ! Cette année, on voyage léger avec ce minivapo design, rempli de notre fragrance du moment. **Vaporisateur-parfum de voyage, Sen7, à partir de 20 €, en 16 coloris.**

STICKERS ANTIALLERGIES POUR PETITS

Noix, lait, gluten, arachides… les allergies se multiplient. Pour éviter tout problème si votre enfant part en vacances sans vous, chez des amis, en colo, chez les cousins… voici des autocollants à personnaliser (nom de l'enfant, type d'allergies…). Ils permettent de signaler ce qu'il doit éviter. C'est simple, mais très pratique. 12,50 € le carnet de 20 autocollants à créer sur www.ludilabel.com.

Mes applis et sites SOS

ACHETER SON MAILLOT

Coupe du monde de football oblige, on veut un bikini « made in Brazil ». Un large choix de maillots de bain en mode carioca, une livraison en 24 h chrono et 100 jours pour changer d'avis, on fonce ! www.brazilianbikinishop.com.

UNE PENSION POUR MÉDOR

Un chenil, pas question ! Des particuliers proposent de veiller sur votre animal pendant les vacances. En ligne, leur fiche et leur tarif. www.dogvacances.fr.

Ma valise sportive

Pull, Gémo, 24,99 €.

Maillot de bain, New Yorker, haut 12,95 € et bas 8,95 €.

Short, Le Coq Sportif, 39 €.

Espadrilles, Castaner, 80 €.

Drap de plage, Turtle Bay, 85 €.

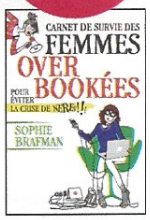
Ma valise bohème

Mon mémo psy

Côté famille, on concilie les envies

Les besoins des uns et des autres ne coïncidant pas toujours, les vacances peuvent se transformer en machine à conflits… ou à frustrations. Avant de partir, discutez des règles de bon fonctionnement de la tribu : temps libre et temps partagé, répartition des tâches, « fondamentaux » à respecter… « Il est temps de lâcher prise sur nos fantasmes de fusion et de "bons" parents », propose Emilie Devienne. Un peu trop de boîte de nuit pour l'aînée et pas assez de douche pour le petit dernier, est-ce si grave ?

Le livre top détente



HALTE À LA FEMME PARFAITE !

Il se déguste par petites notes (d'humour). Aphorismes tout personnels, astuces pour mères indignes… on se régale. A emporter à la plage. On peut aussi l'offrir à sa meilleure copine ! **« Carnet de survie des femmes overbookées pour éviter la crise de nerf ! », Sophie Brafman, First Editions, 12,95 €.**

EXOS* POUR VOYAGER COOL

Jambes lourdes ?
Assise sur le siège, allongez une jambe. Relevez la pointe du pied en inspirant, allongez-la en expirant. Alternez. Puis soulevez les talons en inspirant, reposez-les en expirant. Enfin, tapotez l'extérieur des jambes de haut en bas. Remontez par l'interieur.

Stressée ?
Mains sur le bas-ventre, yeux fermés, respirez par le nez en sentant l'air frais entrer et l'air chaud sortir. Puis massez-vous le ventre dans un sens, puis dans l'autre. Enfin, les bras croisés, massez les zones sous-costales.

**Fédération des enseignants de Qi Gong, Art énergétique.*

LA VALISE QU'IL LEUR FAUT !

Dans ce bagage à roulettes original, nos bambins pourront glisser toutes leurs affaires (capacité de 13 l). Et en cas de coup de fatigue, ils pourront monter dessus, direction le soleil ! Accepté comme bagage à main dans l'avion. Skoot Fushia, à partir de 49 €, sur amazon.fr.

Les bons en-cas nomades

TOUT-EN-UN
Dans la boîte, une salade, un pain, un dessert et même des couverts. Formule salade + dessert, 4,85 €, Bonduelle, en GMS.

FAMILIALE
A décongeler à température ambiante, une super salade poulet-pâtes. Salade à l'orientale, 4,95 € les 600 g, Picard.

TENDANCE
Une salade lentilles/saumon/pomme, proposée dans un petit bol. Salade lentilles et saumon fumé, 3 € les 250 g, Picard.

LÉGER
Facile à picorer, un mix de nectarines, ananas, raisins et fraises en morceaux. Cup de fruits coupés, 4,60 € les 200 g, Monoprix.

Mes applis et sites SOS

GOOGLE TRADUCTION
Pour traduire la voix et l'écriture dans 80 langues, mémoriser les phrases les plus courantes, accéder aux dictionnaires des mots et expressions… iOS et Android, gratuit.

CONVERTISSEUR DE MONNAIES
Pour ne plus se tromper dans ses calculs hors zone euro. Convertisseur de devises +, iOS. Convertisseur de devises facile, Android. Gratuits.

ALERTE AUX MÉDUSES !
A consulter avant de mettre un pied dans l'eau en France. Et à renseigner, puisque l'application est collaborative. Alerte méduses, iOS, gratuit.

COFFRE-FORT
Accédez à une copie de vos papiers essentiels (identité, assurance…) grâce à cet espace sécurisé qui peut également recevoir factures, relevés de comptes… Digiposte, iOS, gratuit.