

méli-mélo Forme



7H18 par nuit,
c'est la durée moyenne
de sommeil des Français.

Source : étude de l'OCDE en 2011.

Massage minute

Cet accessoire malin fonctionne à piles et diffuse une chaleur infrarouge. Son objectif : soulager les douleurs musculaires après une séance de sport ou apaiser les tensions. Grâce à ses deux vitesses et ses trois programmes, il s'adapte à tous les besoins. Mini Masseur Vibrant I-Pop, Scholl, 14,90 €.



ANTI JET-LAG

Produite par l'organisme, la mélatonine est une hormone qui aide à réguler les cycles du sommeil. Ces gélules sont donc un vrai coup de pouce aux nuits tranquilles, y compris en cas de décalage horaire. Mélatonine, Solgar, 14,20 €.

Souffler le chaud et le froid

Pour maintenir votre boisson à la bonne température, ce Thermos a tout bon. Des couleurs vives, qui en

font un accessoire au top, et une contenance idéale (0,7 litre) pour vous accompagner tout au long de la journée. Gourde isotherme Rainbow, Thermos, 33,90 € chez Go Sport.



SPRAY BIENFAISANT

Quelques pulvérisations dans une pièce, près de l'oreiller ou sur un mouchoir et ses huiles essentielles de lavande, orange douce, mandarine, ylang-ylang et petit grain bigarade aident à retrouver la sérénité. Le soir, pour trouver le sommeil, la journée, pour détendre et relaxer. Spray Relaxant, Arko Essentiel, 9,40 €.

De la légèreté

Envie d'éliminer quelques excès après les fêtes ? Laissez-vous tenter par une cure aux Thermes de Brides-les-Bains. Outre les soins à l'eau thermale, le protocole propose des activités physiques et un suivi diététique qui peut se prolonger après la cure. De quoi dire adieu aux capitons et aux rondeurs localisées. Cure "Maigrir à Brides" l'hiver, 6 j en pension complète, à partir de 1195 € en chambre double.

Bien vu !

On craque pour ces lunettes aussi tendance que performantes. Leurs verres en polycarbonate assurent une vision parfaite et sont traités anti-buée. Quant à la monture silicone, elle épouse parfaitement le visage, sans laisser de traces. Arena, modèle "camouflage", 17 €.



RÉPARATEURS

Extrait de guimauve, beurre de karité et huile d'abricot, c'est le secret de ces baumes, pour redonner de la souplesse aux lèvres. Leur petit plus ? Un conditionnement en tube pratique, un prix tout doux et des arômes délicieux : poire, fleur d'orange ou menthe. Baume du Sourire, Le Couvent des Minimes, 7,50 €, chez Marionnaud.

