



## MA TROUSSE IDÉALE

Pochette PVC spécial avion, Monoprix, 1,50 €. Monoprix.

**1 Mains propres.** Gel antibactérien Hands Up! Sephora, 50 ml, 5 €. Sephora.

**2 Anti-moustique.** Lotion Répulsive large spectre

d'insectes PréButix, spray 100 ml, 11,76 €. Pharmacies.

**3 Zones sensibles.** Stick Protection Ciblée SPF 50+ Anthelios XL, La Roche Posay, 9 g, 10,85 €. Pharmacies.

**4 Soin réparateur.** Baume Universel, Vegebom, 10 g, 2,90 €. Pharmacies.

**5 Biodégradables et format pocket.** Lingettes Intimes Femfresh, mini-sachet de 10 lingettes, 2 €. Grandes surfaces.

**6 Shampoing sans eau.** Shampoing Sec à l'Argile Absorbante Naturia, Furterer, 75 ml, 7,50 €. Pharmacies et coiffeurs agréés.

## JE SUIS UNE BAROUDEUSE

Sportive, vous avez choisi des vacances de randonneuse. Toute la journée, vous crapahutez sous le soleil. Et le soir venu, tantôt vous campez à la dure, tantôt vous faites une halte plus confort dans un lieu avec salle de bains. Vous avez donc besoin de produits pratiques pour éviter les petits bobos comme les coups de soleil, les piqûres d'insectes ou encore les ampoules. N'ayant pas toujours d'eau à votre disposition, votre trousse doit contenir des soins astucieux pour rester propre et sexy.

### Petits conseils du dermatologue

- \* Protégez-vous bien du soleil même s'il ne semble pas très fort. Car dès qu'il y a de la lumière, il y a toujours des UVA qui font vieillir la peau. Si vous êtes en sueur, essuyez-vous et réappliquez votre soin solaire.
- \* Privilégiez les vêtements amples afin d'éviter les frottements à chaque mouvement pouvant irriter en fin de journée.
- \* Pour les pieds, soyez bien chaussée. Et pour éviter cors ou ampoules, enflez le matin des chaussettes épaisses en coton ou deux paires fines.
- \* Chaque soir, ne vous couchez pas sans vous être lavée minutieusement pour éliminer les microbes produits par la sueur. Séchez-vous bien puis nourrissez généreusement votre peau pour renforcer sa résistance du lendemain.



## JE SUIS UNE CITADINE

Vous ne partez pas en vacances, mais vous profitez de vos week-ends pour quitter la vie urbaine. Vous alternez pollution et fin de semaine au grand air. Vous voulez profiter de ces pauses pour avoir bonne mine, mais sans attraper de coup de soleil. Vous avez aussi envie de vous occuper de vous, mais vous n'avez pas le temps de le faire en semaine. Vous voyagez léger : pas question de vous encombrer de produits grand format.