



Beauté **Lutter contre le décalage horaire**

Partir en vacances loin, très loin, on adore ! Mais à l'arrivée, on se retrouve toujours frappée par un phénomène qui nous empêche d'en profiter pleinement en nous brouillant le teint et les idées : le **jet-lag**.

Lorsqu'on traverse les fuseaux horaires, on désynchronise l'organisme, qui a bien souvent du mal à s'adapter. Le sommeil s'en retrouve perturbé, la sensation de fatigue s'installe, l'intérêt et la capacité de concentration diminuent, et même l'appareil digestif en souffre.



Mélatonine Végétale, Floressance, 6,99 €



Micro-Brume des Alpes Anti-Fatigue, Mavala, 18 €

Côté beauté, ce n'est pas mieux : le teint se ternit, le contour des yeux s'assombrit et le visage est sans éclat. Pour récupérer au plus vite, on bannit d'abord café et alcool, et on adopte un rythme de sommeil régulier, que l'on adapte progressivement à l'heure locale. Pour cela, on peut s'aider de compléments alimentaires qui, le soir, facilitent l'endormissement, la détente et la récupération, et boostent l'énergie le matin.



Cure Express Booster, Dr. Smith, 7,99 € le pack de huit ampoules



Ampoules Lifting Spring Festival Edition, Coup d'éclat®, 7,50 €



Soin nuit activateur d'éclat Idéalia Peeling, Vichy, 26,70 €



Masque peel-off Get Your Glow On, Formula 10.0.6, 12,95 €



Patches Anti-Fatigue [SOS Cernes], Bernard Cassière, 30 € la boîte de six paires de patches



Mousse nettoyante Douceur, Weleda, 11,95 €
 Un *shoot* de vitamines pour la peau !
 Sérums bonne mine My Payot Concentré Eclat, Payot, 44 €



En ce qui concerne les soins, on mise tout d'abord sur un bon nettoyage, la base d'un teint lumineux, ainsi que sur les produits vitaminés, activateurs d'éclat. Le soir, il est indispensable de choisir des formules spécifiques pour la nuit, permettant à la peau de mieux se régénérer.



Crème revitalisante à la vitamine C, Ellaro, 28,40 €



Night Logic, Guinot, 70 €