

# Check-list pour un bel été

Que vous restiez en Belgique ou que vous voyagiez, ces 21 gestes vous aideront à mieux profiter de l'été. Prête pour une saison «zéro charge mentale» ?

TEXTE MARIE HONNAT  
COORDINATION JULIE BRAUN

**ICI (pour se faire plaisir sans partir)**

1

## INITIEZ-VOUS À LA PASSEGGIATA

Dans les pays du sud, les gens aiment sortir en fin de journée - dès que la température baisse - pour une promenade en famille. Si vous vivez en ville, c'est l'occasion, dès la sortie du bureau, d'explorer des coins de votre ville que vous connaissez moins, de discuter avec des gens nouveaux et de décompresser après une longue journée de boulot.

3

## NE VOUS PRIVEZ DE RIEN

... Pas même d'un repas al fresco si vous vivez en ville et en solo. Les pros de la grillade ont bien compris qu'il était urgent de proposer des alternatives au barbecue prévu pour d'immenses tribus. Sur un petit grill de table, vous pouvez faire danser les scampis et sauter de bons légumes épicés.



## ORGANISEZ VOTRE VOYAGE INTÉRIEUR

Comme le suggère Laurent Mullens, coach de vie et massothérapeute : « Si vous restez en Belgique, il est essentiel de vous accorder vos vacances personnelles. L'objectif : exciter vos sens en marchant pieds nus dans le jardin ou en testant l'automassage. Apprendre à dénouer les tensions au niveau de la nuque après une journée au bureau est un cadeau dont vous profiterez toute l'année. »

2



4

## SENTEURS DE VACANCES

Optez pour un gel douche au parfum exotique, qui mettra directement votre cerveau en mode vacances. Doux pour la peau, celui d>Hello Mango Formy est composé d'ingrédients naturels et fabriqué en Belgique.

Gel Douche Hello Mango Formy, 4,35 €. formy.be

6

ADO  
Ce néglige à préparer si vous l'embailladez pour décorer parades de derrière (et le



5

## SOIGNEZ VOTRE PLAYLIST

Pour vous mettre dans le bon état d'esprit, rien de mieux qu'une série de morceaux qui vont vous faire voyager sans quitter le salon. Responsable des produits pour le label belge ArtSound, Gilles Putman partage ses favoris pour un été chill à la maison : Loro (Pinback), Age Of Lonelines (Enigma) et Between Us And Them (Ulrich Schnauss)

8

## NE ZAPPEZ PAS L'APÉRO

Même si vous passez l'été à Charleroi ou à Namur, ce moment rime avec vacances. Mais pour changer, essayez les apéros sans alcool et made in Belgium. Créés tout récemment par des Belges férus de tendances, ces breuvages à la saveur relevée ne risquent pas de vous laisser un goût de trop peu. Pour une fois, si l'envie vous en dit, vous pourrez en boire jusqu'au bout de la nuit. Et si vous êtes en balade, pourquoi ne pas emporter une jolie glacière pour pouvoir improviser !



9

## FAI

« T  
Et r  
pre  
de  
su  
fa  
fa  
à  
d  
l