

# 123 SOMMEIL

Avouons-le, depuis qu'on a *bingewatché* Squid Game, la série phénomène du moment, on a un peu de mal à trouver le sommeil. On comprend bien pourquoi la série a été interdite aux moins de 16 ans et dès l'épisode 1 et cette fameuse partie de 1 2 3 Soleil, on s'est vite rendu compte que cette création Netflix allait nous poursuivre jusque dans notre sommeil. Quelle idée en plus de la regarder au lit sur notre tablette alors que l'on sait très bien que l'exposition à des écrans est reconnue pour allonger la durée de l'endormissement. Pffff, il ne nous manquait plus que ça, nous qui avons déjà spontanément un peu de mal à trouver le sommeil. **Allez, on prend le problème à bras le corps en se livrant à un jeu autrement plus agréable et bienfaisant : 1 2 3 Sommeil ! Et cette fois, c'est PURE, la marque spécialiste du bien-être par les plantes, qui fait office de *Game Master*.**



Elixir Apaisant PURE  
Flacon 100ml, 14€90

## ÉLIXIR APAISANT

Intrigante, cette bouteille rappelle de prime abord la potion magique d'un apothicaire. On n'en est d'ailleurs pas si loin car à l'intérieur de ce flacon bleuté se cache un élixir apaisant élaboré à base de Mélisse bio dont on ne présente plus le pouvoir apaisant. Bien sûr, on peut l'utiliser à tout moment de la journée et à chaque fois que l'on souhaite profiter d'un temps calme mais c'est surtout le soir avant le coucher que l'on apprécie ce remède, parfait complice pour faciliter l'endormissement. Une cuillère à café dans de l'eau chaude ou froide, et le tour est joué !

## TISANE PLAISIR DU SOIR

Mieux dormir, on y aspire tous mais pas question pour autant de tomber dans le piège des somnifères auxquels on préfère mille fois les bienfaits de plantes depuis longtemps reconnues pour leur capacité à favoriser l'endormissement. **Verveine, Tilleul, Réglisse, toutes bio, cette infusion fabriquée dans le Maine et Loire en réunit justement 3 dans une infusette pyramide permettant aux plantes de se déployer et de libérer leurs bienfaits et leurs arômes.** Car si cette infusion est bienfaisante, elle est surtout délicieuse, un vrai plaisir du soir comme son nom l'indique !



Tisane Plaisir du Soir PURE  
Boîte de 15 infusettes, 11€90



Capital Sommeil PURE  
Boîte de 60 gélules, 23€10

## CAPITAL SOMMEIL

Pour rester en pleine santé, on le sait, un bon sommeil, c'est capital. Alors quoi de plus logique que d'adopter... Capital Sommeil ! **Ce complément alimentaire contribue à une relaxation optimale et aide au maintien d'un sommeil de qualité grâce à sa formule associant des protéines de Lactosérum, de la Camomille, du Magnésium ainsi que des vitamines B6 et B9 qui contribuent au fonctionnement normal du système nerveux.**