

Très souvent lorsque vient le moment de se coucher, c'est un peu la *fiesta* dans notre esprit. C'est bien simple, il devient le QG de toutes les questions et réflexions qui nous font cogiter à mille choses et nous empêchent de nous endormir rapidement. Le dernier rebondissement du livre qu'on vient tout juste de poser, l'anniversaire de Mathilde la semaine prochaine, la *to-do list* mentale de la journée de demain, toutes les questions philosophiques du monde... notre activité cérébrale est en pleine effervescence. Mais en s'endormant de plus en plus tard, le constat est bien moins vérifiable le lendemain matin, on a littéralement l'impression d'être au ralenti, de marcher au radar. **Trop stressé pour s'endormir facilement mais clairement pas assez sujet aux troubles profonds du sommeil pour devoir passer par la case somnifères (et c'est tant mieux), on s'en remet comme une évidence au pouvoir des plantes dont on sait à quel point elles peuvent se révéler un précieux allié dans pareille situation.**

Pour être certain de faire le bon choix, le plus simple est encore de s'en remettre à l'expertise de Jardin BiO étic®, la marque d'épicerie bio préférée des Français\*. Saviez-vous d'ailleurs que les tous premiers produits proposés par la pépète rochelaise étaient justement des infusions et notamment certaines destinées au sommeil ? 30 ans plus tard, rien n'a changé et on apprécie autant ses créations qui réussissent le parfait équilibre entre bienfaits, plaisir à la dégustation (bah oui, c'est tout de même important de le préciser), *sourcing* très exigeant des plantes bio utilisées et convictions profondes, que cela soit en matière de commerce équitable ou bien encore d'éco-conception.

LÉA NATURE  
Jardin  
BiO  
étic

C'EST LA FÊTE DU  
**Sleep!**



LES PRODUITS JARDIN BiO ÉTIC® SONT DISPONIBLES AU RAYON BIO DES GMS

## INFUSION Détente Sommeil



Après des journées bien remplies il est parfois difficile de se détendre et d'avoir un sommeil paisible. C'est pourquoi, Jardin BiO étic® a créé cette infusion bio - 100% plantes et sans arômes - aux notes anisées dans laquelle le Tilleul et la Verveine sont associés à l'Aubépine reconnue pour leurs propriétés apaisantes, tout ce qu'il faut en somme pour passer des nuits calmes et sereines. **Issus de filières équitables la Verveine, l'Aubépine et l'Anis Vert sont le fruit de partenariats noués avec des producteurs assurant à ces derniers des contrats longue durée et des prix rémunérateurs.** Fabriquée en France et proposée dans des infusettes et film compostables, elle a vraiment tout pour plaire.

■ Infusion Détente Sommeil Jardin BiO étic® - Boîte 20 sachets, 2€79



## INFUSION Nuits Paisibles

On aime beaucoup Émile & Images mais personnellement, on n'a absolument aucune envie que les démons de minuit nous entraînent au bout de la nuit et encore moins jusqu'à l'insomnie. Pour contrecarrer leurs plans démoniaques, on s'en remet à cette infusion... angélique ! Équitable, fabriquée en France, proposée dans un étui carton composé à 80% de fibres recyclées... elle prend soin de la planète, mais plus encore de nos douces nuits grâce à sa délicieuse recette associant plusieurs ingrédients influençant positivement la qualité du sommeil. **Qui ça, qui ça ?! Eh bien, le Tilleul, la Mélisse, les feuilles d'Oranger bigaradier, la Marjolaine et les extraits d'Orange et de Mandarine, le tout 100% bio.**

■ Infusion Nuits Paisibles Jardin BiO étic® - Boîte 20 sachets, 2€79

## INFUSION Sommeil Vrac



Le matin lorsqu'on a pas vraiment bien dormi, on se sent un peu... en vrac ? Alors c'est comme une évidence que pour que cela ne soit plus le cas, il faut qu'on mise sur une infusion... en vrac ! **Cela tombe bien, Jardin BiO étic® en propose une délicieuse, 100% plantes bio de surcroît, dans laquelle on retrouve notamment de la Mélisse et de la Camomille cultivées en France selon les préceptes du commerce équitable.** Le combo idéal pour se relaxer avant de tomber dans les bras de Morphée, et de se régaler au passage de ses notes fraîches et équilibrées. On l'apprécie d'autant plus en apprenant que son élégant contenant en carton et son bouchon en métal sont facilement recyclables.

■ Infusion Sommeil Vrac Jardin BiO étic® - 50g, 5€75