



## LES GARDIENNES DU SOMMEIL DE NOS NUITS

Parce qu'on n'arrive plus à se rappeler si on a répondu au mail de Laurène sur ce point ultra urgent, parce que notre compagnon ronfle tel un bulldozer, parce qu'on entend un moustique rôder dans la chambre ou bien encore parce que tout d'un coup, on s'interroge sur un sujet existentiel du type « *mais au fait, pourquoi cligne-t-on des yeux ?* », on a mille raisons de laisser notre esprit gambberger alors qu'on cherche simplement à trouver le sommeil. A ce qu'on aimerait être comme tous ces gens qui dorment facilement et n'ont besoin que de quelques secondes pour se mettre en mode off. Pas question pour autant de s'en remettre aux somnifères, notre tendance à l'insomnie reste légère et on préfère faire confiance à des solutions plus traditionnelles et moins engageantes. Compter les moutons ? Une méditation avec Petit Bambou ? **On pensait plutôt pour notre part à une infusion relaxante et pour cela, on mise sur le savoir-faire de la pépète haut-savoyarde Les 2 Marmottes, qui n'utilise que des plantes, sans jamais d'arômes ajoutés pour ses recettes. Et une fois qu'on sait ça, laissez-nous vous dire qu'on peut dormir sur nos deux oreilles !**



Infusion des Marmottes Les 2 Marmottes  
Boîte de 30 sachets, 5€50

Minute « *culture infusion* » mais saviez-vous que cette recette fut la toute première signée Les 2 Marmottes et accompagne depuis 1976 quiconque est en quête de sommeil ? Près de 50 ans plus tard, elle reste une valeur sûre mais il faut dire aussi que ce mélange de 7 plantes entières coupées, tamisées et assemblées par les Maîtres-Infuseurs est la potion parfaite pour s'endormir avec goût. **Jamais on ne se lassera de cette association éclectique entre le tilleul, la verveine odorante, la menthe poivrée, la fleur d'hibiscus, le cynorrhodon, la camomille matricaire et les pétales d'orange, qui nous confère un apaisement certain et se révèle en prime succulente à la dégustation.**

Voici une recette qui nous donnerait presque envie d'hiberner toute l'année ! **En même temps, en faisant la part belle à la mélisse officinale, que l'on consomme depuis l'Antiquité pour ses vertus apaisantes, et en l'associant à la camomille, dont on ne présente plus la capacité à favoriser l'endormissement, Les 2 Marmottes ont sans doute imaginé l'infusion idéale pour retrouver le chemin des bras de Morphée.** La touche citronnée donne ce côté légèrement acidulé et cette agréable singularité en bouche, on en boirait toute la journée. Tant mieux car en sirotant 4 tasses par jour, chacun pourra constater cet effet relaxant qui fait toute la différence au moment de se glisser sous les draps.



1,2,3 Sommeil Les 2 Marmottes  
Boîte de 30 sachets, 5€60

Fée Nuit Les 2 Marmottes  
Boîte de 30 sachets, 5€50



Pas besoin d'arômes ajoutés pour cette recette qui n'en a nul besoin pour afficher son petit caractère grâce au travail des Maîtres-Infuseurs de la marque montagnarde qui sont constamment à la recherche de nouvelles associations de plantes succulentes et bienveillantes. **Ici, le fenouil fusionne avec la verveine odorante, ce qui permet à ce bouquet 100% plantes de se révéler fort appréciable pour faciliter la digestion et apaiser. Puis surtout, c'est absolument délicieux grâce notamment aux notes de feuille d'orange, écorce de cannelle, camomille matricaire et pétales de rose qui viennent parfaire cette recette.**

EN GMS ET SUR  
WWW.LES2MARMOTTES.COM