

FÉVRIER 2024

3.50

LOT
DE 2



**Gum dentifrice
Paroex**

Pour une bonne santé
de vos gencives
• 2 x 75 ml - 23,33 €/litre

-2€



**Avène
Solaire visage**

Pour une protection
optimale sur les pistes !
• 30 ml

-20%



**Bioderma Atoderm
gel douche**

Pour une peau nettoyée
en douceur
• 1 litre

1.00



**Simply test
de grossesse**

Une bonne nouvelle ?
• 1 test

-1€



**ProRhinel spray
enfants et adultes**

Pour nettoyer le nez
en cas de rhume
• 100 ml

4.90



**Lysopaine maux
de gorge sans sucre**

Médicament utilisé dans
le traitement d'appoint des
maux de gorge peu intenses
• 36 comprimés

6.90



**Eludrilpro bain
de bouche**

Médicament utilisé dans
le traitement d'appoint
des affections de la bouche
• 500 ml - 13,80 €/litre

-2€



**Avène Cleanance
Comedomed**

Pour une peau
sans imperfection
• 30 ml

1.90



**MKL
crème mains**

Pour nourrir et réparer
vos mains
• 50 ml - 38 €/litre

FÉVRIER 2024

Les 6 astuces pour favoriser un bon sommeil

1. Une heure avant le coucher, marquez une transition entre l'éveil et le sommeil.

Développez une routine avant de vous mettre au lit : se brosser les dents, boire une tisane... Et éteignez les écrans !

2. Couchez-vous uniquement lorsque vous ressentez le besoin de dormir.

Repérez les signaux de somnolence : bâillements, frottement des yeux...

3. Réglez votre réveil à la même heure tous les jours.

4. Faites une activité relaxante si vous ne parvenez pas à vous endormir

au bout de 20 à 30 minutes : lecture, écoute d'une musique douce... Restez dans une ambiance lumineuse faible.

5. Une fois levé, marquez l'éveil

en prenant votre douche et en profitant de la lumière naturelle.

6. En cas de troubles du sommeil, échangez avec

un professionnel de santé pour utiliser un complément alimentaire adapté.

*L'huile essentielle
du mois*

Dites stop aux insomnies

Huile essentielle de marjolaine à coquille

Avant le coucher, déposez 1 goutte d'huile essentielle de marjolaine à coquille sur le plexus solaire et massez délicatement.

NOTRE
CONSEIL



Le Sommeil Totum

Pour retrouver un sommeil
réparateur