



UN P'TIT COUP DE POUCE ?

Suçoter

Pour décompresser en quelques instants, gardez à portée de main ces friandises menthe-orange riches en fleurs de Bach et en huiles essentielles relaxantes.

- Pastilles antistress aux fleurs de Bach, 9,50 €, Elixirs & Co.
Infos: Lesfleursdebach.com



Siroter

Remplacez votre café par cette tisane bio: la passiflore, la fleur de lavande et l'oranger vous aideront à mieux dormir, tandis que la camomille, l'aubépine, le tilleul et le grand coquelicot vont rééquilibrer votre système nerveux.

- Infusion antistress, 3,52 € (20 sachets), Juvamine.
En grande surface.



Vaporiser

Au travail ou chez soi, les neuf huiles essentielles de ce spray vont instantanément vous plonger dans une atmosphère propice à la détente.

- Spray habitat relaxation, 22,80 € (200 ml), Phytosun Arômes. En pharmacie et parapharmacie.

