

Apaiser le stress de l'intérieur

On parle souvent de lâcher prise. Et si le sommeil commençait... dans le ventre ? Lorsque le stress s'installe, il perturbe autant nos pensées que notre digestion. Ballonnements, tensions, esprit agité : le corps et l'esprit fonctionnent en symbiose. Difficile alors de trouver le calme nécessaire pour s'endormir. Avec Digest Stress RELAX, le laboratoire belge Biodami propose une approche globale en agissant sur l'équilibre intestinal. Sa formule associe microbiotiques ciblés, ashwagandha, magnésium et vitamines essentielles pour aider l'organisme à mieux faire face au stress et retrouver un terrain plus apaisé de l'intérieur.



Biodami - Digest Stress RELAX (60 gélules - 1mois) - 34€95

Disponible sur www.biodami.com, dans les pharmacies en ligne et chez Medimarket

Préparer la nuit, dès le matin

Le sommeil ne commence pas le soir, mais dès le saut du lit. Entre journées intenses et nuits parfois en miettes, les petits rituels font la différence. Faire son lit le matin offre au cerveau une première sensation d'accomplissement, parfaite pour démarrer du bon pied. Et puisque nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir, autant retrouver le soir des draps délicatement parfumés à l'Aloe Vera. **Étue « Meilleur du Test » par Testachats (73/100), la lessive liquide Froch séduit tout autant par son efficacité que par ses performances environnementales.** Formule respectueuse des peaux sensibles et de la planète, flacon 100 % recyclé et recyclable : et oui, efficacité et écologie vont de pair.

Frosch - Lessive liquide Aloe Vera (1,5L - 30 lavages) - 13€20

Disponible en supermarchés, chez BioPlanet et Kazidomi



Prendre soin de soi... jusqu'au bout de la nuit

Et si, dans un quotidien rythmé par la performance et l'activité continue, le vrai acte moderne était... de dormir ? **À l'occasion de la Journée mondiale du sommeil le 13 mars prochain, la question mérite d'être posée.** Entre charge mentale, notifications nocturnes et stress chronique, la fatigue est devenue un état quasi permanent. Pourtant, le sommeil reste notre premier levier de régénération – physique, mentale et émotionnelle.



Aider le corps à passer en mode avion

Entre métro, boulot et notifications tardives, le fameux "allez, dodo" ne tient pas toujours ses promesses. Pour aider le corps à décrocher après des journées trop intenses, on adopte la **Routine Confort & Repos d'IANA**. Car les tensions de la journée ne s'évaporent pas à l'extinction des lumières. Épaules crispées, articulations sensibles, esprit encore en action... Le corps a besoin d'un signal clair pour passer en mode nuit. Le Baume de Massage Apaisant, riche et fondant, enveloppe la peau d'un confort immédiat et invite à ralentir. **En relais, le complément Résilience du Cartilage & Sommeil Sain, à base de Prêle des Champs et de Passiflore, soutient à la fois le confort articulaire et un repos plus harmonieux. Un duo qui invite le corps à faire pause... pour mieux repartir au réveil.**

IANA - Routine Confort & Repos Baume de Massage Apaisant (100ml) - 23€*

Complément Alimentaire Résilience du Cartilage & Sommeil Sain (60 comprimés) - 30€*

Disponible en pharmacie

Peau'se nocturne

Avant de glisser sous la couette (lavée avec la lessive liquide Aloe Vera de Froch !), la peau aussi mérite son rituel. La nuit est le moment où la barrière cutanée se régénère et où les mécanismes de réparation s'activent. Dans la gamme Expert Argan Anti-âge de la marque Le Petit Olivier, on commence par l'Eau micellaire à l'Argan, formulée à 98% d'ingrédients d'origine naturelle, enrichie en Vitamine C et Acide Hyaluronique, idéale pour nettoyer en douceur, éliminer maquillage et impuretés tout en respectant l'équilibre cutané. Puis place au Baume de Nuit Anti-Âge Global, enrichi en Huile d'Argan et Acide Hyaluronique, à la texture riche et confortable, qui enveloppe la peau et l'accompagne dans son processus naturel de renouvellement nocturne. Au réveil, les traits semblent plus lisses, la peau plus souple, reposée.

Le Petit Olivier - Expert Argan Anti-Âge Baume de Nuit (50ml) - 14€99*

Eau Micellaire (400ml) - 8€29*

Disponible en GMS et lepetitolivier.fr



*Prix de vente conseillé.