

# Tendances & CO

Le Mag du Nord-Pas-de-Calais

OCTOBRE  
2016

N°  
**62**

## Sorties

Les vacances  
d'automne en famille

## Déco

Le bois, un allié  
indémoudable

## Rencontre

Michel Chemin :  
la peinture, sa passion

**Balade**  
**shopping et nature**  
**à Hesdin**





© Fotolia



3



1

## Solutions naturelles pour bien dormir



5



4

S'il existe un très large choix de médicaments et autres somnifères pour nous aider à tomber dans les bras de Morphée, mieux vaut, autant que possible, privilégier le naturel. Nul n'est sans savoir que certaines plantes détendent, apaisent et favorisent l'endormissement... Pour un sommeil de bébé...

### 4. DANS LA BONNE HUMEUR

Laboratoires Bimont Sommeil et Moral  
Particulièrement actif contre les troubles du sommeil, le réveil nocturne et le stress, «Sommeil et moral» combat également l'état dépressif. 100 gélules : 38€

### 5. PASSIONNÉMENT APAISANT

Passiflore bio douceur cerise  
Douceur cerise est un spécialiste des compléments alimentaires pour le bien-être à base de plantes.  
Flacon de 60 ml : 10,80€

### 6. PLUS BESOIN DE COMPTER LES MOUTONS

Spray sommeil phytosun arômes  
Conçu à base d'un complexe d'huiles essentielles reconnues pour leurs senteurs apaisantes, il favorise l'endormissement. À vaporiser avant d'aller vous coucher.  
Spray 200 ml, 22,80€

### 7. ZEN SOYONS ZEN

Magnésium et B6 de Fleurance Nature  
Près d'1 personne sur 5 présenterait un déficit en magnésium. Il est recommandé à tous en cas de surmenage et de nervosité, et particulièrement aux sportifs et aux personnes âgées.  
Boîte de 20 comprimés. 7€

### 8. TRÉSOR DE BIENFAITS

Phytosun arômes  
Un roll-on relaxation chez Phytosun Arômes, idéal pour s'apaiser avant de se coucher. Le petit geste détente facile d'utilisation. En vente dès le 26 octobre. 7,45€



6



7



8

### 1. PERLES DE SOMMEIL

Capsules aromatiques Ladrôme  
Très innovantes et pratiques, ces capsules 100% naturelles et bio favorisent une relaxation optimale en cas de nervosité ou de stress passager et aident à conserver un sommeil serein.  
30 capsules : 11,40€

### 2. C'EST DANS L'AIR

Huile essentielle de mandarine rouge bio  
La mandarine est un puissant calmant et relaxant, elle est idéale pour éliminer le stress, les angoisses et pour se préparer à un sommeil réparateur. 13,50€

### Coffret Diffuseur Vâyu céramique violet Aroma-Zone

Aux formes simples et élégantes, ce diffuseur est idéal pour bénéficier pleinement des bienfaits de l'aromathérapie. 55€

### 3. PRENDRE SON BIEN-ÊTRE EN MAINS

Huile de massage relaxante Aroma-Zone  
L'association des huiles calmantes et relaxantes favorise le repos, prépare au sommeil et aide à chasser le stress, les tensions et la morosité. 7,90€