

SOMMEIL

- EN PREMIER: CUREDE AGNESIUM (NHCO, PILEJE, NUTERGIA, PHARMNATURE)
- SI JETLAG: MELATONINE EN SPRAY (CHRONBIANE SRAY) 2PULV/PRISE
- SI PB ENDORMISSEMENT: CHRONBIANE SPRAY OU EN COMPRIMÉ LI
- SI PB REVEIL NOCTURNE SS DIFFILCULTE D'ENDORMISSEMENT: CHRONBIANE LD
- SI PB REVEIL NOCTURNE AVEC DIFFILCULTE D'ENDORMISSEMENT: CHRONBIANE LP
- SI CARENCE MÉLATONINE: DONNER L-TRYPTOPHANE

CONSEILS HOMÉO/PHYTO:

PHYTOTHÉRAPIE: VALÉRIANE, PASSIFLORE, MÉLANGE MÉLATONINE ET PLANTE (NOVANUIT, EUPHYTOSE NUIT, ERGYSTRESS SOMMEIL)

AROMATHÉRAIE: EN DIFFUSION CAMOMILLE ROMAINE, LAVANDE VRAIE, LEMONGRASS, ORANGE DOUCE*

HOMÉOPATHIE: SEDATIF PC

FLEUR DE BACH SOMMEIL



CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES:

- EVITER TOUS LES EXCITANTS LE SOIR (BOISSON, ÉCRAN, SPORT)
- NE PAS MANGER TROP TARD ET TROP LOURD
- DORMIR A HEURE FIXE



*CI HE FEMME ENCEINTE, ASTHMATIQUE, EPILEPSIE,
ENFANT <7 ANS
EVITER DONORMYL PERSONNE ÂGÉE