

## INSOMNIE

- **Aromathérapie :**

BAIN : 15 gouttes d'huile essentielle de [Mandarine](#) + 10 gouttes d'huile essentielle de [Camomille romaine](#) + 10 gouttes d'huile essentielle de [Lavandin super](#) + 20 pressions de base neutre pour le bain. Verser le tout dans un bain tiède, tous les soirs si nécessaire.

DIFFUSION : 10 gouttes d'huile essentielle de [Lavandin super](#) + 10 gouttes d'huile essentielle de [Camomille romaine](#) + 10 gouttes d'huile essentielle de [Mandarine](#). Versez le tout dans un diffuseur, laissez diffuser pendant 15 minutes juste avant le coucher.

(sources : [www.comptoiraroma.fr](http://www.comptoiraroma.fr))

- **Phytothérapie :** De nombreuses plantes ont des vertus pour vous détendre et trouver le sommeil.

1. Méthode n°1 :

Seriane nuit (sommeil) : 1 gélule au dîner et une gélule au coucher.

Ou

Seriane jour (stress) : 2 gélules au coucher

2. Méthode n°2 : une association de deux plantes

PASSIFLORE ou AUBEPINE : 1 gélule matin et soir

VALERIANE ou ESCHSCHOLTZIA : 2 gélules après le dîner

Déconseiller pendant la grossesse et l'allaitement.

3. Méthode n°3 : une association de 3 plantes en solution buvable

TILLEUL-VERVEINE-MELISSE : 1 sachet dans un verre d'eau au coucher.

A partir de 6 ans. Déconseiller pendant la grossesse et l'allaitement.

(sources : [www.naturactive.fr](http://www.naturactive.fr))

Pour toute information complémentaire venez nous voir !

D'une façon générale les huiles essentielles sont contre indiquées chez : la femme enceinte, la femme allaitant, les épileptiques, les enfants de moins de 12 ans.

PHARMACIE DE LA MAIRIE 24 rue Charles Lescot 60700 PONT STE MAXENCE  
03.44.31.64.64 Rédacteur : Antoine Caignault

Pour toute information complémentaire venez nous voir !  
D'une façon générale les huiles essentielles sont contre indiquées chez : la femme enceinte, la femme allaitant, les épileptiques, les enfants de moins de 12 ans.