FATIGUE D'AUTOMNE :
ET SI LE SOMMEIL DEVENAIT VOTRE MEILLEUR ALLIÉ ?

Journées plus courtes, changement de luminosité, reprise d'un rythme soutenu…

L'automne peut venir **perturber nos habitudes et notre rythme de sommeil**.
C'est le bon moment pour retrouver une routine régulière et adopter quelques réflexes simples pour favoriser des nuits plus sereines.

61 %

des Français dorment moins de 7 heures par nuit à l'automne.

Source : Institut du Sommeil, 2023.

1/2

actif dit ressentir un « coup de fatigue » dès d'octobre.

Source : Harris Interactive, 2024.

Imprimez cette carte pour accompagner votre conseil officinal et **partager les bons réflexes sommeil avec vos clients cet automne.**

LE RÉFLEXE RESCUE® NUIT



Pour toute la famille

Facile à intégrer à la routine du soir

Différents formats

3 RÉFLEXES POUR RETROUVER UN BON RYTHME :

1. **Faire le plein de lumière :** s'exposer à la lumière naturelle dès le matin pour aider à garder un rythme équilibré.
2. **Garder des horaires réguliers :** essayer de conserver des heures de coucher et de lever relativement constantes.
3. **Créer son rituel du soir :** privilégier une activité calme (lecture, respiration, ambiance douce…) et mettre progressivement les écrans de côté.

RESCUE®

CHANGEMENT DE SAISON :
ÉCOUTER AUSSI SES ÉMOTIONS

Le **changement de saison** ne se ressent pas uniquement sur notre énergie ou notre sommeil. Baisse de moral, besoin de parler, sentiment d'être dépassé ou inquiétude pour ses proches… **certaines émotions peuvent prendre davantage de place**.

Identifier ce que l'on ressent est une première étape **pour choisir la Fleur adaptée.**

Imprimez cette carte et **gardez-la au comptoir** pour aider votre équipe à identifier les émotions exprimées et orienter le conseil.

Écoutez vos émotions en période AUTOMNALE

Cet automne, prendre soin de son équilibre, c'est aussi **écouter son rythme et ses émotions.**

SCANNEZ-ICI et découvrez les fleurs qu'il vous faut

4 ÉMOTIONS D'AUTOMNE, 4 FLEURS À DÉCOUVRIR



MUSTARD

Retrouver la lumière

Une **baisse de moral** apparaît sans raison identifiable et vous avez l'impression qu'un nuage assombrit momentanément votre quotidien.



HEATHER

S'ouvrir aux autres

Vos préoccupations prennent beaucoup de place et vous ressentez constamment le **besoin d'en parler ou de rechercher la compagnie des autres**.



SWEET CHESTNUT

Retrouver l'espoir

Vous traversez un moment de **profonde détresse émotionnelle**, avec le sentiment d'avoir tout essayé et de ne plus voir d'issue.



RED CHESTNUT

Faire confiance

Vous vous inquiétez beaucoup pour vos proches et avez du mal à prendre de la distance avec vos préoccupations pour eux.

POURQUOI FAIRE SON MÉLANGE 100 % PERSONNALISÉ ?

Précision : adaptez votre mélange à chaque changement émotionnel.

Authentique méthode Bach : la méthode originale, telle que conçue par le Dr Bach.

Durable : 3 semaines d'utilisation.



COMMENT FAIRE ?

- Mettez 2 gouttes de chaque fleur choisie dans un flacon vide de 30 ml.
- Ajoutez de l'eau minérale.
- **Prenez 4 gouttes, 4 fois par jour.**

Bach FLEURS DE BACH® ORIGINAL

Compléments alimentaires. Un complément alimentaire ne doit pas remplacer une alimentation équilibrée, variée et un mode de vie sain. Tenir hors de portée des jeunes enfants.