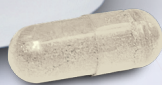




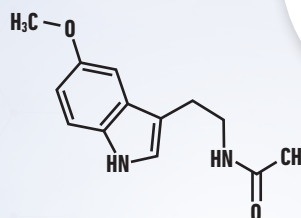
# MÉLATONINE

## 1 mg



GÉLULES VÉGÉTALES

Zoom sur la formule



30 gélules - 30 jours

**Hormone Endormissement**

POUR 1 GÉLULE PAR JOUR

Mélatonine 1 mg

ACL 6306507  
EAN 3760162132663

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 18 ans

- Déconseillé aux personnes souffrant de maladies auto-immunes ou de maladies inflammatoires.
- Déconseillé en cas de prise de substituts thyroïdiens.
- Déconseillé en cas de prise de médicaments (hypnotique, antidépresseur, anxiolytique).
- Déconseillé aux personnes devant réaliser une activité nécessitant une vigilance soutenue et pouvant poser un problème de sécurité en cas de somnolence.
- Les personnes épileptiques, asthmatiques, souffrant de troubles de l'humeur, du comportement ou de la personnalité, doivent consulter un médecin avant consommation de ce produit.

### POSOLOGIE

Prendre 1 gélule avec un verre d'eau, 30 minutes avant le coucher.

- Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.
- Limiter la prise à un usage ponctuel.
- 4 semaines de prise maximum.

## QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ?

Les compléments alimentaires se situent **entre l'aliment et le médicament**. Si, à l'inverse des aliments, ils n'ont pas vocation à nourrir, ils n'ont pas non plus, à l'instar des médicaments, vocation à soigner. En fonction de leur composition, leur rôle peut être **nutritionnel** ou **physiologique**.

On distingue trois axes d'action :

- combler les **déficiences alimentaires**
- éliminer ou atténuer les **inconforts du quotidien**
- prévenir et maintenir en **bonne santé**.

Ainsi, les compléments alimentaires ont un rôle de bien-être et de mieux-être. Parce que, comme le dit l'OMS, "**la santé ne consiste pas seulement en une absence de maladie**".

## RÉGLEMENTATION

Les compléments alimentaires sont aujourd'hui soumis à un **cadre réglementaire exigeant**. Les indications d'un produit sont encadrées par ce que l'on appelle des **allégations** dont plusieurs textes listent précisément les **ingrédients**, les **conditions** et **précautions** d'emploi ainsi que les **dosages** autorisés.

Source : *L'essentiel des compléments alimentaires* par SYNADIET

# La micronutrition au sens large

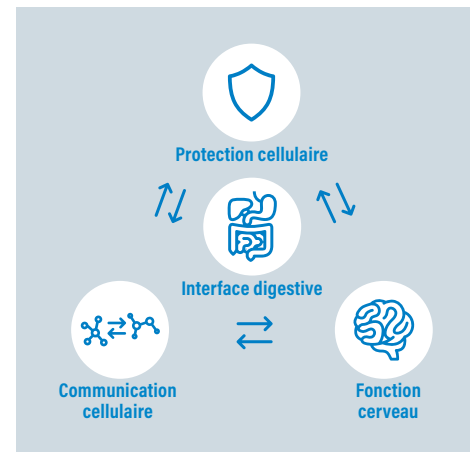
**"Tout corps apporté par un aliment ou une boisson, pouvant être absorbé par la muqueuse intestinale, passer dans la circulation sanguine et être utilisé par l'organisme pour satisfaire ses besoins nutritionnels et énergétiques, participe à la micronutrition."\***

DAYANG considère ainsi que l'élargissement de la micronutrition classique, des minéraux, vitamines et oligoéléments, aux acides gras polyinsaturés (AGPI), acides aminés (essentiels ou non essentiels), polyphénols, flavonoïdes, caroténoïdes, pré et probiotiques, est maintenant admis.

La micronutrition, discipline médicale née dans les années 1990, établit le **lien entre santé, prévention et alimentation**. Cette discipline cherche à adapter les besoins en micronutriments de l'individu à travers une alimentation diversifiée, associée éventuellement à une complémentation individualisée en vue d'optimiser le capital santé de chacun.

On distingue habituellement **4 axes** dans cette réponse, intimement imbriqués :

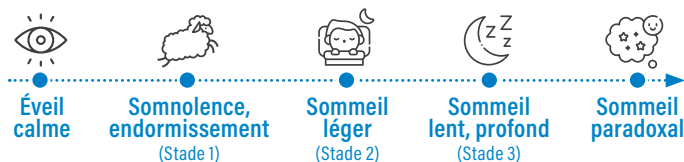
- l'état et la **cohésion de l'intestin**,
- l'état et la **structure membranaire participant à la communication**,
- les **réactions et réponses cérébrales via les neurotransmetteurs**,
- la **protection cellulaire par les antioxydants externes et l'activation des systèmes cellulaires**.



# L'importance d'un bon sommeil

Un **sommeil équilibré est un élément central dans la santé et le bien-être**. Ce sommeil, physiologique et vital, correspondant transitoirement à une perte de vigilance et une baisse du tonus musculaire, se décompose en **plusieurs phases**.

Ces phases successives constituent un **cycle** et une nuit est constituée de 4 à 6 cycles.



Les **insomnies sont relativement fréquentes** au sein de la population adulte et **leurs origines sont multiples** (décalage horaire, stress, hygiène de vie, bruits, mais aussi conséquences possibles de pathologies comme la maladie de parkinson, le syndrome des jambes sans repos...).

On distingue plusieurs **troubles du sommeil** caractérisés par :

- des **difficultés d'endormissement**
- des **réveils nocturnes**
- une **sensation de sommeil non réparateur**
- des **cauchemars** ou **terreurs nocturnes**

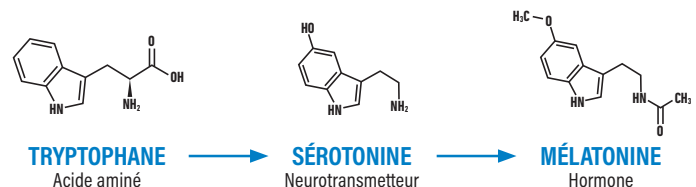
# Comprendre la formule DAYANG

## MÉLATONINE

**Allégation Art. 13.1 : la mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement<sup>(1)</sup>. Condition pour alléguer :** apporter au moins 1mg de mélatonine par portion quantifiée et informer le consommateur que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 1mg de mélatonine avant le coucher.

## LE + DAYANG

DAYANG a choisi de faire une formule avec uniquement de la **MÉLATONINE**.



# Compléter le conseil

## CONSEILS ASSOCIÉS

- Penser à la complémentation en oméga 3.
- Penser aux probiotiques.
- Penser aux infusions BIO DAYANG (Sommeil relaxation, Tilleul ou Oranger, par exemple).

En cas de troubles du sommeil, il est primordial de revoir **quelques principes hygiéno-diététiques** : horaires de sommeil réguliers, privilégier un repas léger le soir, éviter les activités sportives intenses en fin de journée, éviter les stimulants, oublier les écrans après 21h, préférer des lumières tamisées et régler, si possible, la température de la chambre autour de 18/20°C.

\*Henri Dupin, Claude Michaud et Groupe de recherche en éducation nutritionnelle. Aliments, alimentation et santé : questions/réponses. 1 vol. Londres, France, 2000. (1) Ferracioli-Oda E, Qawasmi A, Bloch MH. Meta-analysis: melatonin for the treatment of primary sleep disorders. PLoS One. 2013 May 17;8(5):e63773. doi:10.1371/journal.pone.0063773. PMID: 23691095; PMCID: PMC3656905.