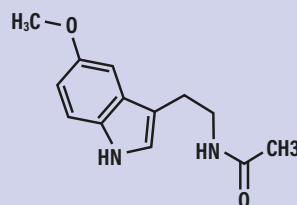


MÉLATONINE

LP 1,9 mg



30 comprimés bicouches - 30 jours

- ✓ Sommeil
- ✓ Endormissement
- ✓ Décalage horaire

Pour 1 comprimé par jour

HORMONE

Mélatonine 1,9 mg

ACL 6431861
EAN 3760162134247Comprimé bicouche à libération
immédiate et prolongée

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Réservé à l'adulte.

- 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 comprimé 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

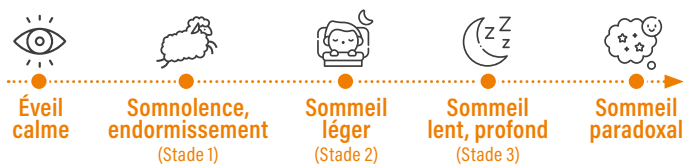
Les compléments alimentaires sont aujourd'hui soumis à un **cadre réglementaire exigeant**. Les indications d'un produit sont encadrées par ce que l'on appelle des **allégations** dont plusieurs textes listent précisément les **ingrédients**, les **conditions** et **précautions** d'emploi ainsi que les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

Source : L'essentiel des compléments alimentaires par SYNADIET

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

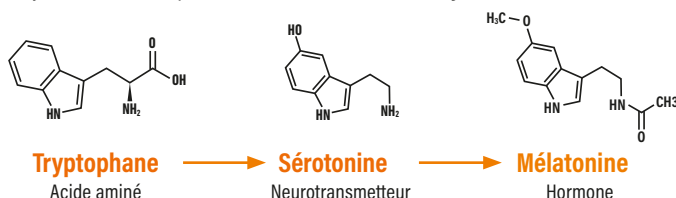
Le produit Mélatonine LP 1,9 mg DAYANG est un complément alimentaire à base de mélatonine.

Mélatonine

La mélatonine est une **hormone naturelle produite par la glande pinéale** dont la **synthèse est liée à la luminosité**⁽¹⁾.

Elle est sécrétée le soir dès la tombée de la nuit, et sa production augmente jusqu'à un pic vers 4h du matin, avant de diminuer pour la fin de nuit.

Elle joue ainsi un rôle primordial dans le **contrôle des rythmes circadiens**.



Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) 1924/2026 : la mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement⁽²⁾. Condition pour alléguer : apporter au moins 1 mg de mélatonine par portion quantifiée et informer le consommateur que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 1 mg de mélatonine avant le coucher.

Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) 1924/2026 : la mélatonine contribue à atténuer les effets du décalage horaire. Condition pour alléguer : apporter au moins 0,5 mg de mélatonine par portion quantifiée, et informer le consommateur que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 0,5 mg juste avant le coucher le premier jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée à destination.

Le + DAYANG

DAYANG a choisi de faire une formule avec uniquement de la mélatonine.

La spécificité de la formule est son **format bicouche** : les comprimés sont constitués d'une couche à **libération immédiate** et d'une seconde couche permettant une **libération prolongée**. Ainsi, la libération de la mélatonine est **prolongée durant 8h**, afin de maintenir un sommeil naturel de meilleure qualité.



Compléter le conseil

CONSEILS ASSOCIÉS

- La gamme Sommeil DAYANG est constituée de différents produits : mélatonine uniquement, mélatonine et plantes, ou plantes uniquement. Il existe également différentes galéniques : comprimés, comprimés à libération prolongée, gélules ou spray. Le conseil sera adapté en fonction de la problématique remontée par le patient.
- Penser à la complémentation en oméga 3.
- Penser aux probiotiques.
- Penser aux infusions BIO DAYANG (infusion Sommeil relaxation, infusion Tilleul ou infusion 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
- régler, si possible, la température de la chambre autour de 18/20°C

(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. (2) Guerrero FA, Medina GM. Effect of a medicinal plant (*Passiflora incarnata* L.) on sleep. Sleep Sci. 2017 Jul-Sep;10(3):96-100. doi: 10.5935/1984-0063.20170018. PMID: 29410738; PMCID: PMC5699852.