Fiche conseil
à l'usage de l'équipe officinale

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

LABORATOIRE FRANÇAIS

LABORATOIRE DAYANG

EXCLUSIF EN PHARMACIE

SOMMEIL
MÉLATONINE 1,9 mg & PLANTES



30 comprimés sécables - 30 jours

- ✔ **Endormissement**
- ✔ **Relaxation**
- ✔ **Maintien du sommeil**

Pour 1 comprimé par jour		
PLANTES		
Passiflore (extrait 4:1 de parties aériennes) *Passiflora incarnata*	150 mg	
dont vitexines	5,25 mg	
Mélisse (extrait 5:1 de feuille) *Melissa officinalis*	150 mg	
dont acide rosmarinique	1,5 mg	
Valériane (extrait 4:1 de racine) *Valeriana officinalis*	150 mg	
dont acide valérénique	1,2 mg	
HORMONE DU SOMMEIL		
Mélatonine	1,9 mg	
ACIDE AMINÉ		
L-tryptophane	220 mg	
MINÉRAL		
Magnésium	56,25 mg	15 %*
VITAMINE		
Vitamine B6	0,21 mg	15%*

*AR : Apports de Référence

ACL 6274063
EAN 3760162132342

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI	POSOLOGIE
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Réservé à l'adulte.	Prendre 1 comprimé avec un verre d'eau, 30 minutes avant le coucher.
• 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.	• Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. • Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs. • Limiter la prise à un usage ponctuel. • 4 semaines de prise maximum.

adv@dayang.fr 04 72 18 03 77 www.dayang.fr

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 Sommeil mélatonine 1,9 mg & plantes DAYANG est un complément alimentaire à base de plantes (passiflore, mélisse et valériane), mélatonine, L-tryptophane, vitamine B6 et magnésium.

Mélatonine

Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) 1924/2026 : **la mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement[1].** *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.

Mélisse

Allégation ID2085 : **la mélisse aide à favoriser la relaxation et le bien-être physique et mental et contribue à maintenir un bon sommeil.[2]**. *Condition pour alléguer :* apporter un extrait équivalent à minimum 600 mg de feuille de mélisse par jour.

Valériane

Allégation ID4222 : **la valériane favorise le bien-être mental en cas de stress, contribue à une relaxation optimale, contribue à l'apparition du sommeil et aide à maintenir un sommeil naturel.[3]**. *Condition pour alléguer :* apporter un extrait équivalent à minimum 450 mg de racine de valériane par jour.

Magnésium et vitamine B6

Allégation Art. 13.1 : **le magnésium[4] et la vitamine B6 contribuent au fonctionnement normal du système nerveux.** *Condition pour alléguer :* apporter au moins 15% des AR* journaliers.

Le + DAYANG

DAYANG a choisi de compléter sa formule avec de la **passiflore** et du **L-tryptophane**. *La réglementation ne permet pas d'alléguer sur cet ingrédient.*

	$C_{13}H_{16}N_2O_2$ Mélatonine	 Valériane racines *(Valeriana officinalis)*	 Mélisse feuilles *(Melissa officinalis)*
Relaxation		+	+
Inducteur du sommeil	+		
Prolongement et qualité du sommeil		+	+

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) 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. **(2)** Haybar H, Javid AZ, Haghighizadeh MH, Valizadeh E, Mohaghegh SM, Mohammadzadeh A. The effects of Melissa officinalis supplementation on depression, anxiety, stress, and sleep disorder in patients with chronic stable angina. Clin Nutr ESPEN. 2018 Aug;26:47-52. doi: 10.1016/j.clnesp.2018.04.015. Epub 2018 May 19. PMID: 29908682. **(3)** Bent S, Padula A, Moore D, Patterson M, Mehling W. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. Am J Med. 2006 Dec;119(12):1005-12. doi: 10.1016/j.amjmed.2006.02.026. PMID: 17145239; PMCID: PMC4394901. **(4)** Berthelot A, Arnaud M, Reba A. Le magnésium. John Libbey Eurotext. 2004. (Pathologie science formation). *AR : Apports de Référence.