



SOMMEIL MÉLATONINE 1 mg

Zoom sur la formule



14 comprimés - 14 jours
Relaxation, endormissement, prolongement et qualité du sommeil

POUR 1 COMPRIMÉ PAR JOUR		
MOLÉCULES UNITAIRES		
Mélatonine	1 mg	
L-tryptophane	220 mg	
VITAMINES ET MINÉRAUX		
Magnésium	56,25 mg	15 % AR*
Vitamine B6	0,21 mg	15 % AR*
PLANTES		
Passiflore (sommité fleurie) <i>Passiflora incarnata</i>	150 mg	1 500 mg**
Mélicse (feuille) <i>Melissa officinalis</i>	150 mg	1 500 mg**
Valériane (racine) <i>Valeriana officinalis</i>	100 mg	1 000 mg**

*AR : Apports de Référence **Équivalent de l'extrait en plante sèche

ACL 6011069
EAN 3760162130850

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 un comprimé avec un verre d'eau (150 ml), 30 minutes avant le coucher.

- Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.
- 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 de l'aliment, il n'a pas vocation à nourrir, il n'a pas non plus, à l'instar du médicament, 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, le complément alimentaire a 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

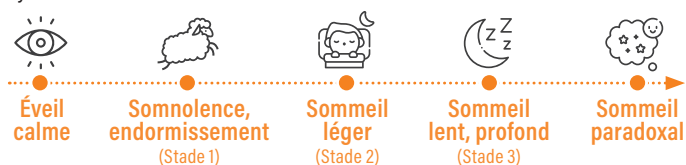
Les compléments alimentaires sont aujourd'hui soumis à un **cadre réglementaire exigeant**. Les indications d'un produit sont encadrées par ce que l'on appelle des **allégations** dont plusieurs textes listent précisément les **ingrédients**, les **conditions** et **précautions** d'emploi ainsi que les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

La mélatonine

La mélatonine, souvent **appelée "hormone du sommeil"**, est produite par la glande pinéale dans le cerveau. Elle joue un rôle essentiel dans la **régulation du rythme circadien** et **facilite l'endormissement**. Sa production augmente **le soir** en réponse à l'obscurité, atteignant un pic entre 2h et 4h du matin, puis diminue durant la journée. Elle est **produite à partir de la sérotonine**, elle-même synthétisée à partir du tryptophane.

Comprendre la formule DAYANG

Le produit Sommeil mélatonine 1 mg DAYANG est une combinaison judicieuse de nutriments et de plantes qui possèdent plusieurs propriétés.

MÉLATONINE

Allégation Art. 13.1 : la mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement⁽¹⁾. 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.

PASSIFLORE

Allégation ID2636 : la passiflore aide à induire un repos calme et le sommeil⁽²⁾. Condition pour alléguer : apporter l'équivalent de 1,5 à 8 g d'herbe sèche par jour.

MÉLISSE

Allégation ID2085 : la mélisse favorise une relaxation optimale et contribue à maintenir un bon sommeil⁽³⁾. Condition pour alléguer : apporter 1,5 à 9 g de feuilles par jour.

VALÉRIANE

Allégation ID4222 : la valériane aide à maintenir un sommeil naturel⁽⁴⁾. Condition pour alléguer : apporter l'équivalent de 1 à 10 g de racine par jour.

MAGNÉSIUM ET VITAMINE B6

Allégation Art. 13.1 : le magnésium⁽⁵⁾ 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 du **L-TRYPTOPHANE**. La réglementation ne permet pas d'alléguer sur cet ingrédient.

	$C_{13}H_{16}N_2O_2$				
	Mélatonine	Passiflore sommités (<i>Passiflora incarnata</i>)	Valériane racines (<i>Valeriana officinalis</i>)	Mélisse feuilles (<i>Melissa officinalis</i>)	Magnésium et vitamine B6
Relaxation			+	+	+
Inducteur du sommeil	+				
Prolongement et qualité du sommeil		+	+	+	

Compléter le conseil

CONSEILS ASSOCIÉS

- 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 et 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. (3) Haybar H, Javid AZ, Haghhighizadeh 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. (4) Bent S, Padula A, Moore D, Patterson M, Mehlung 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. (5) Berthelot A, Arnaud M, Reba A. Le magnésium. John Libbey Eurotext. 2004. (Pathologie science formation). *AR : Apports de Référence.