



SOMMEIL MÉLATONINE 1,9 mg

LIBÉRATION PROLONGÉE 8h

Zoom sur la formule



30 comprimés bicouches
30 jours

Endormissement
Qualité du sommeil

POUR 1 COMPRIMÉ BICOUCHE PAR JOUR

HORMONE DU SOMMEIL

Mélatonine	1,9 mg	
VITAMINES ET MINÉRAUX		
Magnésium	56,25 mg	15 % AR*
Vitamine B12	2,5 µg	100 % AR*
Vitamine B6	1,4 mg	100 % AR*
EXTRAITS DE PLANTES		
Mélisse (feuille) <i>Melissa officinalis</i> dont acide rosmarinique	62,5 mg 1,56 mg	
Coquelicot (pétales) <i>Papaver rhoeas</i>	56 mg	

*AR : Apports de Référence

ACL 6390808
EAN 3760162133646

COMPRIMÉ BICOUCHE :
LIBÉRATION IMMÉDIATE
ET PROLONGÉE

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.

- Déconseillé aux personnes souffrant de maladies auto-immunes ou de maladies inflammatoires.
- 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 des troubles de l'humeur, du comportement ou de la personnalité ; ou suivant un traitement médicamenteux, doivent consulter un médecin avant consommation de ce produit.

POSOLOGIE

Prendre 1 comprimé avec
un grand 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 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

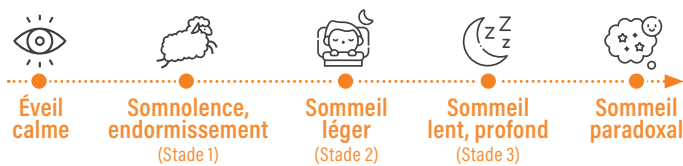
Les compléments alimentaires sont aujourd'hui soumis à un **cadre réglementaire exigeant**. Les indications d'un produit sont encadrées par ce que l'on appelle des **allégations** dont plusieurs textes listent précisément les **ingrédients**, les **conditions** et **précautions** d'emploi ainsi que les **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. La mélatonine en **libération prolongée** présente l'avantage de reproduire plus fidèlement la sécrétion naturelle de mélatonine par l'organisme, avec une **libération progressive au cours de la nuit**.

Comprendre la formule DAYANG

Le produit Sommeil mélatonine LP 1,9 mg DAYANG est un complément alimentaire à base de mélatonine, d'extraits de plantes (coquelicot et mélisse), de magnésium et de vitamines B6 et B12.

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.

COQUELICOT

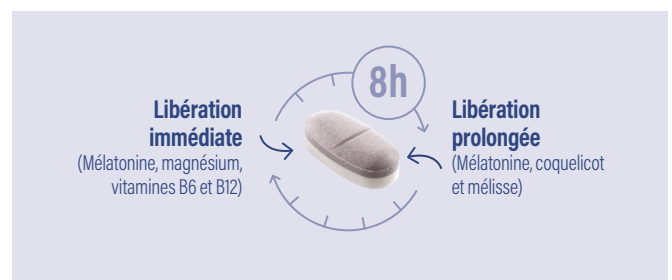
Allégation ID2317 : le coquelicot contribue à maintenir un sommeil naturel et aide à un meilleur sommeil⁽²⁾. Le coquelicot est reconnu pour faciliter l'endormissement. Condition pour alléguer : apporter l'équivalent de 112mg/jour de fleur (pétale) dans le cadre d'une alimentation normale.

	Mélatonine	Coquelicot
Facilite l'endormissement	+	+
Maintient un sommeil naturel		+
Aide à un meilleur sommeil		+

LE + DAYANG

DAYANG a choisi de compléter sa formule avec de la **MÉLISSE**, du **MAGNÉSIUM**, des **VITAMINES B6 ET B12**. *La réglementation ne permet pas d'alléguer sur ces ingrédients.*

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 et des plantes est **prolongée durant 8h**, afin de maintenir un sommeil naturel de meilleure qualité.



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.