

SOMMEIL

MÉLATONINE LP 1,9 mg & PLANTES



30 comprimés bicouches - 30 jours

- ✓ Sommeil
- ✓ Endormissement
- ✓ Qualité du sommeil

Pour 1 comprimé bicouche par jour

PLANTES

Mélisse (extrait 4:1 de feuille) <i>Melissa officinalis</i>	62,5 mg
dont acide rosmarinique	1,56 mg

Coquelicot (extrait 2:1 de pétales) <i>Papaver rhoeas</i>	56 mg
--	-------

HORMONE DU SOMMEIL

Mélatonine	1,9 mg
------------	--------

MINÉRAL

Magnésium	56,25 mg	15%*
-----------	----------	------

VITAMINES

Vitamine B6	1,4 mg	100%*
Vitamine B12	2,5 µg	100%*

*AR : Apports de Référence

ACL 6390808

EAN 3760162133646

Comprimé 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 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.
- Déconseillé en cas de prise de substituts thyroïdiens.
- Déconseillé en cas de prise de médicaments (hypnotique, antidépresseur, anxiolytique).

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 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

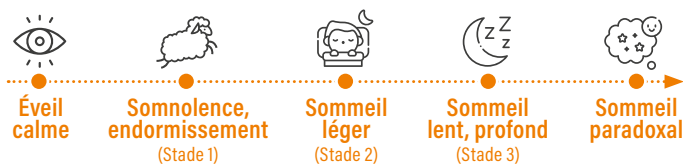
Les compléments alimentaires sont aujourd'hui soumis à un **cadre réglementaire exigeant**. Les indications d'un produit sont encadrées par ce que l'on appelle des **allégations** dont plusieurs textes listent précisément les **ingrédients**, les **conditions** et **précautions** d'emploi ainsi que les **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 LP 1,9 mg & plantes 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 du règlement (CE) 1924/2006 : **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.

Coquelicot

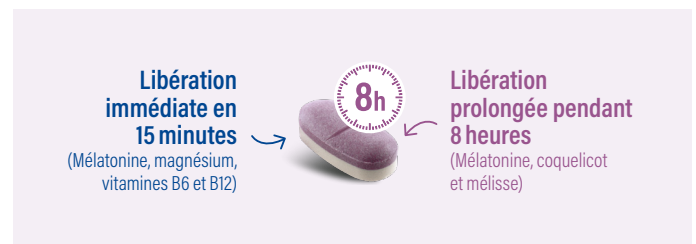
Allégation ID2317 : **le coquelicot contribue à maintenir un sommeil naturel et aide à un meilleur sommeil⁽¹⁾**. Condition pour alléguer : apporter l'équivalent de 112 mg/jour de fleur (pétale) dans le cadre d'une alimentation normale.

	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

- 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.