

SOMMEIL

PLANTES SANS MÉLATONINE



30 comprimés sécables - 30 jours

- ✓ Stress
- ✓ Relaxation
- ✓ Sommeil

Pour 1 comprimé par jour PLANTES

Passiflore (extrait 4:1 de parties aériennes) <i>Passiflora incarnata</i> dont vitexines	150 mg 5,25 mg
Mélisse (extrait 5:1 de feuille) <i>Melissa officinalis</i> dont acide rosmarinique	150 mg 1,5 mg
Valériane (extrait 4:1 de racine) <i>Valeriana officinalis</i> dont acide valérénique	150 mg 1,2 mg
Aubépine (extrait 4:1 de sommités fleuries) <i>Crataegus laevigata</i>	40 mg

ACL 6431860
EAN 3760162134223

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans

POSOLOGIE

Prendre 1 comprimé avec un verre d'eau,
30 minutes avant le coucher.

- Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.
- Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs.

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

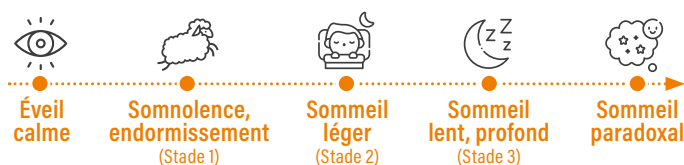
Les compléments alimentaires sont aujourd'hui soumis à un **cadre réglementaire exigeant**. Les indications d'un produit sont encadrées par ce que l'on appelle des **allégations** dont plusieurs textes listent précisément les **ingrédients**, les **conditions** et **précautions** d'emploi ainsi que les **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 plantes sans mélatonine DAYANG est un complément alimentaire à base de plantes (passiflore, mélisse, valériane et aubépine).

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.⁽¹⁾ Condition pour alléguer : apporter un extrait équivalent à minimum 450 mg de racine de valériane par jour.

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.

Aubépine

Allégation ID2250 : l'aubépine aide à diminuer la tension, l'agitation et l'irritabilité et aide à trouver un meilleur sommeil. Condition pour alléguer : en association, apporter 20 à 240 mg d'extrait d'aubépine 4 :1.

Le + DAYANG

DAYANG a choisi de compléter sa formule avec de la **Passiflore**. La réglementation ne permet pas d'alléguer sur cet ingrédient.



Valériane
racines
(*Valeriana officinalis*)



Mélisse
feuilles
(*Melissa officinalis*)



Aubépine
sommités fleuries
(*Crataegus laevigata*)

Relaxation	+	+	+
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) 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. (2) Haybar H, Javid AZ, Haghighizadeh MH, Valizadeh E, Moghagh 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.