



SPRAY MÉLATONINE 1,9 mg

Zoom sur la formule



Flacon spray de 20 ml - 30 jours
Sommeil, endormissement
Décalage horaire

PAR NUIT ET POUR 3 PULVÉRISATIONS

HORMONE


Mélatonine 1,9 mg

PLANTE

Mélisse (feuille) 6 mg 24 mg*
Melissa officinalis

*Équivalent de l'extrait en plante sèche

ACL 6355255
 EAN 3760162133097

 **Arôme pêche de vigne**
 Sans sucre

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, ou suivant un traitement médicamenteux, doivent consulter un médecin avant consommation de ce produit.

POSOLOGIE

Bien agiter avant l'emploi. Prendre 3 pulvérisations sous la langue, 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**".

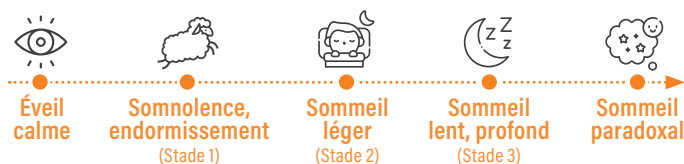
RÉGLEMENTATION

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

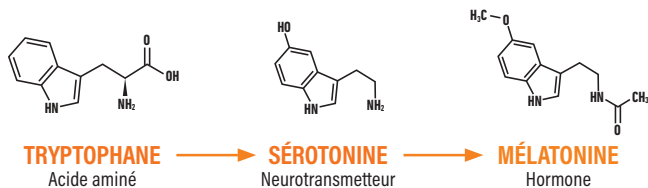
Le produit Spray mélatonine 1,9 mg DAYANG est un complément alimentaire à base de mélatonine et de mélisse.

MÉLATONINE

La mélatonine est une **hormone naturelle produite par la glande pinéale** dont la **synthèse est liée à la luminosité**⁽¹⁾.

Elle est sécrétée le soir dès la tombée de la nuit, et sa production augmente jusqu'à un pic vers 4h du matin, avant de diminuer pour la fin de nuit.

Elle joue ainsi un rôle primordial dans le **contrôle des rythmes circadiens**.



Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) 1924/2026 : la mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement⁽²⁾. *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.

Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) 1924/2026 : la mélatonine contribue à atténuer les effets du décalage horaire. *Condition pour alléguer* : apporter au moins 0,5 mg de mélatonine par portion quantifiée, et informer le consommateur que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 0,5 mg juste avant le coucher le premier jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée à destination.

LE + DAYANG

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

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) Vasey, C., McBride, J., & Penta, K. (2021). Circadian Rhythm Dysregulation and Restoration: The Role of Melatonin. *Nutrients*, 13(10), 3480. <https://doi.org/10.3390/nu13103480>. (2) 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.