



## Une question ?

Contactez-nous pour tout complément d'information :

04 72 18 03 77

adv@dayang.fr

[www.dayang.fr](http://www.dayang.fr)

# Sommeil mélatonine 1 mg

RELAXATION  
ENDORMISSEMENT  
PROLONGEMENT ET QUALITÉ DU SOMMEIL

## Zoom sur la formule

14 comprimés - 14 jours

Mélatonine	1 mg	
L-tryptophane	220 mg	
VITAMINES ET MINÉRAUX		
Magnésium (apporté sous forme d'oxyde)	56,25 mg	15 % AR*
Vitamine B6	0,21 mg	15 % AR*
PLANTES		
Extrait de sommités de passiflore	150 mg	1 500 mg**
Extrait de partie aérienne de mélisse	150 mg	1 500 mg**
Extrait de racine de valériane	100 mg	1 000 mg**

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



ACL 6011069

EAN 3760162130850

Prix HT non remisé : 4,90 €

Conditionné en France

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 12 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).
- Attention à la vigilance.
- 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**

# 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<sup>(1)</sup>. 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<sup>(2)</sup>. 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<sup>(3)</sup>. Condition pour alléguer :** apporter 1,5 à 9 g de feuilles par jour.

## VALÉRIANE

**Allégation ID4222 : la valériane aide à maintenir un sommeil naturel<sup>(4)</sup>. 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<sup>(5)</sup> 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.



Mélatonine



Passiflore  
somités  
(Passiflora incarnata)



Valériane  
racines  
(Valeriana officinalis)



Mélisse  
parties aériennes  
(Melissa officinalis)



Magnésium et  
vitamine B6

	Mélatonine	Passiflore somités (Passiflora incarnata)	Valériane racines (Valeriana officinalis)	Mélisse parties aériennes (Melissa officinalis)	Magnésium et vitamine B6
Relaxation			+	+	+
Inducteur du sommeil	+				
Prolongement et qualité du sommeil		+	+	+	

(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: 10.5935/1984-0063.20170108. PMID: 29410738; PMCID: PMC5699852. (3) Haybar H, Javid AZ, Haghighizadeh 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, 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. (5) Berthelot A, Arnaud M, Reba A. Le magnésium. John Libbey Eurotext. 2004. (Pathologie science formation). \*AR : Apports de Référence.

# 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 régulier, privilégier un repas léger le soir, éviter les activités sportives intenses en fin de journée, éviter les activités sportives, 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.