

TROUBLES DU SOMMEIL

Les solutions en **micronutrition**



La micronutrition

Des solutions pour le sommeil et contre la fatigue.

Surmenage, panne de réveil, difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, sensation de fatigue malmènent le quotidien ? Des solutions en micronutrition existent pour vous aider à retrouver un confort de vie.

Pour réduire les difficultés et les décalages d'endormissement.

L'un des éléments essentiels du mécanisme d'endormissement est la mélatonine, une hormone produite naturellement par la glande pinéale avec l'obscurité. En sécrétant de la mélatonine, la glande pinéale informe le cerveau qu'il fait sombre et que c'est le bon moment pour dormir. La synthèse de la mélatonine atteint un pic entre 2 et 4 heures du matin puis diminue durant la seconde moitié de la nuit pour préparer à l'éveil.

Chez certains individus, ce message ne fonctionne plus correctement, entraînant des difficultés d'endormissement ou décalage des moments de sommeil.

Une "resynchronisation" peut être obtenue en renforçant ses apports en mélatonine. En effet, la prise de mélatonine en complément contribue :

► **À réduire le temps d'endormissement** chez les personnes qui ont des difficultés à trouver le sommeil. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 1 mg de mélatonine avant le coucher.

► **À atténuer les effets du décalage horaire** (par exemple, un voyage où l'on traverse plusieurs fuseaux horaires). L'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 0,5 mg de mélatonine avant le coucher le premier jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée.

Pour réduire la sensation de fatigue

Crampes, tressautement des paupières, fatigue matinale, irritabilité, palpitations cardiaques sont autant de symptômes qui peuvent indiquer un déficit en magnésium. Ce minéral essentiel à l'organisme participe à plus de 300 enzymes qui interviennent dans des réactions sources d'énergie, particulièrement au niveau musculaire. Malgré une alimentation variée et aux besoins variant au cours de l'âge, il peut être utile d'en renforcer l'apport par une complémentation.

NOUVEAUTÉ

Chronobiane LP 1,9 mg

La **mélatonine** contribue à réduire le temps d'endormissement.

Conseillé pour les personnes qui présentent un sommeil très fragmenté (plusieurs réveils nocturnes), un réveil précoce, la mélatonine contribue au ré-endormissement.

Chronobiane LP 1.9 mg est un complément alimentaire innovant grâce à son comprimé bi-couche à double action qui permet une libération rapide et une libération prolongée de la mélatonine. Il est indiqué pour :

- les personnes qui ont des difficultés pour se rendormir,
- les personnes de plus de 60 ans qui présentent des difficultés d'endormissement.

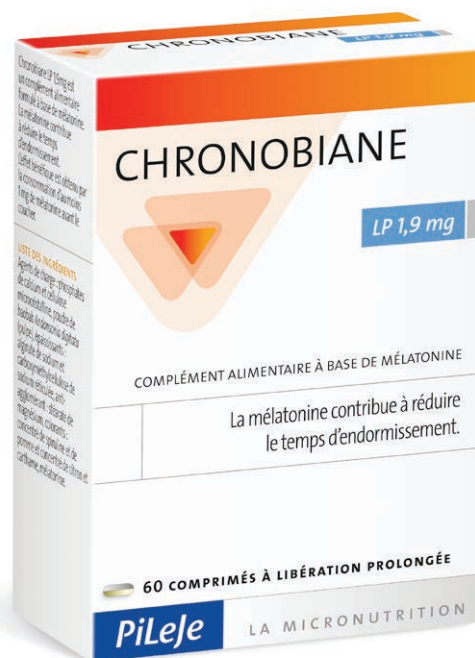


Photo non contractuelle.

Le + produit

Un comprimé bi-couche pour une libération prolongée de la mélatonine tout au long de la nuit.

Ingrédients : Agents de charge : phosphates de calcium et cellulose microcristalline, poudre de baobab *Andansonia digitata* (pulpe), épaississants : alginate de sodium et carboxyméthylcellulose de sodium réticulée, antiagglomérant : stéarate de magnésium, colorants : concentré de spiruline et de pomme et concentré de citron et carthame, mélatonine.

Analyse nutritionnelle

	Pour 1 comprimé
Mélatonine	1,9 mg

CONSEILS D'UTILISATION :

1 comprimé contenant 1,9 mg de mélatonine par jour à avaler. Pour obtenir l'effet bénéfique, au moins 1 mg de mélatonine doit être consommé 1h avant le coucher. Pour une utilisation continue sur plusieurs mois, un avis médical est conseillé.

Une boîte contient 60 comprimés bi-couche, soit une complémentation de 2 mois.

Boîte de 60 comprimés - 17,70 € (prix public conseillé)

Précautions d'emploi et contre-indications :

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

À tenir hors de portée des enfants.

Ne peut être donné aux enfants et aux adolescents que sur avis médical.

Déconseillé aux femmes enceintes et/ou allaitantes, aux personnes souffrant de maladies inflammatoires ou auto-immunes, aux épileptiques, aux asthmatiques et aux personnes souffrant de troubles de l'humeur, du comportement ou de la personnalité.

Risque de somnolence.

En cas d'association avec un traitement médicamenteux, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.

À conserver dans un endroit frais et sec.

Chronobiane LP 1 mg

La **mélatonine** contribue à réduire le temps d'endormissement.

Le **magnésium** contribue à réduire la fatigue.

Conseillé notamment pour les personnes qui se réveillent régulièrement la nuit et pour faciliter le ré-endormissement.

Chronobiane LP 1mg est un complément alimentaire innovant grâce à son comprimé bi-couche à double action qui permet une libération rapide et une libération prolongée de la mélatonine. Il est indiqué pour :

- les personnes qui ont des difficultés pour se rendormir,
- les personnes de plus de 60 ans qui présentent des difficultés d'endormissement.

Chronobiane LP 1mg est composé de magnésium marin qui contribue à réduire la fatigue et de vitamine D3 (issue de lanoline de mouton). Chronobiane LP 1mg contient également de la vitamine E protégeant les cellules contre le stress oxydatif.

Le + produit

Un comprimé bi-couche à double action :

- faciliter l'endormissement
- réduire la fatigue

Ingrédients : Agents de charge : phosphates de calcium et cellulose microcristalline, Hypro-ri® mag (hydrolysate de protéines de riz et oxyde de magnésium), oxyde de magnésium, poudre de baobab *Andansonia digitata* (pulpe), épaississants : alginate de sodium et carboxyméthylcellulose de sodium réticulée, anti-agglomérant : stéarate de magnésium, vitamine D3, vitamine E, mélatonine, colorants : concentré de spiruline et de pomme et concentré de citron et carthame.

Analyse nutritionnelle

	Pour 1 comprimé	VNR*
Vitamine D3	10 µg	200%
Vitamine E	1,8 mg	15%
Magnésium	150 mg	40%
Mélatonine	1 mg	

*VNR : Valeurs Nutritionnelles de Référence

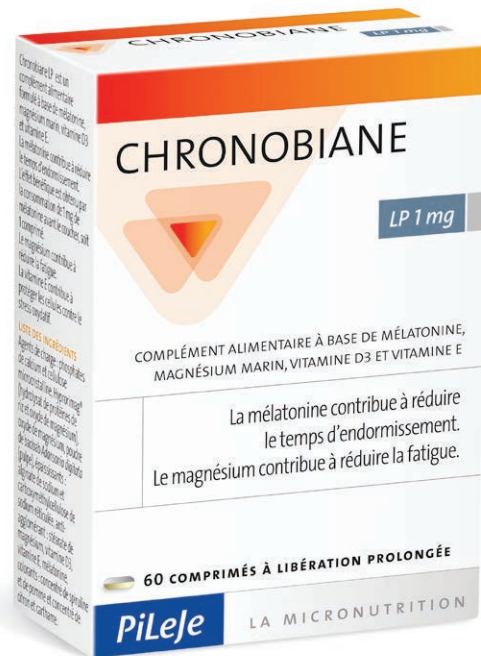


Photo non contractuelle.

CONSEILS D'UTILISATION :

1 comprimé contenant 1mg de mélatonine par jour à avaler. Pour obtenir l'effet bénéfique, 1 mg de mélatonine doit être consommé 1h avant le coucher. Pour une utilisation continue sur plusieurs mois, un avis médical est conseillé.

Une boîte contient 60 comprimés bi-couche, soit une complémentéation de 2 mois.

Boîte de 60 comprimés - 16,40 € (prix public conseillé)

Précautions d'emploi et contre-indications : Ne pas dépasser la dose journalière indiquée. À tenir hors de portée des enfants. Ne peut être donné aux enfants que sur avis médical.

Déconseillé aux femmes enceintes et/ou allaitantes, aux insuffisants rénaux, aux insuffisants hépatiques, aux personnes recevant des oestrogènes et aux épileptiques. Pour les patients traités par warfarine, la complémentéation en mélatonine nécessite un suivi médical régulier.

Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.

À conserver dans un endroit frais et sec.

Chronobiane Immédiat

La **mélatonine** contribue à réduire le temps d'endormissement et à atténuer les effets du décalage horaire.

Conseillé notamment pour les personnes qui, bien que s'étant couchées tôt, ont du mal à s'endormir une fois au lit ou qui se réveillent occasionnellement la nuit. Egalement conseillé pour atténuer les effets du décalage horaire.

Chronobiane Immédiat est un complément alimentaire sous forme de spray sublingual (pulvérisation sous la langue) à base de mélatonine et d'extrait d'aubépine indiqué pour les personnes :

- qui ont des difficultés à s'endormir une fois au lit, malgré s'être couchées tôt,
- qui se réveillent occasionnellement 1 fois dans la nuit afin de faciliter le ré endormissement,
- ou pour les personnes qui ont des rythmes de sommeil désynchronisé (décalage horaire par exemple).

Le + produit : un format spray sublingual

Le format spray sublingual rend la mélatonine davantage bio disponible : son action est plus rapide. Le spray permet également une prise facilitée dans l'avion (personnes soumises à un décalage horaire).

Ingrédients : Eau, stabilisant : glycérine, alcool, extrait d'aubépine *Crataegus monogyna* (sommités fleuries), mélatonine, conservateurs : sorbate de potassium et benzoate de sodium, correcteur d'acidité : acide citrique.

Précautions d'emploi et contre-indications :

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

À tenir hors de portée des enfants.

Ne peut être donné aux enfants et aux adolescents que sur avis médical.

Déconseillé aux femmes enceintes et/ou allaitantes, aux personnes souffrant de maladies inflammatoires ou auto-immunes, aux épileptiques, aux asthmatiques et aux personnes souffrant de troubles de l'humeur, du comportement ou de la personnalité.

Risque de somnolence.

En cas d'association avec un traitement médicamenteux, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.

À conserver dans un endroit frais et sec.

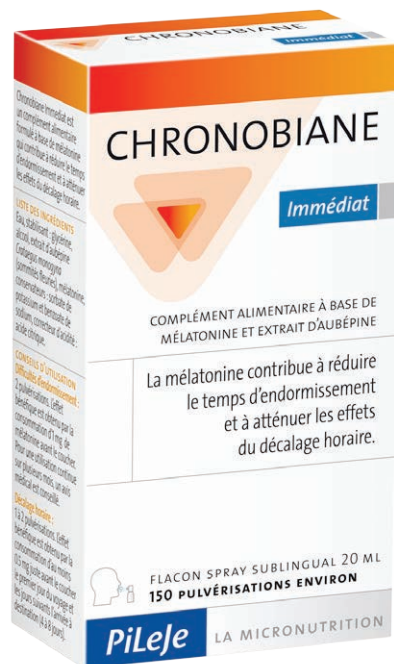


Photo non contractuelle.

CONSEILS D'UTILISATION :

Difficultés d'endormissement : 2 pulvérisations. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'1 mg de mélatonine avant le coucher. Pour une utilisation continue sur plusieurs mois, un avis médical est conseillé.

Décalage horaire : 1 à 2 pulvérisations. 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 jours suivants l'arrivée à destination (4 à 8 jours).

Le spray de 20 ml permet de réaliser environ 150 pulvérisations de 0,5mg par prise.

Flacon spray 20 ml – 11,90 € (prix public conseillé)

Analyse nutritionnelle

	Pour 1 pulvérisation	Pour 2 pulvérisations
Mélatonine	500 µg	1 mg
Extrait d'aubépine	4,8 mg	9,75 mg

Chronobiane Mélatonine 1 mg

La **mélatonine** contribue à réduire le temps d'endormissement et à atténuer les effets du décalage horaire.

Chronobiane mélatonine 1 mg est un complément alimentaire formulé à base de mélatonine.

Ingrédients : agents de charge : cellulose microcristalline, amidon de maïs et phosphate tricalcique, antiagglomérants : stéarate de magnésium et silice colloïdale, mélatonine.

Analyse nutritionnelle

	Pour 1 comprimé
Mélatonine	1 mg

Précautions d'emploi et contre indications :

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
À tenir hors de portée des enfants.

Ne peut être donné aux enfants et aux adolescents que sur avis médical.

Déconseillé aux femmes enceintes et/ou allaitantes, aux personnes souffrant de maladies inflammatoires ou auto-immunes, aux épileptiques, aux asthmatiques et aux personnes souffrant de troubles de l'humeur, du comportement ou de la personnalité.

Risque de somnolence.

En cas d'association avec un traitement médicamenteux, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.

À conserver dans un endroit frais et sec.



CONSEILS D'UTILISATION :

Pour les difficultés d'endormissement :

1 comprimé par jour à avaler avec un verre d'eau.
Pour obtenir l'effet bénéfique, 1 mg de mélatonine doit être consommé avant le coucher. Pour une utilisation continue sur plusieurs mois, un avis médical est conseillé.

Pour le décalage horaire :

de 1/2 à 1 comprimé par jour, à avaler avec un verre d'eau.
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 jours suivants l'arrivée à destination (4 à 8 jours).

1 comprimé apporte 1 mg de mélatonine.

Boîte de 30 comprimés sécables – 9.55 €

(prix public conseillé)

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies.

Le Programme national Nutrition Santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité.

Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

Comment faire en pratique ?

- ▶ Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve ;
- ▶ Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit (en privilégiant les aliments céréaliers complets) ;
- ▶ Consommer 3 produits laitiers par jour (lait, yaourt, fromage) en privilégiant la variété ;
- ▶ Manger de la viande, du poisson (et autres produits de la pêche) ou des oeufs 1 ou 2 fois par jour en alternance ; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine ;
- ▶ Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, etc.) ;
- ▶ Limiter le sucre et les produits sucrés (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes-desserts, etc.) ;
- ▶ Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé ;
- ▶ Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas.
- ▶ Ne pas dépasser, par jour, 2 verres de boisson alcoolisée pour les femmes et 3 verres pour les hommes (1 verre de vin de 10 cl est équivalent à 1 demi de bière ou à 1 verre de 6 cl d'une boisson titrant 20 degrés, de type porto, ou de 3 cl d'une boisson titrant 40 à 45 degrés d'alcool, de type whisky ou pastis).
- ▶ Pratiquer quotidiennement une activité physique pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).