



## Mélatonine

Pureté garantie supérieure à 99%

### Regulateur de l'horloge biologique

	1 unité	3 + 1 gratuite
1.9 mg / 60 gélules	11,50 €	34,50 €
1.9 mg / 120 gélules	19,00 €	57,00 €
Sublinguale 1.8 mg / 240 comprimés + stévia	19,00 €	57,00 €

#### PRINCIPALES INDICATIONS :

Trouble du sommeil, trouble de la vigilance, syndrome de retard de phase de sommeil, jet-lag

La production de mélatonine est maximale à l'adolescence et diminue avec l'âge. Par conséquent, un apport en mélatonine permet d'améliorer la qualité du sommeil et de réguler l'horloge biologique.

La mélatonine régule naturellement le sommeil et **ne présente aucun des effets indésirables** d'un somnifère classique.

**La mélatonine apaise les tensions, détend les muscles, favorise un sommeil naturel et l'endormissement, augmente la récupération consécutive du sommeil et diminue les réveils nocturnes.**

De plus, la mélatonine permet à l'organisme de s'adapter aux modifications de l'horloge biologique ce qui **permet d'éviter le "jet-lag" chez les voyageurs.**

**La mélatonine sublinguale agit efficacement puisqu'elle est absorbée rapidement à travers la muqueuse buccale.**

**Allégations de santé reconnues par les organismes suivants :**



Selon la **Commission Européenne**, la mélatonine contribue à atténuer les effets du décalage horaire et à réduire le temps d'endormissement.

**EFSA** : La mélatonine contribue à atténuer les effets du décalage horaire.

La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement.

## Composition

**INGRÉDIENTS :**

- Mélatonine 1.9 mg : Pour 1 gélule 1.9 mg de mélatonine (origine synthétique), pureté 99% min.
- Mélatonine Sublinguale 1.8 mg : Pour 2 comprimés 1.8 mg de mélatonine (origine synthétique), pureté 99% min.

**AUTRES INGRÉDIENTS :**

- Mélatonine 1.9 mg / 60 gélules : maltodextrine, gélule végétale : hydroxypropylméthylcellulose.
- Mélatonine 1.9 mg / 120 gélules : maltodextrine, gélule végétale : hydroxypropylméthylcellulose.
- Mélatonine sublinguale 1.8 mg (2 comprimés) / 240 comprimés : agent de charge (E460i) : cellulose microcristalline, fécule de pomme de terre, arôme citron, extrait de son de riz, édulcorant (E960) : glycosides de stéviol.

**ALLERGÈNES :**

Ce produit ne contient pas d'allergènes (selon Règlement (UE) N° 1169/2011) ni d'organismes génétiquement modifiés.

**FABRICATION ET GARANTIE DE QUALITÉ :**

Ce complément alimentaire est fabriqué par un laboratoire aux normes BPF. Les BPF sont les Bonnes Pratiques de Fabrication en vigueur dans l'Industrie Pharmaceutique européenne (en anglais GMP : Good Manufacturing Practice). La teneur en principes actifs est garantie par des analyses régulières consultables en ligne.

## Utilisation

---

**CONSEILS D'UTILISATION :**

- Mélatonine 1.9 mg : 1 gélule par jour, à prendre le soir, une demi-heure avant le coucher avec un demi-verre d'eau.
- Mélatonine Sublinguale 1.8 mg : 2 comprimés par jour, à faire fondre sous la langue, 20 minutes avant le coucher.

**PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :**

L'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 1 mg de mélatonine avant le coucher. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

**AVERTISSEMENT :**

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. En cas de traitement médical, prendre conseil auprès de votre thérapeute. Réservé à l'adulte. Tenir hors de portée des enfants.

**INSTRUCTIONS DE STOCKAGE :**

À conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

## Informations détaillées

---

L'insomnie est un manque ou une diminution de la qualité du sommeil. C'est un trouble plutôt fréquent parmi la population qui peut avoir différentes causes (stress, facteurs pathologiques, rythme de vie...) et qui affecte de façon négative l'activité de l'individu en journée. Pour aider à réguler le cycle du sommeil et favoriser le repos, la mélatonine est une alternative aux somnifères traditionnels.

La mélatonine est une hormone produite par la glande pinéale à partir du tryptophane et sa régulation est effectuée par le cycle lumière-obscurité. Cette hormone possède différentes fonctions : elle intervient dans la régulation du rythme circadien et dans les processus de l'endormissement et du réveil, elle agit comme un neurotransmetteur et possède des propriétés antioxydantes et immunomodulatrices.

Le rôle principal de la mélatonine dans l'organisme est de réguler les cycles de la journée et de la nuit ou les

rythmes veille-sommeil. L'obscurité fait que le corps produit plus de mélatonine et donne le signal au corps pour qu'il se prépare à dormir. Au contraire, la lumière diminue la production de mélatonine pour que le corps se prépare à être réveillé (1).

La mélatonine possède une fonction chronorégulatrice pour ajuster la phase de sommeil et resynchroniser l'horloge biologique (2) : des études réalisées pour rechercher l'effet de la mélatonine sur le sommeil et le rythme circadien ont démontré une relation évidente entre la mélatonine et les rythmes circadiens. Ainsi, la mélatonine aide les personnes présentant des troubles du rythme circadien à trouver le sommeil et peut être utilisée pour traiter l'insomnie liée au jet-lag et avec des travaux avec roulements (3-4).

Outre l'effet sur les rythmes circadiens et sur le cycle du sommeil, la mélatonine possède une fonction immunomodulatrice et une fonction antioxydante. L'activité immunomodulatrice a été démontrée tant sur des modèles *in vivo* qu' *in vitro*, et semble agir sur la réponse innée et sur la réponse spécifique du système immunitaire (5). En ce qui concerne son activité antioxydante, la mélatonine stimule la synthèse d'enzymes antioxydantes comme les superoxydes dismutases et le glutathion réductase et son utilisation a été proposée pour traiter des maladies neurodégénératives (6-7).

## **BIBLIOGRAPHIE**

1. Medline (<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/>)
2. <https://www.aepap.org/biblioteca/guias/guia-de-practica-clinica-sobre-trastornos-del-sueno-en-la-infancia-y-adolescencia-en-atencion>
3. Role of melatonin in the regulation of human circadian rhythms and sleep. Cajochen et al. (2003) *J Neuroendocrinol* 15(4): 432-7.
4. Therapeutic applications of melatonin. Kostoglou-Athanassiou (2013) *Ther Adv Endocrinol Metab* 4(1): 13-24.
5. Melatonin: buffering the immune system. Carrillo-Vico et al. (2013) *Int J Mol Sci* 14(4): 8638-83.
6. Melatonin antioxidative defense: therapeutical implications for aging and neurodegenerative processes. Pandi-Perumal et al. (2013) *Neurotox Res* 23(3): 267-300.
7. Melatonin redox activity. Its potential clinical applications in neurodegenerative disorders. Miller et al. (2015) *Curr Top Med Chem* 15(2): 163-9.