

MÉLATONINE

La mélatonine est une hormone essentielle du corps humain. Elle est naturellement synthétisée pendant la nuit, favorisant l'endormissement et la qualité du sommeil. Néanmoins, nos modes de vie actuels perturbent sa production et son action : **1/3 des français souffre d'un trouble du sommeil** et nous avons perdu 1h30 de sommeil par nuit par rapport aux années 1950.¹ On vous présente les points clés de l'hormone du sommeil.

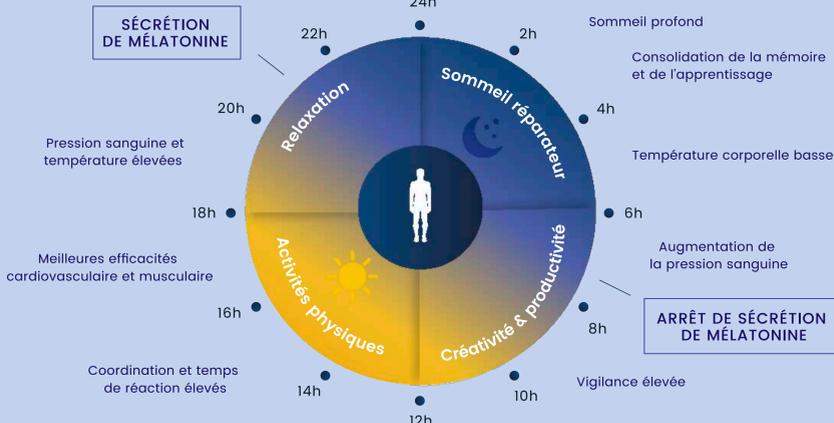
Le Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Cette plante, traditionnellement utilisée en phytothérapie pour aider à retrouver un sommeil sain, et un équilibre émotionnel, est très riche en mélatonine.



Elle permet d'obtenir cette hormone en version naturelle, végétale et vegan.

L'horloge biologique



2 dosages adaptés aux besoins



0,3 MG

Qualité du sommeil
USAGE QUOTIDIEN



1,9 MG

Décalage horaire - Jet lag
USAGE OCCASIONNEL

SES PRINCIPAUX BIENFAITS

1

Réduction du temps d'endormissement

MAINTENIR UN SOMMEIL RÉPARATEUR ET LIMITER LES RÉVEILS NOCTURNES

La mélatonine est **secrétée durant la nuit**. Cependant elle est **de moins en moins synthétisée avec l'âge**, ce qui peut entraîner des troubles du sommeil. Un dosage de **0,3 mg de mélatonine** est **optimal pour favoriser l'endormissement** car il permet de mimer la **secrétion endogène d'un adolescent**.²

1 GÉLULE = 0,3 MG = dosage optimal pour un usage quotidien

Un dosage trop élevé peut entraîner une accoutumance de l'organisme et donc une perte d'efficacité de la mélatonine.

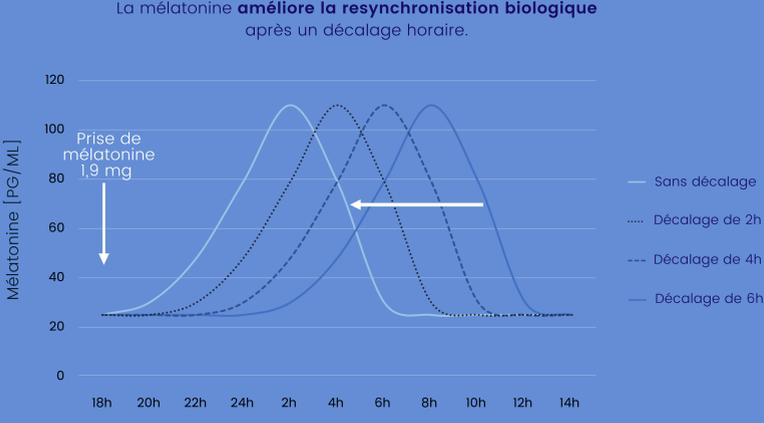
2

Atténue les effets du décalage horaire

PALLIER À UN DÉCALAGE HORAIRE OU À UNE HEURE D'ENDORMISSEMENT TROP TARDIVE

La mélatonine permet de **contrôler les phases jour/nuit de notre corps**. Elle peut donc aider à **resynchroniser l'horloge biologique**. Prendre 1,9 mg, 5h avant de se coucher, aide à **réduire l'activité physiologique, augmenter la somnolence** et **avancer l'heure d'endormissement**.³

La mélatonine **améliore la resynchronisation biologique** après un décalage horaire.

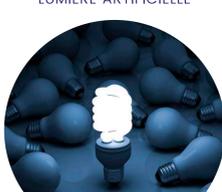


1 GÉLULE = 1,9 MG = dosage conseillé 5h avant de se coucher

La lumière diminue la sécrétion de mélatonine

LUMIÈRE ARTIFICIELLE

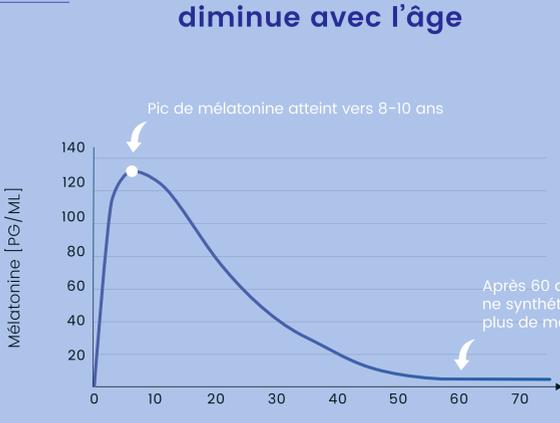
LUMIÈRE DES ÉCRANS



La **secrétion de mélatonine est inhibée** par les éclairages et la **lumière des écrans**. Cela va **gêner la transition jour/nuit du corps** et **décaler les phases de sommeil**.⁴

Il est recommandé de limiter les sources de lumière 1 à 2h avant le coucher.

La sécrétion de mélatonine diminue avec l'âge



La Mélatonine végétale disponible en deux dosages

2 DOSAGES

Selon l'utilisation désirée

Gélules

- 0,3 mg / 60 gélules
- 1,9 mg / 60 gélules

LES + DE NOTRE MÉLATONINE :

Extrait du millepertuis (*Hypericum perforatum*)

100% naturelle & végétale (absence de mélatonine de synthèse)

Pas de forme à libération prolongée

Extraction douce végétale brevetée et écoresponsable



Notre Mélatonine, 100% naturelle, est micro-encapsulée dans une matrice végétale en fibres d'acacia. Et comme toujours, pour être en accord avec notre charte qualité, nos produits sont garantis sans excipients, sans additifs controversés et sans nanoparticules !

Retrouvez notre Mélatonine végétale :

voir le produit



160 avenue de l'Industrie 34820 TEYRAN
04.83.43.40.03
Copyright SAS Dynveo

¹ <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/sommeil>.

² Vural, Esmée MS, Barbara C. Van Munster, and Sophia E. De Rooij. "Optimal dosages for melatonin supplementation therapy in older adults: a systematic review of current literature." *Drugs & Aging* 31.6 (2014): 441-451.

³ Herxheimer, Andrew, and Keith J. Petrie. "Melatonin for the prevention and treatment of jet lag." *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2 (2002).

⁴ Gooley, Joshua J., et al. "Spectral responses of the human circadian system depend on the irradiance and duration of exposure to light." *Science translational medicine* 2.31 (2010): 31ra33-31ra33.