

Mélatonine

Pour un sommeil réparateur et naturel et un bon démarrage de la journée !

Principes de base

La mélatonine (N-acétyl-5-méthoxytryptamine) est une hormone naturelle qui régule l'horloge biologique du corps. Elle est produite dans la glande pinéale et libérée cycliquement dans le sang en petites quantités et selon un rythme spécifique. De cette façon, elle « informe » le corps entier sur la phase circadienne (rythme quotidien) en cours. La mélatonine se trouve dans les êtres humains, les animaux, les plantes et même dans des algues monocellulaires et phylogénétiquement anciennes (trois milliards d'années). La mélatonine est principalement sécrétée lorsqu'il fait nuit ; pendant la journée, une quantité minimale de mélatonine est produite. Outre le rythme circadien (quotidien), il existe également un rythme annuel. En hiver, en raison des différentes conditions de lumière, la mélatonine est produite et libérée dans le sang sur une période plus longue qu'en été.

Chez l'homme, jusqu'au troisième mois de vie, un minimum de mélatonine est produit. Par la suite, les niveaux de mélatonine sérique augmentent et, finalement, le cycle circadien se développe. Les plus fortes concentrations de mélatonine sont atteintes entre l'âge d'un et trois ans. Les personnes âgées ne sont plus capables de maintenir les niveaux élevés de mélatonine nocturne des jeunes. Cela pourrait expliquer pourquoi les personnes âgées se plaignent plus fréquemment de troubles du sommeil. Chez les jeunes, le taux de mélatonine est environ 12 fois plus élevé la nuit, tandis que chez les personnes âgées, il n'est que trois fois plus élevé.

Effets

L'effet le plus étudié et documenté de la mélatonine est son influence sur le rythme veille-sommeil. La mélatonine est particulièrement indiquée pour traiter les difficultés occasionnelles d'endormissement ainsi que les troubles du sommeil pendant la nuit. La mélatonine s'est également avérée efficace pour soulager les symptômes du décalage horaire. Lorsque la mélatonine est prise avant un vol, le niveau d'activité qui existait avant le vol est atteint plus rapidement. La mélatonine est également indiquée pour les travailleurs postés, qui souffrent souvent de troubles du sommeil.


Usages

Sommeil : Découverte en 1958 par le Dr Aaron Lerner, la mélatonine fait l'objet de recherches intensives depuis le début des années 1980. C'est à cette époque que l'effet de la mélatonine sur la régulation du sommeil et de l'éveil a été découvert et que la substance a été utilisée pour les troubles du sommeil et le décalage horaire. Des études en double aveugle ont montré que la mélatonine aide l'individu à s'endormir et augmente la qualité du sommeil, tout en favorisant un bon sommeil tout au long de la nuit. Cependant, la mélatonine ne peut être comparée aux somnifères classiques, qui ont souvent des effets secondaires très prononcés ainsi qu'un fort potentiel d'accoutumance. Certains soporifiques suppriment même la production de mélatonine. La mélatonine,

cependant, n'entraîne pas de dépendance, mais optimise le rythme naturel du sommeil. C'est pourquoi elle ne provoque pas la sensation de somnolence le matin, souvent rencontrés avec les soporifiques.

Syndrome du décalage horaire : La mélatonine peut aider à réguler les variations du rythme veille-sommeil qui se produisent souvent lors de vols traversant plusieurs fuseaux horaires.

Système cardiovasculaire : La mélatonine contribue à la bonne santé du système cardiovasculaire.



Mélatonine

- ▶ Réduit le temps d'endormissement lorsqu'elle est prise juste avant le coucher
- ▶ Réduit les symptômes subjectifs du décalage horaire
- ▶ Contribue à la santé du système cardiovasculaire
- ▶ N'entraîne pas de dépendance

en un coup d'œil

Mélatonine

Composition

Une gélule contient 1 mg, 3 mg ou 5 mg de mélatonine pure synthétisée (N-acétyl-5-méthoxytryptamine) de qualité pharmaceutique.

Autres ingrédients: farine de riz, stéarate de magnésium.

Posologie

En raison de la courte demi-vie d'environ 30 minutes il est recommandé de prendre la mélatonine immédiatement avant le coucher, cependant toujours avant minuit, avec assez d'eau.

Pour la stimulation d'un système immunitaire en parfait état, pour l'amélioration du bien-être et le soutien d'un système cardio-vasculaire sain :

moins de 40 ans: 1 mg par jour
40-60 ans: 1-3 mg par jour
plus de 60 ans: 3-6 mg par jour

Si besoin est (stress, surpoids etc.), la prise de plus hautes doses est possible.

Pour un sommeil sain: jusqu'à 10 mg par jour

Pour les travailleurs en décalé: jusqu'à 5 mg par jour 30 min. avant l'heure subjective de coucher.

Contre le «jet-lag» :

1er jour: 1-3 mg à 23 h
(heure locale dans la destination)
2e jour: 1-3 mg à 22:30 h
(heure locale dans la destination)
3e jour: 1-3 mg à 22 h
(heure locale dans la destination)

Instructions

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée et variée et une bonne hygiène de vie. L'apport quotidien recommandé ne doit pas être dépassé. Les personnes sous surveillance médicale constante doivent consulter un médecin avant de la prise. Les informations sur les produits ne constituent pas une déclaration de guérison ; en général, nous déconseillons l'automédication sans consulter un médecin. Sous réserve d'erreurs ainsi que d'erreurs d'impression et de composition.

Garder dans un lieu frais et sec, hors de portée des enfants.

Groupes de produits Mélatonine

Mélatonine se trouve dans les groupes de produits suivants (www.vitabasix.com):

 **Hormones & Substances à effet hormone**

 **Système immunitaire, protection cellulaire & Antioxydants**

 **Dormir**

Fabricant:



VitaBasix[®]

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | france@vitabasix.com
Tel.: 00800-7030-7040 | Fax: 00800-1570 1590

Remarques importantes:

Nos produits sont fabriqués selon le standard des bonnes pratiques de fabrication. La qualité, la pureté et la concentration sont régulièrement contrôlées par des laboratoires indépendants compétents, conformément aux directives de la FDA (Food and Drug Administration, États-Unis).

Nos produits sont conçus en tant que mesure préventive et pour l'amélioration du bien-être général. Pour une utilisation curative, nous vous recommandons expressément de consulter d'abord votre médecin.

Sous réserve de modifications et de fautes d'impression. Version: VBX1-21