

# SOMMEILLEUR®



Sa formulation originale en deux comprimés a été développée en collaboration avec l'institut **MySommeil**.

## 1 comprimé bleu pour faciliter l'endormissement\*

- ▶ \*La mélatonine dosée à 1,9 mg contribue à réduire le temps d'endormissement.
- ▶ L'extrait de Mélisse aide à trouver le sommeil en accélérant la somnolence et contribue à un sommeil de qualité. La Mélisse aide à une relaxation optimale, et contribue à un bien-être physique et mental.

## 1 comprimé à libération prolongée pour un sommeil de qualité\*\*

- ▶ \*\*L'extrait de Valériane facilite un sommeil naturel de qualité.
- ▶ L'extrait d'Eschscholtzia améliore la qualité du sommeil naturel.
- ▶ La vitamine B6 contribue à réduire la fatigue, à réguler l'activité hormonale et au fonctionnement normal du système nerveux.



LISTE DES INGRÉDIENTS		
Apport pour 1 comprimé à libération immédiate		
Extrait de Mélisse	400 mg	
Mélatonine	1,9 mg	
Apport pour 1 comprimé à libération prolongée % VNR*		
Vitamine B6 (Pyridoxal 5 phosphate)	0,42 mg	30 %
Extraits d'Eschscholtzia (Eschscholtzia californica)	320 mg	
Valériane (Valeriana officinalis)	200 mg	

\*VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence journalière



## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

- Ne pas dépasser la dose journalière de **2(1+1) comprimés par jour**.
- Conserver dans un endroit **frais et sec, à l'abris de la chaleur**.
- Conserver **hors de portée des jeunes enfants**.
- Déconseillé aux enfants de **moins de 12 ans**.

**Prendre les 2 comprimés 30 minutes avant le coucher avec un verre d'eau.**

Les compléments alimentaires doivent être pris dans le cadre d'un mode de vie sain et ne peuvent être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré.



**NOUVEAUTÉ 2023**

## PACK SOMMEIL INNOVANT

Retrouvez enfin le sommeil et reprenez le contrôle de votre quotidien !



Deux solutions sommeil à utiliser en synergie pour retrouver un sommeil de qualité\*\* et une hygiène de sommeil équilibrée.

## Un complément alimentaire de qualité française

**SOMMEILLEUR®** : De la mélatonine, des plantes et des minéraux minutieusement dosés pour un sommeil naturel de qualité\*\* sans risque de dépendance.

## Un coaching sommeil innovant et personnalisé sur votre téléphone

**SOMMEIL+** : Une application mobile pour un accompagnement personnalisé de 15 jours afin d'améliorer votre hygiène de sommeil.

# SOMMEIL+

15 Jours pour enfin retrouver un bon sommeil

Coaching sommeil développé par des professionnels de santé, experts du sommeil. Un accompagnement quotidien personnalisé d'une durée de 15 jours contenant :



Un bilan sommeil



Le suivi par l'agenda du sommeil



Un quiz sommeil



Un plan d'action personnalisé



Des séances de relaxation

Les avantages pour vous :



Vous endormir plus vite



Réduire les réveils durant la nuit



Vous réveiller en forme chaque matin



Réduire les coups de fatigue

1 **Flashez le QR Code et activez votre clé d'activation** à l'aide de la

carte présente dans la boîte de **SOMMEILLEUR®**.

Pour **accéder au coaching Sommeil+**, ajouter la **Web App** à l'écran d'accueil de votre téléphone pour une meilleure utilisation.



2 La première étape consiste à **mesurer votre qualité de sommeil** en répondant aux questions de l'indice Capital Sommeil.

Ce premier résultat nous permet d'établir un premier bilan de votre état de fatigue actuel. Il est maintenant temps de **commencer votre coaching**.



# SOMMEIL+

3 Répondez à la série de questions de votre bilan initial qui porte sur votre profil et votre environnement. Grâce à vos réponses aux questions de notre Bilan Sommeil, vous allez **découvrir votre profil sommeil en 3 parties :**

- 1 Vos infos personnelles
- 2 Votre sommeil aujourd'hui
- 3 Vos habitudes de sommeil

Ces trois parties vont personnaliser votre coaching **Sommeil+** sur les 15 prochaines journées.

4 Votre bilan sommeil complet terminé, vous allez découvrir votre plan d'actions personnalisé à votre profil sommeil avec vos objectifs et vos points d'amélioration.

## 1 Mes comportements à améliorer

Chaque jour, vous aurez accès aux fiches conseils personnalisées qui se déverrouilleront progressivement tout au long des 15 jours de votre coaching.

## 2 Mon temps de sommeil

Nous vous proposons de compléter chaque jour, le matin idéalement, votre agenda du sommeil.

## 3 Relaxation

Accédez à différentes techniques de relaxation pour diminuer l'hyperéveil et favoriser la détente.

## 4 Quiz

Testez vos croyances sur le sommeil grâce à notre quiz



**SOMMEIL+ : UNE SOLUTION PERSONNALISÉE POUR RETROUVER UN SOMMEIL DE QUALITÉ**