



Française

# Informations sur le produit pour l'utilisateur

## CONTENU DE LA NOTICE :

- Qu'est-ce que le complément alimentaire Bon Sommeil® et à quoi sert-il ?
- Que contient-il ?
- Comment utiliser le complément alimentaire Bon Sommeil® ?
- Avertissements
- Comment conserver le produit
- Autres informations
- Producteur

## 1. Qu'est-ce que le complément alimentaire Bon Sommeil® et pourquoi est-il utilisé, description de la préparation, propriétés :

Le complément alimentaire Bon Sommeil® est une combinaison d'ingrédients végétaux naturels et de mélatonine. Les extraits de mélisse et de cônes de houblon contribuent à un sommeil paisible et réparateur. La mélisse favorise également la relaxation et le bien-être. De plus, la mélatonine contenue dans le produit contribue à raccourcir le temps d'endormissement\* et à atténuer la sensation subjective de décalage horaire\*\*.

L'extrait de mélisse favorise un sommeil réparateur et un repos paisible. Il aide à réduire les tensions et aide le corps à atteindre un état de détente et de calme. L'extrait de cônes de houblon a un effet calmant et contribue à un sommeil réparateur.

\* L'effet bénéfique est obtenu en consommant 1 mg de mélatonine peu avant le coucher.

\*\* L'effet bénéfique est obtenu en consommant 0,5 mg peu avant d'aller au lit le premier jour du voyage et pendant quelques jours après l'arrivée à destination

## 2. Que contient-il ?

Chaque capsule contient extraits de : houblon, racine pivotante de californie, mélisse, camomille, valériane, ashwagandha, lavande, passiflore, aubépine, crocus, graines de chanvre, L-tryptophane, riboflavine, niacinamide, pyridoxine, cobalamine, mélatonine, charges cellulose microcristalline et fibre de pomme, antiagglomérant sels de magnésium d'acides gras.

Sur la base d'une portion quotidienne de 2 capsules

Ingédient	Contenu dans 2 capsules	% AR Apports De référence
Extrait de houblon /Humulus lupulus extr. DER 10 : 1/	150 mg	—
Extrait de pivot de californie /Eschscholzia californica extr. DER 10 : 1/	110 mg	—
Extrait de ashwaganda /Withania somnifera extr. 7% withanoids/	100 mg	—
Extrait de mélisse /Melisa officinalis extr. DER 10 : 1/	100 mg	—
Extrait de valériane /Valeriana officinalis extr. 0,8% ac. valérique/	100 mg	—
Extrait de camomille /Matricaria chamomilla extr. DER 10 : 1/	100 mg	—
Extrait de crocus /Crocus sativus extr. DER 10 : 1/	60 mg	—
Extrait de lavande /Lavandula officinalis extr. DER 10 : 1/	40 mg	—
Extrait de passiflore /Passiflora incarnata L. extr. DER 10 : 1/	40 mg	—
Extrait de aubépine /Crataegi fructus extr. DER 10 : 1/	30 mg	—
Extrait de grains de chanvre /Cannabis sativa var. sativa extr. CBD/	20 mg	—
L-tryptophane	50 mg	—
Vit B2 riboflavine	2,8 mg	200%
Vit B3 niacinamide	16 mg	100%
Vit B6 pirodixine	2,8 mg	200%
Vit B12 cobalamine	5 µg	200%
Mélatonine	1 mg	—

Capsules de cellulose végétaliennes, approuvées halal et casher.

## 3. Comment utiliser :

Recommandé 2 capsules par jour, une heure avant de dormir, à avaler entières avec de l'eau

## 4. Avertissements

Ce produit est destiné aux adultes. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité à l'un des ingrédients. Un complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée. Un mode de vie et une alimentation sains sont recommandés. Les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que les personnes prenant des sédatifs, des somnifères et des antiépileptiques, doivent consulter un médecin ou un pharmacien avant de prendre ce produit. Ne pas utiliser pendant plus de 12 semaines. Les produits contenant de la Passiflora incarnata peuvent provoquer de la somnolence et altérer l'aptitude à conduire des véhicules et à utiliser des machines. À consommer de préférence avant la date limite d'utilisation et le numéro de lot : voir le dessous de l'emballage. Ne pas utiliser si l'opercule est endommagé ou manquant.

## 5. Comment conserver le produit

Le produit doit être conservé dans son emballage d'origine, hermétiquement fermé. Emballage à une température ne dépassant pas 30°C. Conserver dans un endroit sec et ensoleillé, hors de portée des jeunes enfants.

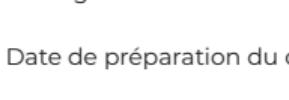
## 6. Autres informations

Conditionnement disponible : bouteille en PET avec bouchon à vis, scellé par une feuille d'aluminium, contenant 60 capsules de cellulose. Sans arômes, colorants ni conservateurs artificiels.

## 7. Fabricant et représentant en Pologne :

SwissCare Pharma® Sp. z o.o.  
ul. Iwaszkiewicza 37,  
82-300 Elbląg, PL

[www.swisscare.one](http://www.swisscare.one)



Encarts de référence et certificats disponibles au siège de la société : [www.bielik.pro](http://www.bielik.pro)



Date de préparation du dépliant juin 2025