



QUICK DISSOLVE

Melatonin

3 mg

Helps Reset the Body's Sleep-wake Cycle

DISSOLUTION RAPIDE

Mélatonine

3 mg

Aide à rajuster les cycles veille-sommeil

- Helps increase the total sleep time (aspect of sleep quality) in people suffering from sleep restriction or altered sleep schedule (e.g. shift-work and jet lag)
- Helps to prevent and/or reduce the effects of jet lag (e.g. daytime fatigue, sleep disturbance) for people travelling by plane easterly across two or more time zones
- Helps to reduce the time it takes to fall asleep (sleep onset latency aspect of sleep quality) in people with delayed sleep phase disorder
- Helps reset the body's sleep-wake cycle (aspect of the circadian rhythm).

DIRECTIONS: Adults: Do not drive or use machinery for 5 hours after taking melatonin. Place tablet under tongue for 30 seconds before swallowing. **Sleep restriction/altered sleep schedule, delayed sleep phase disorder and sleep-wake cycle:** Take 1 tablet per day, at or before bedtime. Consult a healthcare practitioner for use beyond 4 weeks. **Jet lag:** Take 1 tablet per day at bedtime after darkness has fallen, while travelling, and at destination until adaptation to the new daily pattern. For occasional short-term use.

CONTRAINDICATION: Do not use if you are pregnant or breastfeeding.

KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN. Keep at room temperature in a dark dry place. Security seal.

NON-MEDICINAL INGREDIENTS: Calcium Silicate, Croscarmellose Sodium, Isomalt, Magnesium Stearate, Microcrystalline Cellulose, Natural Mint Flavour.

Medicinal ingredient per tablet:	Ingédient médicamenteux par comprimé :
Melatonin 3 mg	Mélatonine

Carefully Manufactured for:/Fabriqué avec soin pour :
©2017 NATURE'S BOUNTY INC., Bohemia, NY 11716 U.S.A.

By/Par : Vita Health Products Inc.

150 Beghin Avenue, Winnipeg, MB R2J 3W2

Visit us on the Web/Visitez notre site à l'adresse : www.naturesbounty.ca

- Aide à augmenter la durée totale du sommeil (aspect de la qualité du sommeil) chez les personnes souffrant de restriction du sommeil ou d'horaire altéré du sommeil (p. ex., travail à horaires variables et décalage horaire)
- Aide à prévenir et/ou réduire les effets du décalage horaire (p. ex., fatigue diurne, sommeil perturbé) chez les personnes voyageant en avion vers l'est et traversant deux fuseaux horaires ou plus
- Aide à réduire le temps nécessaire pour s'endormir (aspect délai d'endormissement de la qualité du sommeil) chez les personnes souffrant du syndrome de retard de phase du sommeil
- Aide à rajuster les cycles veille-sommeil (aspect du rythme circadien).

POSOLOGIE : Adultes : Ne pas conduire ni utiliser de machinerie durant les 5 heures suivant la prise de mélatonine. Placer le comprimé sous la langue pendant 30 secondes avant d'avaler. **Restriction du sommeil/horaire altéré du sommeil, cycles veille-sommeil et syndrome de retard de phase du sommeil :** Prendre 1 comprimé par jour à l'heure du coucher ou avant d'aller au lit. Consulter un professionnel de la santé pour une utilisation au-delà de 4 semaines. **Décalage horaire :** Prendre 1 comprimé par jour à l'heure du coucher après la tombée de la nuit, durant le voyage et à destination jusqu'à adaptation au nouveau cycle. Pour usage occasionnel et à court terme.

CONTRE-INDICATION : Ne pas utiliser ce produit si vous êtes enceinte ou allaitez.

GARDER HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS. Conserver à la température ambiante dans un endroit sombre et sec. Sceau de sécurité.

INGRÉDIENTS NON MÉDICINAUX : Cellulose microcristalline, croscarmellose de sodium, isomalt, saveur naturelle de menthe, silicate de calcium, stéarate de magnésium.



WARNING: Consult a healthcare practitioner prior to use if you have asthma, cardiovascular disease, chronic kidney disease, depression, diabetes or hypoglycemia, hormonal disorder, immune system disease, liver disease, migraine, seizure disorders or if you are taking anticoagulant, anticonvulsant, blood pressure medications, immunosuppressive medications, sedative, hypnotic or psychotropic medications, or steroids. Consumption with alcohol, other medications or natural health products with sedative properties is not recommended. Consult a healthcare practitioner if symptoms persist continuously for more than 4 weeks (chronic insomnia). Rare allergic reactions and mild gastrointestinal symptoms (nausea, vomiting, or cramping) have been known to occur; in which case, discontinue use.

MISE EN GARDE : Consulter un professionnel de la santé avant l'utilisation si vous souffrez d'asthme, de maladie cardiovasculaire, de maladie rénale chronique, de dépression, de diabète, d'hypoglycémie, de trouble hormonal, de maladie du système immunitaire, de maladie du foie, de migraines, de troubles épileptiques; ou si vous prenez des anticoagulants, des anticonvulsifs, des médicaments pour la pression artérielle, des immunosuppresseurs, des sédatifs, des hypnotiques, des psychotropes ou des stéroïdes. Il est déconseillé de prendre ce produit avec de l'alcool ou tout autre médicament ou produit de santé naturel ayant des effets sédatifs. Consulter un professionnel de la santé si les symptômes persistent de façon continue pendant plus de 4 semaines (insomnie chronique). De rares réactions allergiques et des symptômes gastro-intestinaux légers (nausées, vomissements, crampes) peuvent survenir; si tel est le cas, cesser l'utilisation.

Dairy Free • Sans produits laitiers

120 Tablets/Comprimés

NPN 80042847

PEEL AND READ! / RETIRER ET LIRE!