

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](http://www.naturesbounty.ca)



## QUICK DISSOLVE Melatonin 5mg

Helps Reset the Body's Sleep-wake Cycle

## Mélatonine 5mg

DISSOLUTION RAPIDE

Aide à rajuster les cycles veille-sommeil

60 Tablets/Comprimés

NPN 80033974

❖ Helps increase the total sleep time in people suffering from sleep restriction or altered sleep schedule ❖ Helps to reduce the daytime fatigue associated with jet lag ❖ Helps to reduce the time it takes to fall asleep in people with delayed sleep phase syndrome ❖ Helps reset the body's sleep-wake cycle.

**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. **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. Rare allergic reactions and mild gastrointestinal symptoms have been known to occur; in which case, discontinue use. 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, mint flavour.

Medicinal ingredient per tablet:	Ingrédient médicamenteux par comprimé :
Melatonin ..... 5 mg	Mélatonine

Dairy Free • Sans produits laitiers

❖ Aide à augmenter la durée totale du sommeil chez les personnes souffrant de restriction du sommeil ou d'horaire altéré du sommeil ❖ Aide à réduire la fatigue diurne associée au décalage horaire ❖ Aide à réduire le temps nécessaire pour s'endormir chez les personnes souffrant du syndrome de retard de phase du sommeil ❖ Aide à rajuster les cycles veille-sommeil.

**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. **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 ou 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. De rares réactions allergiques et des symptômes gastro-intestinaux légers peuvent survenir; si tel est le cas, cesser l'utilisation. 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 de menthe, silicate de calcium, stéarate de magnésium.