

Carefully Manufactured for:
Fabriqué avec soin pour :
©2019 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



MAXIMUM STRENGTH

Melatonin
10 mg

Helps reset the body's
sleep-wake cycle

Mélatonine
10 mg

CONCENTRATION MAXIMALE

Aide à rajuster
les cycles veille-sommeil

60 Tablets/Comprimés

NPN 80047246

◆ Helps increase the total sleep time in people suffering from sleep restriction or altered sleep schedule, e.g. shift-work and jet lag ◆ Helps reset the body's sleep-wake cycle ◆ Helps to 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 in people with delayed sleep phase disorder.

DIRECTIONS: Adults, do not drive or use machinery for 5 hours after taking melatonin. **Sleep restriction; delayed sleep phase disorder; sleep-wake cycle:** Take one (1) tablet per day, at or before bedtime. Consult a healthcare practitioner for use beyond 4 weeks. **Jet lag:** Take once a 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 (chronic insomnia). Rare allergic reactions and mild gastrointestinal symptoms (nausea, vomiting, or cramping) 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 tightly closed, at room temperature in a dark dry place. Security seal.

NON-MEDICINAL INGREDIENTS: Croscarmellose Sodium, Magnesium Stearate, Microcrystalline Cellulose, Silicon Dioxide.

Medicinal ingredient per tablet: Ingrédient médicamenteux par comprimé :

Melatonin 10 mg Mélatonine

◆ Aide à augmenter la durée totale du sommeil chez les personnes souffrant de restriction du sommeil ou d'horaires altérés du sommeil (p. ex., travail à horaires variables et décalage horaire) ◆ Aide à rajuster les cycles veille-sommeil ◆ Aide à 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 chez les personnes souffrant du syndrome de retard de phase du sommeil.

POSOLOGIE : Adultes, ne pas conduire ni utiliser de machinerie durant les 5 heures suivant la prise de mélatonine. **Restriction du sommeil, syndrome de retard de phase du sommeil et cycles veille-sommeil :** Prendre un (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 (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. Ne pas utiliser ce produit si vous êtes enceinte ou allaitez.

GARDER HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS. Garder bien fermé à la température ambiante, dans un endroit sombre et sec. Scœau de sécurité.

INGRÉDIENTS NON MÉDICINAUX : Cellulose microcristalline, croscarmellose de sodium, dioxyde de silicium, stéarate de magnésium.