

✔ **Helps to temporarily promote relaxation** ✔ **Helps reset the body's sleep-wake cycle (aspect of the circadian rhythm) and 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 reduce the effects of jet lag (e.g. daytime fatigue, sleep disturbance)** ✔ **Helps to reduce the time it takes to fall asleep (sleep onset latency aspect of sleep quality) in people who fall asleep slowly.**

DIRECTIONS: Adults, take one (1) tablet per day. Take once a day at bedtime, while travelling, and at destination until adaptation to the new daily pattern. Consult a healthcare practitioner for use beyond 4 weeks. **KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN.**

WARNING: Do not drive or use machinery for 5 hours after taking melatonin. Do not use this product if you are pregnant or breastfeeding. Avoid taking with alcohol or products that increase drowsiness. Consult a healthcare practitioner prior to use if you are taking medications for seizure, blood pressure, to suppress the immune system (immunosuppressive medications), to affect mental state or increase sedation, steroids or blood thinners. Consult a healthcare practitioner prior to use if you have cardiovascular, immune, liver or chronic kidney disease, hormonal or seizure disorders, asthma, depression, diabetes, low blood sugar, or migraine. Consult your healthcare practitioner if sleeplessness persists for more than 4 weeks (chronic insomnia). Stop use if allergy occurs or if you experience headache, confusion, or nausea.

KEEP AT ROOM TEMPERATURE IN A DARK, DRY PLACE. DO NOT USE IF SEALED BLISTER UNIT IS BROKEN.

NON-MEDICINAL INGREDIENTS: Cellulose, Croscarmellose Sodium, Dicalcium Phosphate, Glycerol, Hypromellose, Magnesium Stearate, Silica, Stearic Acid, Vegetable Juice.

Medicinal ingredients:	Each tablet contains:
Melatonin (N-Acetyl-5-methoxytryptamine)	10 mg
L-Theanine	200 mg
Chamomile extract (<i>Matricaria chamomilla</i> , flower).....	15 mg, equivalent to 120 mg dried herb
Lavender extract (<i>Lavandula angustifolia</i> , flower).....	15 mg, equivalent to 120 mg dried herb
Lemon balm extract (<i>Melissa officinalis</i> , leaf).....	15 mg, equivalent to 120 mg dried herb
Valerian (<i>Valeriana officinalis</i> , root).....	5 mg, equivalent to 40 mg dried herb

✔ **Aide à promouvoir temporairement un état de relaxation** ✔ **Aide à rétablir le cycle veille-sommeil (aspect du rythme circadien) et 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 (par ex., travail à horaire variable et décalage horaire)** ✔ **Aide à prévenir et réduire les effets du décalage horaire (par ex., fatigue diurne, sommeil perturbé)** ✔ **Aide à réduire le temps nécessaire pour s'endormir (aspect délai d'endormissement de la qualité du sommeil) chez les personnes qui s'endorment lentement.**

POSOLOGIE : Adultes, prendre un (1) comprimé par jour. Prendre une fois par jour au coucher, durant le voyage et à destination jusqu'à ce que l'adaptation au nouveau cycle soit établie. Consulter un professionnel de la santé si l'usage se prolonge au-delà de 4 semaines. **GARDER HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.**

MISE EN GARDE : Ne pas conduire ni utiliser de machinerie pendant 5 heures après la prise de mélatonine. Ne pas utiliser ce produit si vous êtes enceinte ou allaitez. Éviter de consommer de l'alcool ou tout autre produit pouvant causer de la somnolence. Consulter un professionnel de la santé avant d'en faire l'usage si vous prenez des médicaments contre les convulsions, pour la pression artérielle, qui inhibent le système immunitaire (immunosuppresseurs), qui affectent l'état mental ou augmentent la sédation, des stéroïdes ou des anticoagulants. Consulter un professionnel de la santé avant d'en faire l'usage si vous souffrez d'une maladie cardiovasculaire, immunitaire, du foie ou chronique des reins, de troubles hormonaux ou épileptiques, d'asthme, de dépression, de diabète, d'un faible taux de sucre dans le sang, ou de migraines. Consulter un professionnel de la santé si l'insomnie persiste au-delà de 4 semaines (insomnie chronique). Cesser l'utilisation si une allergie se manifeste ou si vous éprouvez des maux de tête, de la confusion ou des nausées.

GARDER À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE, DANS UN ENDROIT SOMBRE ET SEC. NE PAS UTILISER SI L'ALVÉOLE SCÉLLÉE EST BRISÉE.

INGRÉDIENTS NON MÉDICINAUX : Acide stéarique, cellulose, croscarmellose de sodium, glycérol, hypromellose, jus de légume, phosphate dicalcique, silice, stéarate de magnésium.

Ingrédients médicinaux :	Chaque comprimé contient :
Mélatonine (N-acétyl-5-méthoxytryptamine).....	10 mg
L-théanine	200 mg
Extrait de camomille (<i>Matricaria chamomilla</i> , fleur).....	15 mg, équivalent à 120 mg de plante séchée
Extrait de lavande (<i>Lavandula angustifolia</i> , fleur).....	15 mg, équivalent à 120 mg de plante séchée
Mélisse (<i>Melissa officinalis</i> , feuille).....	15 mg, équivalent à 120 mg de plante séchée
Valériane (<i>Valeriana officinalis</i> , racine).....	5 mg, équivalent à 40 mg de plante séchée

P519-000-B-00-F81093-000-#386

