



vital care



COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Sommeil GÉLULE

Favorise le sommeil et la relaxation

Complément alimentaire à base de magnésium, vitamines B (B3, B5, B6), L-tryptophane et mélatonine

1. Qu'est-ce que **vitalcare Sommeil** et dans quels cas l'utiliser ?

Vitalcare Sommeil est un complément alimentaire sous forme de gélule végétale, associant du **magnésium**, des **vitamines du groupe B**, du **L-tryptophane** et de la **mélatonine**.

Ces nutriments contribuent à :

- réduire la fatigue et l'épuisement,
- soutenir le fonctionnement normal du système nerveux,
- favoriser la relaxation musculaire et nerveuse,
- contribuer à un endormissement naturel et à un sommeil réparateur,
- maintenir un bon équilibre émotionnel et nerveux.

Ce complément est particulièrement adapté pour :

- favoriser un endormissement naturel,
- soutenir un sommeil de qualité,
- contribuer à la détente et à la relaxation,
- aider à réguler le cycle veille-sommeil.

2. Informations importantes avant de prendre **vitalcare Sommeil**

Ne prenez pas ce produit :

- en cas d'allergie ou d'hypersensibilité connue à l'un des composants,
- en cas d'insuffisance rénale sévère ou de maladie hépatique,
- en cas de bloc cardiaque sévère ou de myasthénie grave,
- en cas de traitement anticoagulant sans avis médical.

Précautions d'emploi :

- Femmes enceintes ou allaitantes : demandez l'avis d'un professionnel de santé avant usage.
- Éviter la consommation simultanée d'alcool ou de sédatifs.

- Tenir hors de la vue et de la portée des enfants.
- En cas de doute, demandez toujours l'avis d'un professionnel de santé avant utilisation.

Interactions possibles avec certains traitements :

Si vous prenez un traitement médicamenteux, demandez conseil à un professionnel de santé avant utilisation, notamment en cas de prise d'autres compléments ou médicaments susceptibles d'interagir avec les actifs de ce produit.

Les interactions les plus connues concernent les sédatifs, les antidépresseurs, les médicaments influençant l'humeur ou le sommeil, et la lévodopa.

Toutes les interactions ne sont pas répertoriées. En cas de doute, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

Conservateurs

Contient des parabènes (méthylparabène sodique et propylparabène sodique) pouvant provoquer des réactions allergiques, parfois retardées.

3. Comment prendre **vitalcare Sommeil** ?

Posologie recommandée :

Adultes : 1 à 2 gélules par jour, environ 30 minutes avant le coucher, avec un verre d'eau.

Adolescents de plus de 15 ans : selon les directives d'un professionnel de santé.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Ne pas utiliser à long terme sans surveillance médicale.

Mode d'administration :

Voie orale uniquement. Avaler la gélule entière sans la croquer ni l'écraser.

En cas de surdosage accidentel :

Arrêtez l'utilisation, hydratez-vous, puis consultez un professionnel de santé.

4. Effets indésirables éventuels

Vitalcare Sommeil est généralement bien toléré. Des réactions individuelles peuvent toutefois survenir en cas de sensibilité particulière :

- somnolence diurne ou sensation de fatigue,
- inconfort digestif léger,
- maux de tête modérés ou vertiges passagers,
- réactions allergiques légères,
- irritabilité ou changements d'humeur.

Tous les effets indésirables possibles ne sont pas répertoriés. En cas d'effet inattendu, cessez la prise et consultez un professionnel de santé.

5. Conservation

- Conserver dans un endroit frais et sec, à une température inférieure à 25 °C.
- Protéger de la lumière et de l'humidité.
- Ne pas utiliser si l'emballage est endommagé.
- Ne pas utiliser après la date de péremption indiquée sur l'emballage.
- Tenir hors de la vue et de la portée des enfants.

Durée de conservation :

36 mois à compter de la date de fabrication.

6. Composition et présentation

Substances actives (par gélule) :

- Magnésium (sous forme de citrate de magnésium) : 40 mg
- L-Tryptophane : 250 mg
- Mélatonine : 1 mg
- Vitamine B3 (niacinamide) : 8 mg
- Vitamine B5 (sous forme de calcium D-pantothénate) : 3 mg
- Vitamine B6 (sous forme de chlorhydrate de pyridoxine) : 0,7 mg

Autres ingrédients :

Contenu de la gélule : dioxyde de silicium colloïdal, talc, stéarate de magnésium, phosphate de calcium dibasique, méthylparabène sodique, propylparabène sodique.

Enveloppe de la gélule : hydroxypropylméthylcellulose (HPMC) – d'origine végétale.

Présentation :

Boîte de 60 gélules sous blister, conditionnée dans une boîte en carton avec cette notice.

Nature du produit : Complément alimentaire

7. Rappel important

- Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée ainsi que d'un mode de vie sain.
- Ce produit ne se substitue pas à une alimentation équilibrée ni à un mode de vie sain.
- Ne pas dépasser la dose recommandée.
- Tenir hors de la portée des enfants.

Fabricant :

ZEON BIOTECH PVT. LTD.
Plot No. 1307/08, Phase-III, GIDC, Vatva, Ahmedabad,
Gujarat - 382445, India

Responsable de la mise sur le marché :

LINEA PHARMACEUTICALS (INT) LTD
Beau Bassin 71512 - République de Maurice

Fabriqué exclusivement pour : **M&S** 