



# LE SOMMEIL

## RENSEIGNEMENTS SUR LES MÉDICAMENTS

Les vitamines et les produits de santé naturels peuvent interagir avec vos médicaments ou être contre-indiqués dans le cas de certaines maladies. Consultez votre professionnel de la santé pour trouver le produit qui vous convient, en fonction de vos besoins et de votre état de santé, ainsi que des contre-indications et des effets secondaires possibles.

## COMMENT GARDER UN ESPRIT ALERTE

Le système nerveux est un réseau fascinant et complexe qui comprend le cerveau, la moelle épinière et un ensemble de nerfs qui parcourent le corps. Agissant comme un centre de contrôle, il relie tous les systèmes de l'organisme et leur permet de communiquer entre eux en une fraction de seconde.

Les nerfs les plus rapides du système nerveux envoient des messages à votre cerveau à une vitesse impressionnante de plus de 200 miles (ou 322 kilomètres) à l'heure.

## COMMENT MAINTENIR UN RÉSEAU EN SANTÉ

Comme pour tout système ou réseau très complexe, des problèmes peuvent parfois survenir, tels que les troubles du sommeil et la dépression, pour ne nommer que ceux-là. Une alimentation saine, de l'exercice et des suppléments spécifiques peuvent jouer un rôle de thérapie de soutien dans le traitement de certains de ces troubles.

Si vous souffrez de l'une de ces affections, demandez à votre pharmacien-ne si des produits de santé naturels peuvent vous aider à maintenir le bon fonctionnement de votre système nerveux.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                |                                 |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------|------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>MÉLATONINE 3 MG</b><br>À DISSOLUTION RAPIDE | RECOMMANDATION<br>DU PHARMACIEN |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                | FORMAT<br>DISPONIBLE            | 100<br>200 |
| <b>Ingrédient actif</b><br>Mélatonine.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                |                                 |            |
| <b>Propriétés/Indications</b><br>Aide à accroître la durée totale du sommeil (un aspect de la qualité du sommeil) chez les personnes souffrant d'une restriction du sommeil ou d'un horaire de sommeil modifié (p. ex. en raison de quarts de travail ou de décalage horaire). Contribue à réduire le temps nécessaire à l'endormissement chez les personnes souffrant du syndrome de retard de phase du sommeil et à réinitialiser le cycle veille-sommeil du rythme circadien. |                                                |                                 |            |
| <b>Posologie (adultes)</b><br>Prendre au coucher ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé. Consulter un professionnel de la santé pour une utilisation au-delà de 4 semaines.                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                |                                 |            |
| <b>Remarques :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                |                                 |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                |                                 |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>MÉLATONINE 5 MG</b><br>À DISSOLUTION RAPIDE | RECOMMANDATION<br>DU PHARMACIEN |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                | FORMAT<br>DISPONIBLE            | 100 |
| <b>Ingrédient actif</b><br>Mélatonine.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                |                                 |     |
| <b>Propriétés/Indications</b><br>Aide à accroître la durée totale du sommeil (un aspect de la qualité du sommeil) chez les personnes souffrant d'une restriction du sommeil ou d'un horaire de sommeil modifié (p. ex. en raison de quarts de travail ou de décalage horaire). Contribue à réduire le temps nécessaire à l'endormissement chez les personnes souffrant du syndrome de retard de phase du sommeil et à réinitialiser le cycle veille-sommeil du rythme circadien. |                                                |                                 |     |
| <b>Posologie (adultes)</b><br>Prendre au coucher ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé. Consulter un professionnel de la santé pour une utilisation au-delà de 4 semaines.                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                |                                 |     |
| <b>Remarques :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                |                                 |     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                    |                                 |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------|----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>MÉLATONINE 10 MG</b><br>À LIBÉRATION PROGRAMMÉE | RECOMMANDATION<br>DU PHARMACIEN |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                    | FORMAT<br>DISPONIBLE            | 60 |
| <b>Ingrédient actif</b><br>Mélatonine.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                    |                                 |    |
| <b>Propriétés/Indications</b><br>Aide à accroître la durée totale du sommeil (un aspect de la qualité du sommeil) chez les personnes souffrant d'une restriction du sommeil ou d'un horaire de sommeil modifié (p. ex. en raison de quarts de travail ou de décalage horaire). Contribue à réduire le temps nécessaire à l'endormissement chez les personnes souffrant du syndrome de retard de phase du sommeil et à réinitialiser le cycle veille-sommeil du rythme circadien. |                                                    |                                 |    |
| <b>Posologie (adultes)</b><br>Prendre au coucher ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé. Consulter un professionnel de la santé pour une utilisation au-delà de 4 semaines. Ne pas écraser ni mâcher.                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                    |                                 |    |
| <b>Remarques :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                    |                                 |    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                 |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>MÉLATONINE 10 MG</b><br><b>GELÉES</b> | RECOMMANDATION<br>DU PHARMACIEN |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                          | FORMAT<br>DISPONIBLE            | 60 |
| <b>Ingrédient actif</b><br>Mélatonine.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                          |                                 |    |
| <b>Propriétés/Indications</b><br>Aide à accroître la durée totale du sommeil (un aspect de la qualité du sommeil) chez les personnes souffrant d'une restriction du sommeil ou d'un horaire de sommeil modifié (p. ex. en raison de quarts de travail ou de décalage horaire). Contribue à réduire le temps nécessaire à l'endormissement chez les personnes souffrant du syndrome de retard de phase du sommeil et à réinitialiser le cycle veille-sommeil du rythme circadien. |                                          |                                 |    |
| <b>Posologie (adultes)</b><br>Prendre au coucher ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé. Consulter un professionnel de la santé pour une utilisation au-delà de 4 semaines. Ne pas écraser ni mâcher.                                                                                                                                                                                                                                                   |                                          |                                 |    |
| <b>Remarques :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                          |                                 |    |