

## CapSommeil®

Flacon de 90 gélules

Valériane/mélatonine

- 1 Réduction du temps d'endormissement
- 2 Atténuation de l'action du décalage horaire
- 3 Sommeil de qualité

Un sommeil de qualité est indispensable à la santé, à la bonne activité cérébrale et aux diverses fonctions métaboliques. Inversement, les troubles du sommeil, qui deviennent parfois chroniques, ont des répercussions sur l'attention, la mémoire, l'humeur, l'immunité et la relaxation. Le quart de la population française et la moitié des seniors en souffrent.

CapSommeil® contient de la mélatonine, de la valériane et de la mélisse pour agir tout au long des différentes phases du cycle du sommeil.

### À qui s'adresse CapSommeil® ?

CapSommeil® s'adresse à toutes les personnes ayant des difficultés d'endormissement ou un sommeil perturbé, à la recherche d'une relaxation optimale mentale et physique.

### Actions de CapSommeil®



■ 1 - Contribue à **réduire le temps d'endormissement** grâce à la mélatonine. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 1 mg de mélatonine avant le coucher.



■ 2 - Contribue à **atténuer les effets du décalage horaire** grâce à la mélatonine. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 0,5 mg de mélatonine juste avant le coucher du premier jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée à destination.



■ 3 - Contribue à une **relaxation optimale**, diminue l'agitation et **accélère la somnolence** grâce à la mélisse. Contribue également à une **relaxation optimale** en cas de stress ou de tension grâce à la valériane.  
Le magnésium, les vitamines B3 et B6 contribuent au **fonctionnement normal du système nerveux**.



### Conseils d'utilisation

CapSommeil® se prend de préférence 30 minutes avant le coucher, avec un verre d'eau.

Précautions d'emploi :

Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans (valériane).

**Dose optimale :** 3 gélules par jour, en 1 prise.

Associations recommandées :

Il est recommandé de prendre **Germag®** ou

**CapSérénité® G+** en cas de stress dans la journée.

### Ingrédients

- Bisglycinate de magnésium
- Extrait de racine de valériane (*Valeriana officinalis L.*)
- Glutamine
- Tryptophane
- Acide gamma-aminobutyrique (GABA)
- Extrait de passiflore (*Passiflora incarnata L.*)
- Extrait de mélisse (*Melissa officinalis L.*)
- Hydroxypropylméthylcellulose (gélule végétale)
- Glycine
- Carbonate de magnésium
- Ornithine α-cétoglutarate
- Mélatonine
- Vitamines B3, B6, B9

### Informations nutritionnelles

	Pour 3 gélules de 586 mg	%VNR*
Bisglycinate de magnésium	413 mg	-
Extrait de valériane dont acide valérienique	300 mg / 2,4 mg	-
Glutamine	150 mg	-
Tryptophane	150 mg	-
Extrait de passiflore dont vitexine	100 mg / 0,04 mg	-
Extrait de mélisse dont acide rosmarinique	100 mg / 5 mg	-

	Pour 3 gélules de 586 mg	%VNR*
GABA	99 mg	-
Glycine	80 mg	-
Carbonate de magnésium	62 mg	-
Ornithine α-cétoglutarate	6,2 mg	-
Mélatonine	1,8 mg	-
Magnésium	57 mg	15
Vit. B3	10 mg	60
Vit. B6	0,9 mg	61
Vit. B9	118 µg	59

\*Valeurs Nutritionnelles de Référence

