

**NOUVEAU  
2023**

## PACK SOMMEIL INNOVANT

Retrouvez enfin **le sommeil** et reprenez  
**le contrôle de votre quotidien !**



La sélection de deux solutions sommeil à utiliser en synergie pour retrouver un sommeil de qualité et une hygiène de sommeil équilibrée.

### ✓ Un complément alimentaire de qualité française

**SOMMEILLEUR®** : De la mélatonine, des plantes et des minéraux minutieusement dosés pour un sommeil naturel de qualité\*\*  
**sans risque de dépendance.**

### ✓ Un coaching sommeil innovant et personnalisé sur votre téléphone

**SOMMEIL+** : Une application mobile pour un accompagnement personnalisé de 15 jours afin d'améliorer votre hygiène de sommeil.

# SOMMEIL+

15 Jours pour enfin retrouver un bon sommeil

Coaching sommeil développé par des professionnels de santé, experts du sommeil. Un accompagnement quotidien personnalisé d'une durée de 15 jours contenant :



Un bilan sommeil



Le suivi par l'agenda du sommeil



Un quiz sommeil



Un plan d'action personnalisé



Des séances de relaxations

Les avantages pour vous :

1



Vous endormir plus vite

2



Réduire les réveils durant la nuit

3



Vous réveiller en forme chaque matin

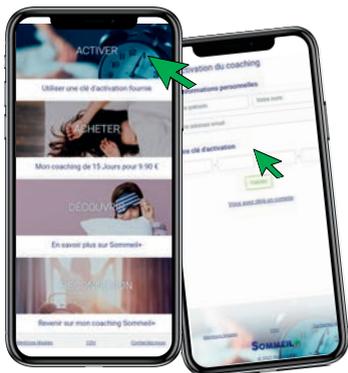
4



Réduire les coups de fatigue dans la journée

**1** Flashez le QR Code et activez votre clé d'activation à l'aide de la carte présente dans la boîte de **SOMMEILLEUR®**.

Pour accéder au coaching Sommeil+, ajouter la Web App à l'écran d'accueil de votre téléphone pour une meilleure utilisation.



**2** La première étape consiste à remplir votre **profil veille-sommeil** en répondant aux premières questions de L'ICS (l'indice capital sommeil).

Ce premier résultat nous permet d'établir un premier bilan de votre état de fatigue actuel. Il est maintenant temps de **commencer votre coaching**.



# SOMMEIL+

3

Répondez à la série de questions de votre bilan initial qui porte sur votre profil et votre environnement.

Grâce à vos réponses aux questions de notre Bilan Sommeil, vous allez **découvrir votre profil sommeil en 3 parties :**

1. Vos infos personnelles
2. Votre sommeil aujourd'hui
3. Vos habitudes de sommeil

Ces trois parties vont personnaliser votre coaching Sommeil+ sur les 15 prochaines journées.

4

Votre bilan sommeil complet terminé, vous allez découvrir votre plan d'actions personnalisé à votre profil sommeil avec vos objectifs et vos points d'améliorations.

## 1. Mes comportements à améliorer

Chaque jour, vous aurez accès aux fiches conseils personnalisées à votre profil qui se déverrouilleront progressivement tout au long des 15 jours de votre coaching.

## 2. Mon temps de sommeil

Nous vous proposons de compléter chaque jour, le matin idéalement, votre agenda du sommeil.

## 3. Relaxation

Accéder à différentes techniques de relaxation pour diminuer l'hyperéveil et favoriser la détente.

## 4. Quiz

Tester vos croyances sur le sommeil grâce à notre quiz



**SOMMEIL+ : UNE SOLUTION PERSONNALISÉE  
POUR RETROUVER UN SOMMEIL DE QUALITÉ**

Sa formulation originale en deux comprimés a été développée en collaboration avec l'institut **MySommeil**.

## 1 comprimé bleu pour faciliter l'endormissement\*

- ▶ \*La mélatonine dosée à 1,9 mg contribue à réduire le temps d'endormissement.
- ▶ L'extrait de Mélisse aide à trouver le sommeil en accélérant la somnolence et contribue à un sommeil de qualité. La Mélisse aide à une relaxation optimale, et contribue à un bien-être physique et mental.

## 1 comprimé à libération prolongée pour un sommeil de qualité\*\*

- ▶ \*\*L'extrait de Valériane facilite un sommeil naturel de qualité.
- ▶ L'extrait d'Eschsholtzia améliore la qualité du sommeil naturel.
- ▶ La vitamine B6 contribue à réduire la fatigue, à réguler l'activité hormonale et au fonctionnement normal du système nerveux.



### LISTE DES INGRÉDIENTS

Apport pour 1 comprimé à libération immédiate		
Extrait de Mélisse	400 mg	
Mélatonine	1,9 mg	
Apport pour 1 comprimé à libération prolongée		
Vitamine B6 (Pyridoxal 5 phosphate)	0,42 mg	30 %
Extraits d'Eschscholtzia (Eschscholtzia californica)	320 mg	
Valériane (Valeriana officinalis)	200 mg	

\*VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence journalière



## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

- Ne pas dépasser la dose journalière de **2 (1+1) comprimés par jour**.
- Conserver dans un endroit **frais et sec, à l'abri de la chaleur**.
- Conserver **hors de portée des jeunes enfants**.
- Déconseillé aux enfants de **moins de 12 ans**.

**Prendre les 2 comprimés 30 minutes avant le coucher avec un verre d'eau.**

Les compléments alimentaires doivent être pris dans le cadre d'un mode de vie sain et ne peuvent pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré.