

met la gomme sur le sommeil

Nouvelle marque alliée du sommeil, 8:MEL+ formule des compléments alimentaires, disponibles en pharmacie, qui s'appuient sur les données scientifiques de la « triade de la santé ». Cette dernière met en évidence le fait que le sommeil est, au même titre que l'alimentation et l'activité physique, un pilier fondamental de notre bien-être physique et mental.

L'étude¹ de Miao Y. et al. publiée en 2025 dans eBioMedicine, a d'ailleurs mis en lumière la corrélation entre mauvais sommeil et vieillissement accéléré du cerveau ! Alors à celles et ceux qui peinent à trouver le sommeil, 8:MEL+ propose une nouvelle galénique gomme à mâcher avec sa formule unique qui associe la mélatonine* dosée à 1.8 mg au complexe MEL+ (composé de précurseur de la synthèse de la mélatonine) pour aider à s'endormir plus rapidement, sans risque de dépendance.

30 minutes avant le coucher (et avant le brossage de dents) on déguste une gomme à mâcher 8:MEL+. Avec leur bon goût mûre, leur praticité et leur efficacité, les gommes 8:MEL+ vont rapidement rejoindre la routine du soir spécial sommeil.



MÉLATONINE* 1,8 mg **DOSAGE FORT**

30 minutes avant le coucher

1 fois par jour

dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'une pratique d'activité physique. Limiter à un usage ponctuel.

8:MEL+, 1,8 MG,
 Flaçon de 30 gommes à mâcher,
15,04€
 Code ACL: 6403884

LA GAMME 8:MEL+ EST DISPONIBLE EN PHARMACIE

1. Miao Y, Wang J, Li X, Guo J, Ekblom MM, Sindi S, Zhang Q, Dove A. Poor sleep health is associated with older brain age: the role of systemic inflammation. EBioMedicine. 2025 Oct;120:105941. doi: 10.1016/j.ebiom.2025.105941. Epub 2025 Sep 30. PMID: 41033940; PMCID: PMC12571578. *La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 1 mg de mélatonine avant le coucher. La mélatonine contribue à atténuer les effets du décalage horaire. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 0,5 mg juste avant le coucher le premier jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée à destination.

Complément alimentaire réservé à l'adulte de plus de 18 ans. Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme un substitut d'un régime alimentaire varié, équilibré et d'un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et aux personnes sensibles souffrant de maladies inflammatoires ou auto-immunes. Ne doit pas être consommé par les personnes devant réaliser une activité nécessitant une vigilance soutenue et pouvant poser un problème de sécurité en cas de somnolence. Présence de polyols : une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs. Les personnes épileptiques, asthmatiques, souffrant de troubles de l'humeur, du comportement ou de la personnalité ou suivant un traitement médicamenteux doivent demander conseil à un professionnel de santé avant consommation de la mélatonine. Limiter la prise à un usage ponctuel.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR