

# Melachron®

*Melachron® est une formule de mélatonine basée sur la chronobiologie qui vous aide à vous abandonner à un sommeil réparateur et à rester endormi naturellement, sans effets secondaires néfastes. La formule brevetée de Melachron®, à libération contrôlée, fournit de la mélatonine pendant six à huit heures, assurant ainsi une nuit de sommeil réparateur sans sensation de somnolence matinale.*

## Principes de base

Melachron® est une forme de comprimé spécialement formulée de l'hormone naturelle mélatonine, qui se trouve dans presque toutes les formes de vie. La formule brevetée de Melachron® assure un apport biologiquement efficace de mélatonine pendant six à huit heures.

La mélatonine est principalement produite dans la glande pinéale. De là, il est libéré dans la circulation sanguine selon un rythme quotidien déterminé, et «informe» le corps entier des phases circadiennes (sommeil-éveil). Étant donné que la lumière du jour inhibe la production de mélatonine, la mélatonine est principalement produite pendant la nuit. Outre le rythme circadien de 24 heures, il existe également un rythme annuel basé sur les différentes conditions de luminosité présentes tout au long des saisons. Par conséquent, en hiver, la mélatonine est produite et libérée dans le sang sur une période plus longue qu'en été. Chez certaines espèces, c'est ce qui provoque des changements dans la couleur du pelage, le début de l'hibernation, le désir de s'accoupler, etc.

Jusqu'à l'âge de trois mois, les humains n'ont pas un rythme jour/nuit prononcé, régulé par la mélatonine. Ensuite, les taux sériques nocturnes de mélatonine commencent à augmenter, et le rythme circadien se développe progressivement. Les plus fortes concentrations de mélatonine sont atteintes entre la première et la troisième année de vie, après quoi la production diminue régulièrement. En conséquence, les personnes âgées présentent des niveaux de mélatonine plus faibles pendant la nuit que les jeunes, dont les niveaux de mélatonine augmentent généralement de huit à dix fois pendant la nuit. Chez les personnes âgées, le taux de mélatonine nocturne ne commence souvent à augmenter que tard dans la nuit. Les niveaux de mélatonine chez les personnes âgées n'atteignent au maximum que trois fois les valeurs de jour, et seulement pour une courte durée.

Cette différence négligeable entre les niveaux diurnes et nocturnes chez les personnes âgées est souvent insuffisante pour transmettre avec précision au corps le passage entre le jour et la nuit, ou pour contrôler l'horloge interne.

## Effets

L'effet le plus étudié de la mélatonine est son influence sur le cycle veille-sommeil. En maintenant un niveau de mélatonine adéquat, on peut réduire les difficultés d'endormissement et les problèmes de sommeil. En raison de sa capacité à réinitialiser le cycle veille-sommeil, la mélatonine peut également aider à soulager les symptômes du décalage horaire. Lorsqu'elle est prise au bon moment pendant un voyage, la mélatonine peut favoriser un retour plus rapide à un cycle sommeil-éveil régulier. La mélatonine est également bénéfique pour les travailleurs postés qui, comme ceux qui souffrent du décalage horaire, souffrent fréquemment de troubles du sommeil dus à un rythme jour/nuit altéré.

Il a également été démontré que la mélatonine a une influence positive sur la qualité de vie des personnes âgées. Dans tous les essais cliniques réalisés jusqu'à présent, des taux de mélatonine plus élevés chez les personnes âgées et les modifications du sommeil qui en résultent ont amélioré le sentiment général de bien-être et la santé globale.

## Usages

**Sommeil:** La mélatonine a été découverte par le Dr Aaron Lerner en 1958. Elle a fait l'objet de recherches intensives depuis le début des années 1980, lorsque son effet régulateur sur le cycle veille-sommeil a été découvert et qu'elle a commencé à être utilisée pour traiter le décalage horaire et favoriser un cycle veille-sommeil naturel. Des études en double aveugle ont montré que non seulement la mélatonine aide à s'en-

dormir et à améliorer la qualité du sommeil, mais qu'elle contribue également, à condition d'être correctement dosée et formée, à favoriser le sommeil nocturne. Pour obtenir les deux effets souhaités, il est essentiel qu'une quantité suffisante de mélatonine soit absorbée par le corps au début de la phase de sommeil (la phase «d'endormissement»), et que des niveaux suffisants de mélatonine soient présents dans le corps pendant les six à huit heures suivantes (la phase «de sommeil nocturne»).

Melachron® est différent des somnifères traditionnels, qui ont souvent des effets secondaires considérables et un potentiel

**Melachron®**

- ▶ Formulation axée sur la chronobiologie
- ▶ Peut être pris juste avant le coucher pour s'endormir et rester endormi naturellement (en cas d'insomnie occasionnelle)
- ▶ La formule à libération pulsatile favorise un bon cycle veille-sommeil
- ▶ Favorise des habitudes de sommeil saines après un changement de fuseau horaire
- ▶ Ne crée pas de dépendance et n'entraîne pas d'effets secondaires nocifs

Melachron®

en un coup d'œil

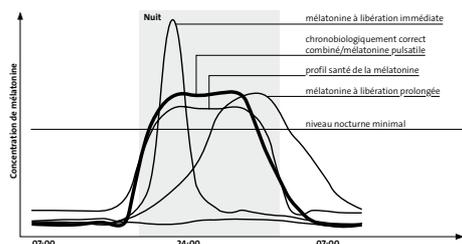
de dépendance important. De plus, certains somnifères suppriment en fait la production de mélatonine par le corps lui-même. La mélatonine n'entraîne pas de dépendance, mais optimise le rythme naturel du sommeil. La mélatonine ne provoque pas non plus le sentiment de somnolence matinale que les somnifères traditionnels peuvent produire.

La plupart des formules de mélatonine sont soit à libération rapide, soit à libération lente, toutes deux présentant des inconvénients. Les formules à libération rapide peuvent contribuer à favoriser le sommeil, mais comme elles libèrent rapidement la mélatonine, les niveaux baissent trop tôt et l'effet s'estompe, ce qui fait que l'on se réveille au milieu de la nuit. À l'inverse, les formules à libération lente peuvent libérer la mélatonine trop lentement et les niveaux peuvent atteindre un pic trop tard dans la nuit, ce qui entraîne souvent un état de somnolence le matin.

Melachron® est la première formule à combiner la mélatonine à libération rapide et lente dans un processus breveté de libération pulsatile qui imite le cycle naturel de libération de la mélatonine de l'organisme, vous aidant à vous endormir rapidement et à rester endormi toute la nuit, sans sensation de somnolence le matin.

**Syndrome du décalage horaire:** Plusieurs essais ont montré que la mélatonine aide à rétablir le cycle sommeil-éveil perturbé qui est courant pendant les vols internationaux et chez les travailleurs postés. Cela permet de supprimer les symptômes du décalage horaire et d'accélérer le retour du corps à un cycle sommeil-éveil normal.

**Système cardiovasculaire:** Les effets de la mélatonine contribuent à la santé du système cardiovasculaire.



## Metabolisation

La mélatonine est principalement transformée en 6-hydroxymélatoninsulfate dans le foie et est éliminée par les reins. La mélatonine a une demi-vie très courte, d'environ 30 minutes. Après la prise de Melachron®, environ 1/3 de la quantité est immédiatement libérée, et les 2/3 restants sont libérés en plusieurs petites décharges à différents moments (libération pulsatile). Cela aide l'individu à s'endormir rapidement et assure des concentrations sériques physiologiques pour le maintien du sommeil pendant six à huit heures. Par la suite, les valeurs physiologiques de jour sont atteintes environ huit heures après la prise de mélatonine le soir.

## Composition

Un comprimé contient: 3 mg ou 5 mg ( $\frac{1}{3}$  à libération immédiate,  $\frac{2}{3}$  à libération pulsatile (intermittente)) de mélatonine pure synthétisée (N-acetyl-5-methoxytryptamine) de qualité pharmaceutique.

Autres ingrédients: mannitol, phosphate dicalcique, hydroxypropylméthylcellulose, SiO<sub>2</sub>.

## Posologie

En raison de la courte demi-vie d'environ 30 minutes Melachron® devrait être pris immédiatement avant le coucher.

**Posologie recommandée en cas de problèmes d'endormissement et de sommeil:** 1 comprimé par jour. Chez les personnes très nerveuses ou obèses et dû aux circonstances spéciales (plus de poids corporel, un taux d'adrénaline élevé), on doit augmenter le dosage de 2-3 comprimés par jour pour atteindre les effets désirés.

**Pour la stimulation du système immunitaire intacte, pour l'amélioration du bien-être et pour le soutien du système cardiovasculaire sain :**

jusqu'à 60 ans: 1-2 comprimés par jour plus de 60 ans: 2-3 comprimés par jour  
Pour les travailleurs en décalé:  
1-2 comprimés par jour 30 min. avant l'heure subjective de coucher.

**Contre le «jet-lag» :**

1er jour: 1 comprimé vers 23 heures (heure locale dans la destination)  
2e jour: 1 comprimé vers 22:30 heures (heure locale dans la destination)  
3e jour: 1 comprimé vers 22 heures (heure locale dans la destination)

## Instructions

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée et variée et une bonne hygiène de vie. L'apport quotidien recommandé ne doit pas être dépassé. Les personnes sous surveillance médicale constante doivent consulter un médecin avant de la prise. Les informations sur les produits ne constituent pas une déclaration de guérison ; en général, nous déconseillons l'automédication sans consulter un médecin. Sous réserve d'erreurs ainsi que d'erreurs d'impression et de composition.

Garder dans un lieu frais et sec, hors de portée des enfants.

### Groupes de produits Melachron®

Melachron® se trouve dans les groupes de produits suivants ([www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com)):

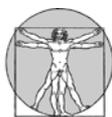
 **Hormones & Substances à effet hormone**

 **Chronobiologie**

 **Système immunitaire, protection cellulaire & Antioxydants**

 **Dormir**

Fabricant:



**VitaBasix**®

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [france@vitabasix.com](mailto:france@vitabasix.com)

Tel.: 00800-7030-7040 | Fax: 00800-1570 1590

### Remarques importantes:

Nos produits sont fabriqués selon le standard des bonnes pratiques de fabrication. La qualité, la pureté et la concentration sont régulièrement contrôlées par des laboratoires indépendants compétents, conformément aux directives de la FDA (Food and Drug Administration, États-Unis).

Nos produits sont conçus en tant que mesure préventive et pour l'amélioration du bien-être général. Pour une utilisation curative, nous vous recommandons expressément de consulter d'abord votre médecin.

Sous réserve de modifications et de fautes d'impression. Version: VBX1-22