LABORATOIRE SYNPHONAT®

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE RESPONSABLE EXPERT

# MIEUX DORMIR

### ✓ « Bonjour, comment avez-vous dormi ? »

Cette question est aussi importante pour la santé que « Comment allez-vous ?» qui signifiait à l'origine : « Allez-vous bien à la selle ? » Car une bonne digestion est signe de bonne santé. De la même façon, il n'y a pas de bonne santé sans un bon sommeil.

### ✓ Connaissez-vous les piliers de l'hygiène du sommeil ?

Présentés page 4, ils permettent bien souvent de résoudre des perturbations ponctuelles du sommeil. Dans le cas contraire, une consultation auprès d'un spécialiste du sommeil formé aux Thérapies Cognitives et Comportementales de l'Insomnie (TCCI) est nécessaire. Il élaborera un diagnostic précis et vous guidera pour retrouver un sommeil réparateur surtout si les troubles sont anciens.

### ✓ Les solutions ? Aussi nombreuses que les causes !

Les produits Synphonat s'inscrivent dans cette logique adaptative. C'est pourquoi vous ne trouverez pas UN seul produit mais une gamme complète pour ajuster finement l'accompagnement. Parlez-en à un professionnel de santé.

**Le sommeil est un besoin vital dont la qualité et la durée permettent de fonctionner correctement dans la journée tant au niveau physique qu'émotionnel.**

# PERTURBATIONS PONCTUELLES DU SOMMEIL

## LES PLANTES DU SOMMEIL ET DE L'APAISEMENT

✓ De nombreuses plantes sont utilisées traditionnellement pour apaiser le mental, détendre le corps et favoriser l'endormissement. Vous trouverez ici 2 sélections. Le choix dépend des signes ressentis.

### *SYNERPHYT® n°4 sommeil*

*réf. 3104*

**Flacon de 100ml**

*Aubépine, Tilleul, Oranger, Coquelicot*
*Quand la tension est dans la poitrine et la tête*

*1 càc au dîner et 30mn avant le coucher*

### *SYNERPHYT® n°5 calme et sérénité*

*réf. 3105*

**Flacon de 100ml**

*Passiflore, Mélisse, Aspérule*
*Quand la tension est dans le ventre*

*1 càc au dîner et 30mn avant le coucher*

## LE MAGNÉSIUM, LE NUTRIMENT DE L'ÉQUILIBRE

✓ Le magnésium contribue à l'équilibre du système nerveux et du fonctionnement psychologique ainsi qu'au juste équilibre entre tension et relâchement musculaire.

Le cœur est un muscle, notre tube digestif est sujet aux tensions et distensions.

Veillez à toujours couvrir vos besoins quotidiens en magnésium.

### *MAG L&P®*

*réf. 5074*

**Pilulier de 60 comprimés**

*Bisglycynate de magnésium à libération prolongée, doucement mais sûrement*

*1 comprimé 3 fois par jour au cours du repas*

Vous trouverez tous les détails des produits sur notre site internet (www.synphonat.fr) ou dans notre catalogue sur simple demande au 05 34 27 00 27.

# PERTURBATIONS DURABLES DU SOMMEIL
## FAITES VOUS ACCOMPAGNER

## DÉSYNCHRONISATION

✓ Lorsqu'existe un décalage de l'heure normale d'endormissement : jetlag, travail posté (3x8), vieillissement.

***MELAPHYT®***
*réf. 0018*

*Mélatonine + Orange douce + Mélisse*

*1 càc 30mn avant le coucher*

**Flacon de 60ml**

## SOMMEIL NON RÉPARATEUR

✓ Lorsque le sommeil est agité, le réveil difficile, que des assoupissements en journée surviennent ou des problèmes de concentration et d'attention.

***GRIFFOZEN®***
*réf. 1702*

*Extrait de Griffonia, précurseur de la sérotonine et vitamine B6*

*2 gélules vers 17-18h et 2 gélules au coucher*

**Pilulier de 90 gélules**

## ENDORMISSEMENT DIFFICILE

✓ A différencier de la désynchronisation. Lorsque le terrain est anxieux, la crainte du lendemain n'incite pas à se coucher. Une agitation intérieure favorise un hyperéveil mental. Peut s'ajouter la peur de ne pas parvenir à s'endormir.

***SYNERCALM®***
*réf. 0019*

*Lactium extrait breveté aux propriétés antistress + Mélisse + orange douce*

*2 gélules matin et soir*

**Pilulier de 60 gélules**

# CONSEILS EN HYGIÈNE DU SOMMEIL

## √ Votre sommeil

- **Quelle est sa durée ?**

  Pour le savoir, notez les heures de coucher et de lever pendant 15j

- **Couche tôt ou couche tard ?**

  Respectez votre heure et allez vous coucher quand le sommeil arrive : devant la télé ou sur votre livre !

## √ Prenez soin de votre environnement

- **Chambre**
  - Fraiche : 17-18°C
  - Sombre : fermez les volets
  - Calme : bouchons d'oreilles si besoin
- **Pas d'écran au lit**

  Sauf la liseuse

*Il n'y a pas que le matelas !*

## √ Prenez soin de vous

- **Arrêt des excitants 4-6h avant le coucher :** café, thé, cola.
- **Douche tiède (<37°C).** La température du corps diminue le soir pour favoriser l'endormissement.
- **Eviter les excès toxiques :** repas lourd, alcool et tabac en fin de soirée et la nuit.
- **Pas d'activité physique et intellectuelle intense le soir.**

NOTRE ENGAGEMENT RESPONSABLE DEPUIS 2014

NOTRE STATUT COOPÉRATIF ET PARTICIPATIF DEPUIS 1997

Agissez pour le recyclage des papiers avec Synphonat et Ecofolio

ZA de Pechnauquié,
9 avenue Michel Rocard
31340 VILLEMUR SUR TARN
Tel: 05 34 27 00 27
contact@synphonat.fr
www.synphonat.fr