

# SOMMEIL DE QUALITÉ = SANTÉ PRÉSERVÉE ET BONNE HUMEUR RETROUVÉE !

55 % des Français ne dorment pas bien<sup>1</sup> et 88 % des 15-24 ans manquent de sommeil<sup>2</sup> ! Pourtant, la qualité de notre sommeil influe sur notre santé physique et psychique. En complément de bonnes habitudes pour retrouver de la sérénité au moment de se coucher et un repos réparateur, les Laboratoires Lehning déclinent des solutions naturelles et particulièrement efficaces.



## Le moment du coucher : une transition à ne pas négliger

Le sommeil fait partie intégrante d'une bonne hygiène de vie. Il s'agit d'un besoin physiologique aussi important que manger ou boire. Ne pas dormir suffisamment rend plus irritable et peut créer des difficultés de concentration, mais aussi nous rendre plus vulnérables aux virus et infections.

Voici quelques astuces simples pour favoriser un bon sommeil :

- Dîner léger, pour éviter d'avoir une nuit perturbée par une digestion trop lourde.
- Se coucher à heure fixe, pour rééquilibrer l'horloge interne du corps.
- Veiller également à ne pas abuser des écrans avant l'heure du coucher : leur luminosité est trompeuse pour le cerveau persuadé alors qu'il fait encore jour.

Il est également possible, bien sûr, d'instaurer toutes sortes de petits rituels personnels, comme mettre en ordre ses affaires pour le lendemain, lire quelques pages d'un livre...

## RETROUVER LA SÉRÉNITÉ AVANT LE COUCHER GRÂCE AUX PLANTES



### Nature Lehning Passiflora Incarnata : détente et sommeil

S'endormir détendu contribue à rendre le sommeil plus serein et plus réparateur. Cela permet également un relâchement salvateur et une bonne transition entre l'état éveillé et le moment où l'on dort. La passiflore contenue dans Nature Lehning Passiflora Incarnata favorise cet état de détente, pour se sentir totalement relaxé avant le coucher.

**Composition** : Passiflora incarnata biologique (sommité fleurie) 10 %.  
Supports : eau purifiée, alcool biologique.  
Teneur en alcool : 40 % v/v.

**Conseil d'utilisation** : 20 gouttes 1 à 3 fois par jour. Programme de 40 jours. Voie orale.

**PVC** : 12,90 €

### Nature Lehning Valeriana Officinalis : calme et sérénité

Souvent, l'anxiété laisse les pensées négatives s'inviter à l'heure du coucher. La valériane agit sur cet état grâce à ses vertus relaxantes. Elle permet de diminuer le stress et l'angoisse, afin de retrouver et de conserver un sommeil de qualité.

**Composition** : Valeriana officinalis biologique (racine) 10 %.  
Supports : eau purifiée, alcool biologique, glycérine biologique\*.  
Teneur en alcool : 40 % v/v.

**Conseil d'utilisation** : 20 gouttes 1 à 3 fois par jour. Programme de 40 jours. Voie orale.

**PVC** : 12,90 €



### Nature Lehning Eschscholtzia californica : détente et sommeil

La relaxation du corps et de l'esprit est primordiale pour entrer en douceur dans le sommeil. Nature Lehning Eschscholtzia californica contient naturellement de la californidine, reconnue pour ses propriétés sédatives, qui aide à se détendre pour une nuit tranquille et un repos régénérateur.

**Composition** : Eschscholtzia californica biologique\* (partie aérienne fleurie) 10 %.  
Supports : eau purifiée, alcool biologique.  
Teneur en alcool : 40 % v/v.

**Conseil d'utilisation** : 20 gouttes 1 à 3 fois par jour. Programme de 40 jours. Voie orale.

**PVC** : 12,90 €

1 - Sondage réalisé entre le 12 et 16 septembre 2018 auprès de 4,5 millions de candidats sur Qapa.fr.

2 - Enquête INSV/MGEN 2018 menée auprès de 1 014 personnes âgées de 15 à 24 ans, du 13 au 28 décembre 2017

\* Issu de l'agriculture biologique.

## Pâte Suisse Bonne Nuit : des vertus apaisantes

Sans sucre, la Pâte Suisse Bonne Nuit facilite **un endormissement serein et naturel**. Elle contient de la mélatonine, qui **régule les rythmes biologiques du sommeil** pour améliorer sa qualité, ainsi que du romarin, qui inhibe l'action de l'enzyme responsable de troubles du sommeil. À cela s'ajoute de l'huile de fleur d'oranger, riche en linalol, qui possède des vertus apaisantes. Astuce : la Pâte Suisse Bonne Nuit peut aussi être utilisée en cas de déplacement à l'étranger, car elle atténue les effets du décalage horaire.

**Composition** : mélatonine (0,08 %). Arômes : extrait aqueux de romarin (1,8 %), huile de fleur d'oranger (0,05 %). Agents de charge : sirop de maltitol, sirop de sorbitol, eau purifiée. Édulcorant : Stevia (rébaudioside A). Gélifiant : gomme arabique.

**Conseil d'utilisation** : pastilles à sucer. Les effets bénéfiques de la mélatonine sont obtenus par la consommation de 1 mg par jour (1 pastille) avant le coucher pour réduire le temps d'endormissement et d'au moins 0,5 mg le 1er jour du voyage et les jours suivant le jour d'arrivée à destination pour atténuer les effets du décalage horaire.

ADULTES : 1 pastille à sucer par jour avant le coucher.

ENFANTS, pas avant 12 ans : 1 pastille à sucer par jour avant le coucher.

PVC : 7,30 €



### Le saviez-vous ?

C'est à partir de la fleur d'oranger que l'on obtient de l'huile essentielle de néroli.



### Le saviez-vous ?

La rhodiola est une plante qui pousse dans des régions glaciales. Elle était déjà adoptée par les Vikings qui trouvaient en elle une alliée redoutable pour conserver force et résistance dans des environnements extrêmes !

## Sommeil Lehning Jour/Nuit : calmant et déstressant le jour, pour un sommeil rapide et de qualité la nuit

Voici le duo parfait pour retrouver un sommeil de qualité ! Les gélules Jour contiennent du ginseng sibérien et indien, ainsi que de la rhodiola, **qui aident à résister au stress et se révèlent particulièrement utiles en cas de surmenage**. Les gélules Nuit prennent ensuite le relais pour favoriser l'endormissement, grâce à leur subtile combinaison de passiflore et de mélatonine qui aide à réduire l'agitation et à entrer dans un endormissement rapide et naturel. De plus, le basilic est efficace contre certains troubles digestifs qui peuvent perturber le sommeil. Ces compléments sont sans accoutumance et n'induisent aucune dépendance.

**Composition** : GÉLULES JOUR : Ginseng sibérien\* (Eleutherococcus senticosus) (ES\*\* racine : 160 mg), ginseng indien\* (Withania somnifera) (ES\*\* racine : 150 mg), rhodiola\* (Rhodiola rosea) (ES\*\* racine : 130 mg), support : maltodextrine\*, enveloppe : gélatine de poisson\*.

GÉLULES NUIT : Passiflore (Passiflora incarnata), (ES\*\* parties aériennes : 200 mg), basilic (Ocimum basilicum) (ES\*\* feuilles : 190 mg), lotus (Lotus corniculatus) (ES\*\* parties aériennes : 30 mg), eschscholtzia (Eschscholtzia californica) (ES\*\* parties aériennes : 20 mg), mélatonine (1,9 mg), support : maltodextrine, enveloppe : gélatine de poisson.

\* Issu de l'agriculture biologique.

\*\*ES : extrait sec.

**Conseils d'utilisation** : GÉLULES JOUR : Avaler 1 gélule à 16 h avec un grand verre d'eau. Programme de 30 jours par boîte. À renouveler si nécessaire. GÉLULES NUIT : Avaler 1 gélule le soir 30 minutes avant le coucher avec un grand verre d'eau. Programme de 30 jours par boîte. À renouveler si nécessaire.

PVC : 13,15 €

## DES MÉDICAMENTS POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DU SOMMEIL EN DIMINUANT SES TROUBLES

### L72 : Troubles mineurs du sommeil

L72 contient 10 substances actives contre les troubles mineurs du sommeil, comme les difficultés d'endormissement, l'agitation, les réveils nocturnes ou précoces. Son premier ingrédient, l'ase fétide, possède de nombreuses vertus pharmaceutiques pour traiter la nervosité, l'irritabilité, ou encore l'anxiété mineure.

**Composition** : Asa foetida 6 DH, Avena sativa TM, Chamomilla vulgaris 3 DH, Cicuta virosa 6 DH, Hyoscyamus niger 1 DH, Ignatia amara 3 DH, Nux vomica 3 DH, Staphysagria 4 DH, Sumbulus moschatus 6 DH, Valeriana officinalis 2 DH. Excipient à effet notoire : éthanol.

**Posologie** : réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 30 mois. 30 gouttes à midi, 60 gouttes avant le dîner et 60 gouttes au coucher, pour une durée maximale de 2 semaines.

PVC : 8,15 €





### **À propos des Laboratoires Lehning**

Fondés en 1935 à la suite du succès de leurs premiers traitements contre la grippe espagnole, les Laboratoires Lehning font figure de pionniers français de l'homéopathie.

Détenu par la même famille de passionnés depuis 3 générations, le groupe s'appuie sur une philosophie inspirée par la nature, tout en faisant rimer savoir-faire et qualité.

Son objectif : proposer au plus grand nombre des solutions naturelles, simples, accessibles et complémentaires à la médecine traditionnelle pour traiter les maux du quotidien.

Employant 320 collaborateurs pour un chiffre d'affaires de 55 millions d'euros en 2017, les Laboratoires Lehning sont aujourd'hui implantés dans 40 pays.

**[www.lehning.com](http://www.lehning.com)**