



Française

# Informations sur le produit pour l'utilisateur

## CONTENU DE LA NOTICE :

1. Qu'est-ce que le complément alimentaire Bon Sommeil® et à quoi sert-il ?
2. Que contient-il ?
3. Comment utiliser le complément alimentaire Bon Sommeil® ?
4. Avertissements
5. Comment conserver le produit
6. Autres informations
7. Producteur

### 1. Qu'est-ce que le complément alimentaire Bon Sommeil® et pourquoi est-il utilisé, description de la préparation, propriétés :

Le complément alimentaire Bon Sommeil® est une combinaison d'ingrédients végétaux naturels et de mélatonine. Les extraits de mélisse et de cônes de houblon contribuent à un sommeil paisible et réparateur. La mélisse favorise également la relaxation et le bien-être. De plus, la mélatonine contenue dans le produit contribue à raccourcir le temps d'endormissement\* et à atténuer la sensation subjective de décalage horaire\*\*.

L'extrait de mélisse favorise un sommeil réparateur et un repos paisible. Il aide à réduire les tensions et aide le corps à atteindre un état de détente et de calme. L'extrait de cônes de houblon a un effet calmant et contribue à un sommeil réparateur.

- \* L'effet bénéfique est obtenu en consommant 1 mg de mélatonine peu avant le coucher.  
\*\* L'effet bénéfique est obtenu en consommant 0,5 mg peu avant d'aller au lit le premier jour du voyage et pendant quelques jours après l'arrivée à destination

### 2. Que contient-il ?

Chaque capsule contient extraits de : houblon, racine pivotante de californie, mélisse, camomille, valériane, ashwagandha, lavande, passiflore, aubépine, crocus, graines de chanvre, L-tryptophane, riboflavine, niacinamide, pyridoxine, cobalamine, mélatonine, charges cellulose microcristalline et fibre de pomme, antiagglomérant sels de magnésium d'acides gras.

Sur la base d'une portion quotidienne de 2 capsules

| Ingrédient                                                                  | Contenu dans 2 capsules | % AR Apports De référence |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Extrait de houblon /Humulus lupulus extr. DER 10 : 1/                       | 150 mg                  | —                         |
| Extrait de pivot de californite /Eschscholzia californica extr. DER 10 : 1/ | 110 mg                  | —                         |
| Extrait de ashwaganda /Withania somnifera extr. 7% withanoids/              | 100 mg                  | —                         |
| Extrait de mélisse /Melisa officinalis extr. DER 10 : 1/                    | 100 mg                  | —                         |
| Extrait de valériane /Valeriana officinalis extr. 0,8% ac. valerique/       | 100 mg                  | —                         |
| Extrait de camomille /Matricaria chamomilla extr. DER 10 : 1/               | 100 mg                  | —                         |
| Extrait de crocus /Crocus sativus extr. DER 10 : 1/                         | 60 mg                   | —                         |
| Extrait de lavande /Lavandula officinalis extr. DER 10 : 1/                 | 40 mg                   | —                         |
| Extrait de passiflore /Passiflora incarnata L. extr, DER 10 : 1/            | 40 mg                   | —                         |
| Extrait de aubépine /Crataegi fructus extr. DER 10 : 1/                     | 30 mg                   | —                         |
| Extrait de grains de chanvre /Cannabis sativa var. sativa extr. CBD/        | 20 mg                   | —                         |
| L-tryptophane                                                               | 50 mg                   | —                         |
| Vit B2 riboflavine                                                          | 2,8 mg                  | 200%                      |
| Vit B3 niacinamide                                                          | 16 mg                   | 100%                      |
| Vit B6 pirodixine                                                           | 2,8 mg                  | 200%                      |
| VIT B12 cobalamine                                                          | 5 µg                    | 200%                      |
| Mélatonine                                                                  | 1 mg                    | —                         |

Capsules de cellulose végétaliennes, approuvées halal et casher.

### 3. Comment utiliser :

Recommandé 2 capsules par jour, une heure avant de dormir, à avaler entières avec de l'eau

### 4. Avertissements

Ce produit est destiné aux adultes. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité à l'un des ingrédients. Un complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée. Un mode de vie et une alimentation sains sont recommandés. Les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que les personnes prenant des sédatifs, des somnifères et des antiépileptiques, doivent consulter un médecin ou un pharmacien avant de prendre ce produit. Ne pas utiliser pendant plus de 12 semaines. Les produits contenant de la Passiflora incarnata peuvent provoquer de la somnolence et altérer l'aptitude à conduire des véhicules et à utiliser des machines. À consommer de préférence avant la date limite d'utilisation et le numéro de lot : voir le dessous de l'emballage. Ne pas utiliser si l'opercule est endommagé ou manquant.

### 5. Comment conserver le produit

Le produit doit être conservé dans son emballage d'origine, hermétiquement fermé. Emballage à une température ne dépassant pas 30°C. Conserver dans Un endroit sec et ensoleillé, hors de portée des jeunes enfants.

### 6. Autres informations

Conditionnement disponible : bouteille en PET avec bouchon à vis, scellé par une feuille d'aluminium, contenant 60 capsules de cellulose. Sans arômes, colorants ni conservateurs artificiels.

### 7. Fabricant et représentant au Cameroun :

BIELIK Group Sarl, Cameroun  
Rue Ndi Samba Mvan  
BP 11511 Yaunde  
NIU : M1221173298664J  
RC/YAE/2021/B/2882 [www.bielik.pro](http://www.bielik.pro)



Encarts de référence et certificats disponibles au siège de la société : [www.bielik.pro](http://www.bielik.pro)

Date de préparation du dépliant juin 2025



English

## Product Information for the User

### CONTENTS OF THE LEAFLET:

1. What is the Bon Sommeil® food supplement and what is it used for?
2. What does it contain?
3. How to use Bon Sommeil® supplement?
4. Warnings
5. How to store the product
6. Other information
7. Manufacturer

### 1. What is Bon Sommeil® supplement and what is it used for, description of the preparation and properties:

The Bon Sommeil® (Good Sleep) dietary supplement is a combination of natural plant ingredients and melatonin. Lemon balm and hop cone extracts help maintain a peaceful and healthy sleep. Lemon balm also promotes relaxation and well-being. In addition, the melatonin contained in the product helps to shorten the time it takes to fall asleep\* and helps to alleviate the subjective feeling of jet lag\*\*.

Lemon balm herb extract promotes healthy sleep and promotes good and peaceful rest. It helps reduce tension and helps the body achieve a relaxed and calm state. Hops cone extract has a calming effect and helps maintain restful sleep.

\* The beneficial effect is obtained by consuming 1 mg of melatonin shortly before going to bed.

\*\* The beneficial effect is obtained by consuming 0.5 mg shortly before going to bed on the first day of travel and for a few days after arrival at the destination

### 2. What's in it?

extract of: hops, taproot californite, lemon balm, chamomile, valerian, ashwagandha, lavender, passionflower, hawthorn, crocus, hemp seeds, L-tryptophan, riboflavin, niacinamide, pyridoxine, cobalamin, melatonin, fillers cellulose micro-cristalline and fibre de pomme and anti-caking agent magnesium salts of fatty acids.

Based on a daily serving of 2 capsules

| Ingredient                                                                   | 2 capsules conent<br>will provide | % DRI<br>Dietary Reference |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Hop extract /Humulus lupulus extr.<br>DER 10 :1/                             | 150 mg                            | —                          |
| Californian taproot extract /Eschschol-<br>zia californica extr. DER 10 : 1/ | 110 mg                            | —                          |
| Ashwaganda extact /Withania somnife-<br>ra extr. 7% withanoids/              | 100 mg                            | —                          |
| Lemon balm extract /Melisa officinalis<br>extr. DER 10 : 1/                  | 100 mg                            | —                          |
| Valerian extract /Valeriana officinalis<br>extr. 0,8% ac. valerique/         | 100 mg                            | —                          |
| Chamomille extract /Matricaria chamo-<br>milla extr. DER 10 : 1/             | 100mg                             | —                          |
| Crocus extract/Crocus sativus extr.<br>DER 10 : 1/                           | 60 mg                             | —                          |
| Lavander extract /Lavandula officinalis<br>extr. DER 10 : 1/                 | 40 mg                             | —                          |
| Passionflower extract /Passiflora incar-<br>nata L. extr, DER 10 : 1/        | 40 mg                             | —                          |
| Hawthorn extract /Crataegi fructus<br>extr. DER 10 : 1/                      | 30 mg                             | —                          |
| Hemp seed extract /Cannabis sativa<br>var. sativa extr. CBD/                 | 20 mg                             | —                          |
| L-tryptophane                                                                | 50 mg                             | —                          |
| Vit B2 riboflavine                                                           | 2,8 mg                            | 200%                       |
| Vit B3 niacinamide                                                           | 16 mg                             | 100%                       |
| Vit B6 pirodixine                                                            | 2,8 mg                            | 200%                       |
| VIT B12 cobalamine                                                           | 5 µg                              | 200%                       |
| Melatonine                                                                   | 1 mg                              | —                          |

Halal and kosher approved, vegan – cellulose capsules.

### 3. How to use Bon Sommeil® supplement?

Recommended: 2 capsules daily with a meal, to be swallowed whole, preferably in the morning with water.

### 4. Warnings

This product is intended for adults. Do not exceed the recommended daily intake. Do not use if you are hypersensitive to any of the ingredients. A food supplement is not a substitute for a varied diet. A healthy lifestyle and diet are recommended. Pregnant and breastfeeding women, as well as people taking sedatives, sleeping pills, and antiepileptics, should consult a doctor or pharmacist before taking this product. Do not use for more than 12 weeks. Products containing Passiflora incarnata may cause drowsiness and impair the ability to drive and operate machinery. Best before end date and batch number: see base of pack. Do not use if the seal is broken or missing.

### 5. How to store the product

The product should be stored in its original, tightly closed packaging at room temperature away from heat and sunlight. Store out of reach of children.

### 6. Other information

Available packaging: PET bottle with screw cap, sealed with aluminium foil, containing 60 cellulose capsules. Free from artificial flavours, colours and preservatives.

### 7. Manufacturer and representative in Cameroon:

BIELIK Group Sarl, Cameroon  
Rue Ndi Samba Mvan  
BP 11511 Yaunde  
NIU: M1221173298664J  
RC/YAE/2021/B/2882  
www.bielik.pro



Reference inserts and certificates available  
at the company headquarters: [www.bielik.pro](http://www.bielik.pro)

Leaflet preparation date: June 2025

