

## SOMNISPRAY® Adulte

### Spray buccal

Extraits de Coquelicot et de Mélisse, Mélatonine,  
Vitamine B6

#### Forme et présentation

SOMNISPRAY est un complément alimentaire présenté sous forme de solution en flacon pulvérisateur de 20 ml avec pompe doseuse.

#### Propriétés

SOMNISPRAY est une solution efficace pour lutter contre les insomnies.

Grâce à sa composition à base d'actifs d'origine naturelle, ce complément alimentaire favorise l'endormissement et atténue les effets du décalage horaire lors des voyages.

SOMNISPRAY est une alternative naturelle en cas de troubles du sommeil.

#### Les actifs

**La mélatonine** aide à réduire le temps d'endormissement et à atténuer les effets du décalage horaire.

**L'extrait de coquelicot et l'extrait de mélisse** permettent d'améliorer la qualité du sommeil grâce à leurs vertus relaxantes et apaisantes.

**La vitamine B6** contribue à réduire la fatigue.

#### Précautions d'utilisation :

- Réservé à l'adulte de plus de 18 ans.
- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.
- Déconseillé aux personnes souffrantes de maladies inflammatoires ou auto-immunes.
- Déconseillé aux personnes devant réaliser une activité nécessitant une vigilance soutenue et pouvant poser un problème de sécurité en cas de somnolence.
- Un avis médical est recommandé pour les personnes épileptiques, asthmatiques, souffrantes des troubles de l'humeur, du comportement ou de la personnalité et celles suivant un traitement médicamenteux.
- Il est préférable de ne pas conduire des véhicules ni de manipuler des machines pendant les heures qui suivent la prise de mélatonine. Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.
- En cas de doute, il est indispensable de demander l'avis de votre médecin ou pharmacien.

#### Mode et voie d'utilisation :

Voie buccale.

## SOMNISPRAY® Adult

### Oral spray

Extracts of Common poppy and Melissa balm,  
Melatonin, Vitamin B6

#### Form and presentation

SOMNISPRAY is a dietary supplement presented as a solution in a 20 ml spray bottle with a dosing pump.

#### Properties

SOMNISPRAY is an effective solution to fight insomnia.

Thanks to its composition based on natural active ingredients, this dietary supplement promotes falling asleep and softens the effects of jet lag during trips.

SOMNISPRAY is a natural alternative in case of sleep disorders.

#### The active ingredients

**Melatonin** helps to decrease the time it takes to fall asleep and to soften the effects of jet lag.

**Extracts of common poppy and melissa balm** improve the quality of sleep due to their relaxing and soothing properties.

**Vitamin B6** contributes to reduce fatigue.

#### Precautions for use :

- Reserved for adults over 18 years old.
  - Not recommended for pregnant and breastfeeding women.
  - Not recommended for people suffering from inflammatory or autoimmune diseases.
  - Not recommended for people who have to carry out an activity requiring sustained vigilance and which may pose a safety problem in case of drowsiness.
  - Medical advice is recommended for people with epilepsy, with asthma, with mood, behavior or personality disorders and people on medication.
  - It is best not to drive vehicles or operate machines for hours after taking melatonin.
- A dietary supplement should not replace a varied and balanced diet and a healthy lifestyle.

In case of doubt, it is essential to ask your doctor or pharmacist for advice.

#### Mode and way of use :

Oral route.

## سومنيسبراي® للبالغين

### بخاخ فموي

مستخلصات الخشخاش والترنجان، ميلاتونين،  
فيتامين ب 6

#### الشكل و التقديم

سومنيسبراي هو مكمل غذائي مقدم على شكل محلول في زجاجة ذات 20 مل مع مضخة قياس.

#### الخصائص

سومنيسبراي هو حل فعال لمحاربة الأرق.

بفضل تركيبته القائمة على المكونات الفعالة ذات الأصل الطبيعي، يعزز هذا المكمل الغذائي النوم ويقلل من آثار اختلاف التوقيت أثناء السفر.

يعتبر سومنيسبراي بديلاً طبيعياً في حالة اضطرابات النوم.

#### المكونات

يساعد **الميلاتونين** على تقليل الوقت المستغرق للنوم ويخفف من آثار اختلاف التوقيت أثناء السفر.

تساهم **مستخلصات الخشخاش والترنجان** في تحسين نوعية النوم بفضل خصائصهما المريحة والمهدئة.

يساعد **الفيتامين ب 6** على تخفيف التعب.

#### احتياطات الاستعمال :

- مخصص للبالغين فوق 18 سنة.
- لا ينصح به للنساء الحوامل والمرضعات.
- لا ينصح به للأشخاص الذين يعانون من أمراض التهابية أو أمراض المناعة الذاتية.
- لا ينصح به للأشخاص الذين يتعين عليهم القيام بنشاط يتطلب يقظة مستمرة والتي قد تسبب مشكلة تتعلق بالسلامة في حالة النعاس.
- يوصى باتخاذ نصيحة طبية بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الصرع، من الربو، من اضطرابات المزاج أو السلوك أو الشخصية والذين يتبعون علاجاً دوائياً.
- من الأفضل عدم قيادة السيارات أو تشغيل الآلات خلال الساعات التي تتناول الميلاتونين.

ينبغي ألا يحل المكمل الغذائي محل نظام غذائي متنوع ومتوازن وأسلوب حياة صحي. في حالة الشك، من الضروري استشارة طبيبك أو الصيدلاني.

#### طريقة الاستعمال :

عن طريق الفم.



Agiter avant emploi.

**En cas de difficultés à vous endormir :** prendre 4 pulvérisations orales 30 minutes avant le coucher (équivalent de 1 mg de mélatonine).

**En cas de décalage horaire :** prendre 2 pulvérisations orales avant le coucher, dès le premier jour de votre voyage et durant les jours qui suivent, jusqu'à ce que les effets du décalage horaire ne soient plus ressentis (équivalent de 0,5 mg de mélatonine). Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Il est recommandé de limiter la prise des compléments alimentaires à base de mélatonine à un usage ponctuel.

#### Effets indésirables éventuels de SOMNISPRAY

Comme tout produit actif, ce complément alimentaire peut entraîner chez certaines personnes des effets plus ou moins gênants :

- Symptômes généraux (sommolence, maux de têtes, vertiges).
- Troubles gastroentérologiques (nausées, vomissements, douleurs abdominales).
- Troubles psychiatriques (cauchemars, irritabilité).

- La mélatonine pourrait augmenter les effets hypnotiques d'autres substances (médicaments, plantes, alcool, drogues) et pourrait également interagir avec les médicaments contre l'hypertension artérielle.

Signalez à votre médecin ou à votre pharmacien tout effet non souhaité ou gênant qui ne serait pas mentionné dans cette notice.

Vous pouvez également déclarer les effets indésirables directement aux laboratoires fabricants de ce complément alimentaire via l'adresse mail : [pharmacovigilance@pharmaghreb.com](mailto:pharmacovigilance@pharmaghreb.com)

#### Conditions de conservation

Il est recommandé de conserver SOMNISPRAY dans un endroit sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Tenir hors de la portée et la vue des enfants.

Ne pas utiliser après la date de péremption mentionnée sur la boîte ou le flacon.

Ne jeter aucun complément alimentaire dans les eaux usées.

#### Composition

Eau purifiée, extraits de feuilles de mélisse, extrait de pétales de coquelicot, éthanol, glycérine, vitamine B6, mélatonine, sorbate de potassium.

Fabriqué par les laboratoires Pharmaghreb

**Kenko**

Pharmaghreb

BP7-1080 CEDEX TUNIS

[www.kenkopara.com](http://www.kenkopara.com)

Shake before use.

**In case of difficulties falling asleep :** take 4 oral sprays 30 minutes before bedtime (equivalent to 1 mg of melatonin).

**In case of jet lag :** take 2 oral sprays before bedtime, from the first day of your trip and during the following days, until the effects of jet lag are no longer felt (equivalent to 0.5 mg of melatonin).

Do not exceed the recommended daily dose.

It is recommended to limit the intake of dietary supplements based on melatonin to occasional use.

#### Possible side effects of SOMNISPRAY

As with any active product, this dietary supplement may cause more or less troublesome effects in some people :

- General symptoms (drowsiness, headache, dizziness).
- Gastroenterological disorders (nausea, vomiting, abdominal pain).
- Psychiatric disorders (nightmares, irritability).
- Melatonin may increase the hypnotic effects of other substances (medicines, herbs, alcohol, drugs) and may also interact with medicines for high blood pressure.

Tell your doctor or pharmacist about any unwanted or bothersome effects not mentioned in this leaflet.

You can also report adverse reactions directly to the laboratories manufacturing this dietary supplement via the email address:

[pharmacovigilance@pharmaghreb.com](mailto:pharmacovigilance@pharmaghreb.com)

[pharmacovigilance@pharmaghreb.com](mailto:pharmacovigilance@pharmaghreb.com)

#### Storage conditions

SOMNISPRAY should be stored in a dry place, away from heat and light.

Keep out of reach and sight of children.

Do not use after the expiration date indicated on the box or bottle.

Do not dispose of any dietary supplement in wastewater.

#### Composition

Purified water, extracts of melissa balm leaves, extract of common poppy petals, ethanol, glycerin, vitamin B6, melatonin, potassium sorbate.

Manufactured by Pharmaghreb Laboratories

**Kenko**

Pharmaghreb

BP7-1080 CEDEX TUNIS

[www.kenkopara.com](http://www.kenkopara.com)

قم بخض الزجاجة قبل الاستعمال.  
**في حالة مواجهتك لصعوبات في النوم :** تناول 4 بخّات عن طريق الفم قبل 30 دقيقة من وقت النوم (ما يعادل 1 مغ من الميلاتونين).

**في حالة اختلاف التوقيت أثناء السفر :** تناول بخّتين عن طريق الفم قبل النوم، من اليوم الأول لرحلتك وخلال الأيام التالية، إلى غاية عدم الشعور بأثار اختلاف التوقيت أثناء السفر (ما يعادل 0.5 مغ من الميلاتونين).

لا تتجاوز الجرعة اليومية الموصى بها.  
يوصى بالحد من تناول المكملات الغذائية القائمة على الميلاتونين للاستخدام العرضي.

#### التأثيرات غير المرغوب فيها المحتملة لسومنيسبراي :

مثل أي منتج فعّال، يمكن أن يتسبب هذا المكمل الغذائي في حدوث تأثيرات نوعاً ما غير مرغوب فيها لدى بعض الأشخاص:

- أعراض عامة (التعب، الصداع، الدوار).
- اضطرابات الجهاز الهضمي (الغثيان، القيء، آلام البطن).
- اضطرابات نفسية (الكوابيس، التهيج).

• يمكن أن يزيد الميلاتونين من التأثيرات المنومة لمواد أخرى (أدوية، أعشاب، كحول، مخدرات) ويمكن أن يتفاعل أيضاً مع أدوية ارتفاع ضغط الدم.

أخبر طبيبك أو الصيدلاني عن أي آثار غير مرغوب فيها أو مزعجة غير مذكورة في هذه النشرة.

يمكنك أيضاً الإبلاغ عن التأثيرات غير المرغوب فيها مباشرة إلى المخابر المصنعة لهذا المكمل الغذائي عن طريق البريد الإلكتروني:

[pharmacovigilance@pharmaghreb.com](mailto:pharmacovigilance@pharmaghreb.com)

[pharmacovigilance@pharmaghreb.com](mailto:pharmacovigilance@pharmaghreb.com)

#### شروط الحفظ

يوصى بحفظ سومنيسبراي في مكان جاف، بعيداً عن الحرارة والضوء.

يحفظ بعيداً عن متناول ومرأى الأطفال.

لا تقم باستعماله بعد تاريخ انتهاء الصلاحية المذكور على العلبة أو الزجاجة.

لا تقم بإلقاء أي مكمل غذائي في مياه الصرف الصحي.

#### التركيبة

ماء نقي، مستخلصات أوراق الترنجان، مستخلص بتلات الخشخاش، إيثانول، غليسرين، فيتامين ب 6، ميلاتونين، سوربات البوتاسيوم.

صُنِعَ في مخابر الصيدلة المغربية

**كينكو**

مخابر الصيدلة المغربية

ص ب 7 - 1080 سيديكس تونس

[www.kenkopara.com](http://www.kenkopara.com)

