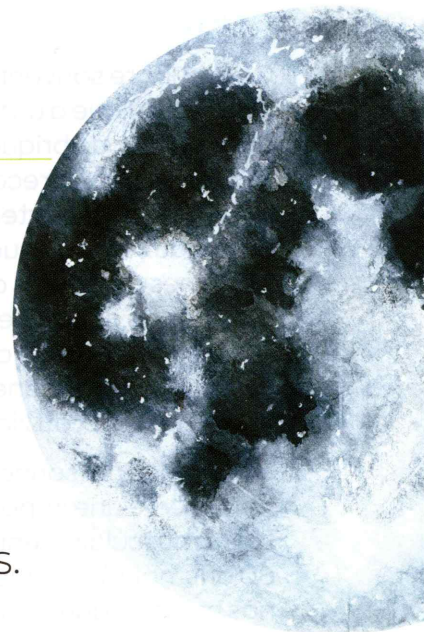




Auteur
Sophie Venant



Pharmacie d'Ennequin
59360 Loos



La mélatonine

Avez-vous déjà entendu parler de l'« hormone du sommeil » ? C'est le nom souvent donné à la mélatonine, cette neuro-hormone qui constitue le premier synchroniseur de nos horloges biologiques.

D'où vient-elle ?

La mélatonine est une hormone naturelle synthétisée par la glande pinéale dans le cerveau. Sa transformation métabolique passe par la sérotonine, de structure voisine, elle-même synthétisée à partir du L-tryptophane, acide aminé essentiel apporté par l'alimentation.

Sa sécrétion augmente peu après la tombée de la nuit, sous réserve d'une exposition suffisante à la lumière du jour pendant la journée. Elle atteint son pic maximum entre 2 et 3 heures du matin, s'étale sur environ 10 heures, puis diminue durant la seconde moitié de la nuit. Elle est influencée par la longueur du jour et se trouve plus importante en hiver.

La lumière artificielle comme celle des écrans diminue la sécrétion de la mélatonine. L'activité physique journalière augmente au contraire ses

taux nocturnes.

L'avancée en âge influence défavorablement cette production.

Le taux sécrété par chaque individu lui étant propre, avec de grandes variations interindividuelles, les dosages biologiques ont peu d'intérêt.

Quels sont ses effets ?

La mélatonine participe au contrôle du rythme circadien (rythme biologique du corps sur 24 heures), et à la régulation du rythme veille-sommeil. Elle prépare et maintient l'endormissement : on parle d'effet chrono-biotique qui peut se manifester, lors d'une prise sous forme de complément alimentaire, à de très faibles doses (dès 0,5 mg). À des doses plus élevées (généralement au-delà de 5 mg), elle a un effet hypnotique modéré.

Elle agit en opposition de phase avec le cortisol (autre synchroniseur de notre organisme).

Elle intervient par ailleurs, sur de nombreuses autres fonctions de l'organisme : modulation de l'humeur, du comportement sexuel, du système immunitaire, de la pression artérielle et de la température corporelle, action vaso-régulatrice ...

Un déficit peut donc engendrer des troubles variés avec, au premier plan, troubles du sommeil, fatigue, anxiété, puis surpoids, vieillissement prématuré, déficit immunitaire, et augmentation des risques de diabète de type 2, de dépression, de cancer et de maladies cardio-vasculaires et neuro-dégénératives.



Quelles allégations ?

La mélatonine est autorisée dans les compléments alimentaires à une dose inférieure à 2 mg par prise. Elle dispose dans ce cadre de 2 allégations :

- limiter les effets du décalage horaire à partir de la dose de 0,5 mg en libération immédiate (comprimé, spray sublingual) prise juste avant le coucher le premier jour du voyage et les quelques jours suivant l'arrivée. Cet effet est surtout bien documenté pour les voyages de l'Ouest vers l'Est.
- réduire le temps d'endormissement à une dose d'au moins 1 mg par prise, en libération prolongée (comprimé LP) consommée avant le coucher, lors d'un syndrome de retard de phase.

Quelles sont les précautions d'emploi ?

- Les effets indésirables recensés sont principalement des céphalées, vertiges, tremblements, troubles psychiques et digestifs.
- Sa toxicité à long terme n'étant pas connue et du fait de ses nombreuses implications physiologiques, son utilisation est déconseillée aux personnes souffrant de maladies inflammatoires ou auto-immunes, aux femmes enceintes et allaitantes. Les personnes asthmatiques, épileptiques ou souffrant de troubles de l'humeur ne devraient y recourir que sur avis médical.
- La mélatonine est susceptible d'interagir avec

de nombreux traitements : antiagrégants plaquettaires, anticoagulants, anti-inflammatoires, substances agissant sur le système nerveux central (antiépileptiques, hypnotiques, certains antidépresseurs...).

- Elle n'entraîne ni somnolence ni accoutumance, ni phénomène de sevrage ou d'effet rebond à son arrêt. Mais si elle est prise à une heure inadéquate, son utilisation peut perturber le rythme veille-sommeil ou aggraver les troubles du sommeil préexistants.
- Il faudra veiller à ne pas l'utiliser au long-cours, particulièrement pour un adulte jeune dont la sécrétion endogène risquerait d'être tarie par des apports répétés.

Comment optimiser sa sécrétion de mélatonine ?

• En évitant la lumière bleue le soir : dans un rapport de septembre 2020, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a pointé du doigt les effets néfastes de la lumière bleue émise par les écrans (ordinateurs, tablettes, smartphones) sur les rythmes biologiques et le sommeil en cas d'exposition, même très faible, en soirée ou la nuit. En effet, la lumière bleue des écrans stimule les récepteurs de la rétine et diminue la sécrétion de mélatonine, provoquant un retard d'endormissement. Jusqu'à présent, l'éclairage puissant des écrans des smartphones (où chaque pixel émet sa propre lumière contrairement aux écrans de

télévision LCD rétro-éclairés) était particulièrement mis en cause, mais le même principe est aujourd'hui utilisé sur les téléviseurs de dernière technologie.

- En évitant de manière générale la lumière intense le soir.
- En veillant à ses apports vitaminiques (B2, B9, B12) grâce à une alimentation variée et équilibrée ou par le biais d'une supplémentation orale, de manière à optimiser le précurseur sérotonine.
- En se levant suffisamment tôt.



Si tout cela ne suffit pas, la mélatonine peut éventuellement vous être proposée sous forme de complément alimentaire par votre pharmacien, à prendre le soir 30 minutes avant le coucher. N'hésitez pas à lui demander conseil !



SOLUTION MOTS CROISÉS

Les pathologies Printanières

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1	A	L	L	E	R	G	I	E	E	O	P					
2	A	M	I	C	I		T	A	P	A	S	R	A			
3	S	P	A	M		C	O	H	E	S	I	V	E	I		
4		O	K	A	P	I		R		O		A	N	E		
5		U		C	O	N	J	O	N	C	T	I	V	I	T	E
6		F	L	U	O	S		A	U		N	D	E			
7		E		N	E		P	R	E		M	E	A	M	E	
8		E	S	T			O	M		A	D	P	T			
9			D	E	M	A	N	G	E	A	I	S	O	N	S	
10	C	P		C	V		U	N	I		O	L	E			
11		H	E	R	H	I	N	I	T	E		L	E	G	E	
12		O	R		I	I	O	O			G	E	M	E	A	U
13		C	O	N	T	E	N	T	I	O	N		I		I	F
14		S	S		E	R	E	N		P	O	L	L	E	N	

