

# La Mélatonine



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** La mélatonine est une hormone qui est produite naturellement dans le corps. Son rôle principal est de réguler le sommeil / cycles de sommeil. La mélatonine peut être prise pour aider avec troubles du sommeil (insomnie), et est généralement disponible comme médicament over-the-counter (ce qui signifie une ordonnance n'est pas nécessaire).

## Description générale

La mélatonine est une hormone produite de façon naturelle par l'organisme. Son rôle principal consiste à réguler les cycles veille-sommeil. La mélatonine est utilisable pour remédier aux difficultés de sommeil (insomnie). Au Canada, ce médicament est en vente libre et ne nécessite aucune ordonnance.

## Dans quels cas utilise-t-on la mélatonine?

On peut utiliser la mélatonine pour soulager les symptômes de l'insomnie, c'est à dire les difficultés à s'endormir ou à garder le sommeil.

## Comment la mélatonine agit-elle?

La mélatonine atténue les difficultés du sommeil (insomnie) en rajustant l'horloge biologique et en régulant les cycles du sommeil. La mélatonine est produite de façon naturelle par le cerveau en réaction à l'obscurité pour favoriser le sommeil pendant la nuit. À l'inverse, son niveau diminue pendant la journée pour favoriser l'état de veille. Pour les personnes qui ont un niveau de mélatonine naturellement bas, l'apport de cette hormone diminue le temps d'endormissement et accroît la durée du sommeil.

## Mélatonine pour les enfants et les adolescents

Les études ont montré que la mélatonine améliore le sommeil chez les enfants et les adolescents ne présentant aucun trouble psychiatrique mais qui ont de la difficulté à dormir, ainsi que chez les patients souffrant de troubles d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA), d'autisme ou de retard du développement. Chez les enfants et les adolescents souffrant de THADA, l'apport de mélatonine peut réduire le temps d'endormissement de 15 à 30 minutes. La mélatonine peut aussi aider à prolonger le sommeil. Ce médicament peut s'avérer particulièrement utile aux patients qui souffrent de décalage horaire suite à un voyage, ou qui ont de la difficulté à dormir du fait qu'ils effectuent des quarts de nuit. L'apport de mélatonine est efficace uniquement pour les personnes qui ont un niveau de mélatonine naturellement bas.

---

## Stratégies pour mieux dormir

---

Avant d'entamer un traitement à la mélatonine pour améliorer votre sommeil, nous vous invitons à essayer les suggestions ci-dessous pour voir si vous avez vraiment besoin de médicaments. Ces suggestions visent l'acquisition de bonnes habitudes de sommeil (hygiène du sommeil). Il arrive parfois que l'amélioration de l'hygiène du sommeil suffise à remédier aux difficultés à dormir. Lorsque cela est possible, le fait de combiner une bonne hygiène du sommeil avec un traitement à la mélatonine accroît les effets positifs du médicament.

- Évitez la caféine (contenue dans le thé, le café ou les colas) ainsi que l'alcool, la nicotine ou les autres drogues à usage récréatif.
- Gardez un horaire fixe pour aller au lit et vous lever; évitez de faire la grasse matinée ou de faire la sieste pendant la journée.
- Évitez les activités stimulantes avant l'heure du coucher (p. ex. regarder la télévision, faire de l'ordinateur, jouer à des jeux vidéo ou faire de l'exercice physique tard en soirée).
- Assurez-vous de créer un environnement de sommeil calme et confortable (qui comprend par exemple une température idéale, une pièce sombre et qui exclut tout animal de compagnie du lit).
- Faites une activité relaxante ou agréable avant d'aller au lit (qui consiste par exemple à écouter de la musique apaisante ou à prendre un bain chaud).
- Avant l'heure du coucher, évitez les repas copieux et l'exposition à des lumières vives (diffusées par un écran de télévision ou d'ordinateur).
- Faites de l'exercice physique de manière régulière (durant la journée).
- Utilisez votre chambre uniquement pour dormir; mettez hors de vue toute horloge.
- Si vous ne vous endormez pas dans les 30 minutes, levez-vous et passez à une autre pièce. Retournez au lit seulement lorsque vous recommencez à avoir sommeil.

---

## Comment la mélatonine doit-elle être prise?

---

La mélatonine est offerte sous forme de capsules à action rapide, de capsules à libération contrôlée et de médicament liquide administré par voie orale. Ce médicament est également disponible en comprimé sublingual. Chaque dose de mélatonine à action rapide se libère immédiatement, tandis qu'une dose de mélatonine à libération contrôlée se diffuse sur une période de temps prolongée.

Les capsules à action rapide peuvent être avalées entières. Autrement, vous avez la possibilité d'ouvrir la capsule et de dissoudre son contenu dans le liquide de votre choix juste avant l'utilisation. Les capsules à libération contrôlées doivent être avalées entières avec un liquide et ne doivent être ni broyées ni mâchées. Si vous utilisez un comprimé sublingual, placez-le sous votre langue jusqu'à dissolution et absorption complète (gardez le médicament en bouche deux minutes avant de l'avalier).

La mélatonine sous forme de comprimé à action rapide donnera de meilleurs résultats si vous voulez vous endormir plus rapidement. D'autre part, les comprimés à libération contrôlée constituent un choix plus avantageux pour passer des nuits de sommeil ininterrompues.

Habituellement, la dose de départ est de 3 mg par jour. La dose de mélatonine doit être prise 30 minutes avant l'heure du coucher. Utilisez si possible la dose la plus faible de mélatonine qui suffit à vous donner des résultats satisfaisants. L'absorption de la mélatonine est optimale lorsque vous avez l'estomac vide. Évitez les boissons alcoolisées au moment de prendre de la mélatonine, car cela pourrait entraîner des effets secondaires accrus.

À noter également :

- La mélatonine est mieux absorbée lorsqu'elle est prise à jeun.
- Évitez les boissons alcoolisées durant la prise de mélatonine, car elles peuvent conduire à une amplification des effets secondaires.
- Utilisez la dose la plus faible possible de mélatonine qui vous correspond.

---

## Dosage

---

La dose de mélatonine requise pour améliorer le sommeil varie d'une personne à l'autre. Elle dépend du trouble du sommeil traité et de la réaction du patient au médicament. Il est nécessaire d'établir un diagnostic convenable du trouble du sommeil avant de commencer le traitement. Consultez votre médecin ou votre pharmacien pour déterminer la dose de mélatonine qui est la plus efficace pour vous.

Pour la gélule de 3 mg, la dose de départ habituelle est de 3 mg, qu'on peut augmenter jusqu'à 9 mg le soir.

Pour la gélule de 5 mg, la dose de départ habituelle est de 5 mg, qu'on peut augmenter jusqu'à 10 mg le soir.

La dose de mélatonine doit être prise 30 minutes avant le coucher.

## Quand la mélatonine commencera-t-elle à avoir de l'effet?

---

Vous devriez vous sentir somnolent au bout de 30 minutes après avoir pris de la mélatonine.

## Pendant combien de temps dois-je prendre de la mélatonine?

---

La mélatonine peut être prise régulièrement ou en cas de besoin, aussi longtemps que les problèmes de sommeil persistent. La mélatonine reste efficace pour favoriser le sommeil même lorsque le médicament est pris régulièrement sur une période prolongée. De préférence, utilisez la mélatonine sur la durée la plus courte possible. Vous pouvez cesser la mélatonine de temps en temps pour voir si vous en avez toujours besoin. En raison de la complexité des troubles du sommeil, les enfants et les adolescents doivent rester sous la surveillance d'un médecin durant un traitement à la mélatonine.

## La mélatonine crée-t-elle une dépendance?

---

La mélatonine ne crée pas de dépendance et vous ne ressentirez aucun « état de manque » que certaines personnes ressentent avec la nicotine ou les drogues illicites.

## Quels sont les effets secondaires de la mélatonine et que dois-je faire si j'en fais l'expérience?

---

La mélatonine est généralement bien tolérée chez les enfants et les adolescents, même en cas d'utilisation prolongée. Comme pour la plupart des médicaments, des effets secondaires peuvent se présenter. En général, les effets secondaires se manifestent plus fréquemment au moment de commencer à prendre un médicament ou après l'augmentation de la dose administrée. La plupart des effets secondaires sont modérés et diminuent presque toujours avec le temps. Il est possible que certaines personnes soient aux prises avec des effets secondaires qu'ils jugent graves et durables. Si cela se produit, parlez à votre médecin pour trouver des moyens de les atténuer. Voici une liste des effets secondaires les plus couramment associés à la prise de ce médicament. Des suggestions sur les manières de réduire ses effets sont indiqués entre parenthèses.

### **Effets secondaires courants**

Si l'un des effets ci-dessous est incommodant ou représente une modification de votre comportement habituel, veuillez en parler avec votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien.

- Rêves d'apparence réelle et cauchemars (parlez-en à votre médecin).
- Fatigue ou somnolence ressentie le matin ou pendant la journée après avoir pris de la mélatonine (ce symptôme disparaît en diminuant la dose. Abstenez-vous de conduire ou de faire fonctionner de la machinerie avant de connaître les effets qu'à ce médicament sur vous.)
- Maux de tête (essayez d'utiliser un analgésique tel que l'acétaminophène (Tylenol® ordinaire))
- Crampes d'estomac (essayez de prendre le médicament avec de la nourriture).
- Étourdissement

### **Effets secondaires rares (c.-à-d. ceux observés chez moins de 5 % des patients)**

Communiquez avec votre médecin IMMÉDIATEMENT si vous manifestez l'un de ces effets secondaires potentiellement graves :

- Symptômes de dépression (morosité ou tristesse prolongées) (parlez-en à votre médecin).
- Légère anxiété ou irritabilité.
- Confusion ou perte de vivacité.
- Nausées ou vomissements.
- Fréquence accrue des crises d'épilepsie chez les patients souffrant de ce trouble (Ce effet secondaire est très rare. Des recherches récentes ont montré que l'apport de mélatonine n'entraîne pas de troubles liés à l'épilepsie et ne les aggrave pas non plus).

La mélatonine ne semble pas modifier le commencement de la puberté, et ne semble pas non plus perturber la production naturelle de mélatonine par l'organisme.

## Quelles précautions mon médecin et moi-même devrions-nous observer lorsque je prends de la mélatonine?

Un certain nombre de médicaments pourraient interagir avec la mélatonine, notamment les agents d'endormissement tels que la diphenhydramine (Benadryl®, Sleep-Eze®, Nytol®) et la zopiclone (Imovane®). Il en va de même pour les anxiolytiques tels que le lorazépam (Ativan®), le clonazépam (Rivotril®) et plusieurs autres médicaments de cette catégorie. Si vous prenez (ou commencez à prendre) tout autre médicament sur ordonnance ou en vente libre, veuillez vérifier auprès de votre médecin ou de votre pharmacien que son utilisation ne comporte aucun danger. Il se peut que votre médecin doive modifier les doses prescrites ou observer attentivement les effets secondaires éventuels si les médicaments que vous prenez interagissent avec la mélatonine.

Informez votre médecin ou pharmacien si :

- Vous souffrez d'allergies ou avez déjà eu une réaction à un médicament.
- Vous souffrez de dépression ou de tout autre trouble psychiatrique.
- Vous avez le diabète.
- Vous souffrez d'épilepsie ou avez déjà eu une crise épileptique.
- Vous consommez de l'alcool régulièrement.
- Vos menstruations se font attendre, si vous êtes enceinte ou prévoyez tomber enceinte, ou si vous allaitez.

La mélatonine n'est pas réglementée par Santé Canada de manière aussi étendue que les médicaments sur ordonnance. Cette substance est produite synthétiquement et ne peut pas transmettre de maladies animales. L'Hôpital pour enfants de la Colombie-Britannique utilise des marques de mélatonine qui satisfont aux normes de fabrication de l'industrie pharmaceutique.

Quelles instructions particulières devrais-je suivre lorsque je prends la mélatonine?

- Gardez tous vos rendez-vous avec votre médecin . Informez-le de vos habitudes de sommeil et avertissez-le si vous pensez que tout autre effet pourrait avoir un lien avec la prise de mélatonine. Votre médecin surveillera votre sommeil ainsi que votre réaction à ce médicament.
- N'autorisez personne à prendre vos médicaments.

Que dois-je faire si j'oublie de prendre une dose de mélatonine?

Contrairement à la plupart des autres médicaments utilisés pour favoriser le sommeil, le fait d'omettre une prise de mélatonine n'aggrave pas les troubles du sommeil (il n'y a pas d'effet rebond). Si vous oubliez une prise de mélatonine alors que vous prenez ce médicament régulièrement, sautez la prise oubliée et prenez votre médicament le jour suivant à l'heure prévue. NE doublez pas la dose suivante.

Quelles sont les conditions d'entreposage requises pour la mélatonine?

- Conservez ce médicament dans l'emballage d'origine, entreposez-le à la température ambiante à l'abri de l'humidité et de la chaleur (p. ex. pas dans la salle de bain ni dans la cuisine).

- Gardez ce médicament hors de la portée et de la vue des enfants.

## À propos de ce document

---

Un merci spécial au Kelty Mental Health Resource Centre pour la permission d'adapter ce document. Le document original a été développé par des professionnels de la santé de la Colombie-Britannique les services de santé mentale et de toxicomanie, et examiné par le personnel du Kelty Mental Health Resource Centre. Traduction française est une gracieuseté du Centre d'excellence de l'Ontario pour l'enfance et santé mentale des jeunes.

## La licence Creative Commons

---

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant 1) qu'il n'est pas utilisé de manière à suggérer que nous vous endossons ou que nous approuvons votre utilisation du matériel, 2) que ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) que ce matériel n'est modifié d'aucune façon (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète au <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/> Pour toute autre utilisation, s'il vous plaît contacter le titulaire des droits d'origine, Kelty Mental Health Resource Centre.

## Avis de non responsabilité

---

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.