

MÉLATONINE CONTRE L'INSOMNIE

À ÉVITER DANS PLUSIEURS CAS, ALERTE L'ANSES

(Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)

Des signalements d'effets indésirables susceptibles d'être liés aux compléments alimentaires contenant de la mélatonine ont été rapportés à l'Agence française de sécurité de l'alimentation (Anses).

En France, précise l'Agence, la mélatonine est utilisée dans des médicaments, des préparations magistrales et des compléments alimentaires. Le nombre de boîtes vendues de compléments contenant de la mélatonine étant estimé à 1,4 million par an.

L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a donné un avis favorable pour deux allégations relatives à la mélatonine dans les compléments : « la mélatonine contribue à atténuer les effets du décalage horaire » et « la mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement ».

« La mélatonine, précise l'Anses, est une hormone sécrétée naturellement pendant la nuit dont une des fonctions physiologiques est de favoriser l'endormissement. En plus de ses effets sur l'horloge biologique, la mélatonine possède d'autres propriétés : modulation de l'humeur et du système immunitaire, régulation de la température corporelle et de la motricité intestinale. Elle possède également une action vasodilatatrice, vasoconstrictrice et pro-inflammatoire. Ces effets physiologiques peuvent, dans certaines conditions, ou lors d'interaction avec d'autres substances, conduire à l'apparition d'effets indésirables. »

90 cas d'effets indésirables variés ont été transmis : « des symptômes généraux (céphalées, vertiges, somnolence, cauchemars, irritabilité), des troubles neurologiques (tremblements, migraines) et gastroentérologiques (nausées, vomissements, douleurs abdominales) ».

Suite à une évaluation des risques par une analyse approfondie de la littérature, l'Anses recommande :

- à certaines populations de ne pas consommer de mélatonine sous forme de compléments alimentaires :
 - les personnes souffrant de maladies inflammatoires ou auto-immunes ;
 - les femmes enceintes et allaitantes ;
 - les enfants et les adolescents ;
 - les personnes devant réaliser une activité nécessitant une vigilance soutenue et pouvant poser un problème de sécurité en cas de somnolence.
- aux personnes suivantes, d'obtenir un avis médical avant de consommer des compléments contenant de la mélatonine :
 - les personnes épileptiques ;
 - les personnes asthmatiques ;
 - les souffrant de troubles de l'humeur, du comportement ou de la personnalité ;

- les personnes suivant un traitement médicamenteux.
- en l'absence de données suffisantes sur les effets à long terme de la consommation de mélatonine, limiter la prise de ces compléments alimentaires à un usage ponctuel.
- plus généralement, de prendre conseil auprès d'un professionnel de santé avant de consommer des compléments alimentaires et de signaler à son médecin la prise de compléments alimentaires.

En France, la réglementation autorise la commercialisation de compléments alimentaires apportant moins de 2 mg de mélatonine par jour. L'Agence « s'interroge sur la place de la mélatonine sur le marché sous forme de complément alimentaire à des doses comparables à celles du médicament. Elle estime nécessaire qu'un cadre réglementaire harmonisé soit défini au niveau européen sur la base d'études de sécurité conduites pour des doses inférieures à 2 mg ».

Au Canada, la mélatonine est homologuée comme ingrédient de produit de santé naturel. Aux États-Unis, la mélatonine, quel que soit son dosage, est considérée comme un ingrédient de complément alimentaire.

Psychomédia avec source : Anses. - Tous droits réservés.