La mélatonine n’est efficace que pour certaines insomnies !

Compte Test - 2024-10-27 19:22:29 - Vu sur pharmacie.ma

Environ 20% des Français souffrent d'insomnie, un trouble souvent difficile à traiter. De nombreux individus sont en quête d’alternatives aux benzodiazépines comme la mélatonine, une hormone naturellement sécrétée par l'hypophyse et largement commercialisée sous forme de complément alimentaire. En 2018, environ 1,4 million de boîtes de mélatonine ont été vendues en France. La mélatonine régule le rythme circadien en augmentant en soirée pour atteindre un pic vers 3-4 heures du matin et en diminuant au réveil. Bien que plusieurs études aient cherché à évaluer les effets de la mélatonine sur le sommeil, les résultats sont mitigés, en raison de variations méthodologiques et d'autres facteurs comme l’âge, la consommation de caféine ou les interactions médicamenteuses. Néanmoins, des études rigoureuses montrent des effets positifs pour des troubles du rythme circadien, tels que le décalage horaire, le retard d’endormissement fréquent chez les adolescents et les troubles de sommeil chez les personnes aveugles. Chez ces dernières, la mélatonine améliore le sommeil et le rythme circadien. La mélatonine pourrait également être bénéfique pour raccourcir le temps d’endormissement chez les plus de 55 ans et, parfois, chez les enfants. Cependant, son efficacité reste variable, et elle n’apporte qu’une faible amélioration pour limiter les réveils nocturnes ou la qualité globale du sommeil. Elle a aussi été étudiée pour certaines pathologies neurologiques comme la maladie de Parkinson, mais le manque de données empêche de tirer des conclusions solides. Aux doses courantes, la mélatonine est bien tolérée malgré quelques effets secondaires (céphalées, vertiges, somnolence) et de possibles interactions médicamenteuses, notamment en cas de grossesse, allaitement, épilepsie ou maladies auto-immunes. En conclusion, la mélatonine peut être utile pour certains patients, mais il est recommandé de consulter un professionnel pour bien identifier la nature des troubles. Des essais cliniques standardisés restent nécessaires pour affiner l’usage de la mélatonine dans le traitement des troubles du sommeil.