



Le point sur les bienfaits de cette hormone aujourd'hui en vente libre chez nous avec le Dr Thierry Hertoghe.

BIEN-ÊTRE

INSOMNIAQUE ? À VOUS LA MÉLATONINE !

POURQUOI EST-ELLE EN VENTE LIBRE CHEZ NOUS AUJOURD'HUI SEULEMENT ?

On a prétendu qu'il n'y avait pas assez d'études montrant sa non-toxicité ou ses effets. J'ai fourni moi-même un dossier de 850 pages reprenant toutes ces études, prouvant que son action était positive et que c'était injuste de l'interdire en dessous de 0,3 mg. Je pense que l'industrie du sommeil a fait du lobbying parce que c'est un concurrent très bon marché et meilleur pour la santé. Il n'y a pas d'addiction à la mélatonine et on ne doit pas sans arrêt augmenter les doses pour garder une efficacité.

EN PRENDRE EST-IL VRAIMENT SANS RISQUE ?

Quand on en prend trop, cela peut provoquer un sommeil très profond pendant quelques heures, puis on se réveille sans pouvoir se rendormir parce que la mélatonine stimule la fonction thyroïdienne. Une dose trop importante peut aussi diminuer la sécrétion d'une hormone qui donne de l'énergie mais énerve un peu, le cortisol. On se sent alors engourdi dans la matinée. La juste dose varie pour cha-

cun et oscille entre 0,1 et 0,3 mg en sublingual (sous la langue, NDLR), ce qui est le meilleur moyen de l'absorber. Le nouveau complément alimentaire lancé sur le marché belge par Pharma Nord est à 0,29 mg*, donc on peut prendre un demi-comprimé ou un quart. D'autres produits disponibles dans les magasins diététiques américains sont beaucoup trop dosés, de 2 à 5 mg.

SI, COMME UN BELGE SUR SIX, ON PREND DES SOMNIFÈRES, COMMENT FAIRE LA TRANSITION ?

À la différence de la mélatonine, les somnifères n'apportent pas plus de sommeil profond ou paradoxal, les deux phases les plus récupératrices et les plus importantes pour la mémoire. Quand on arrête les benzodiazépines (anxiolytiques, calmants), pendant deux jours, on dort très mal à cause de ce qu'on appelle l'effet rebond. Si l'on veut passer à la mélatonine, on doit le faire très progressivement, en prenant les deux pendant quatre à six semaines, puis en diminuant petit à petit les benzodiazépines.

* Bio-Melatonine Complex, Pharma Nord, 9,95€ la boîte de 60 comprimés et 19,95€ la boîte de 180 comprimés en pharmacie.

L'APPLI BERCEUSE

Un sommeil d'or se prépare en adoptant certaines bonnes habitudes. Parmi elles, éteindre les ordinateurs, tablettes et smartphones environ une heure avant de dormir, parce qu'ils émettent trop de lumière bleue, qui inhibe la production de mélatonine. Si l'on ne veut pas se passer de son écran préféré, on peut aussi télécharger l'application f.lux (sur internet, pas sur l'App Store d'Apple). En soirée, elle baisse l'intensité du rétro-éclairage et remplace progressivement le bleu par de l'orangé pour un coucher de soleil virtuel. Bien vu!

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une toute petite molécule, un acide aminé sécrété par la glande pinéale, qui se situe à l'arrière de la tête. La mélatonine détend le corps, donc aide à s'endormir, calme les angoisses et améliore la qualité du sommeil. Elle protège le cerveau mais aussi l'intestin, le foie et le côlon des radicaux libres. On lui a trouvé encore beaucoup d'autres bénéfices : elle prévient la cataracte, diminuerait la tension artérielle et les spasmes intestinaux. On a l'habitude de la qualifier d'hormone, mais c'est un grand mot qui fait penser aux anabolisants et aux hormones sexuelles. Or, la mélatonine est une sorte de sérotonine, le neurotransmetteur calmant qui se transforme la nuit en mélatonine. Il y a un débat sur le fait de dire qu'il s'agit ou pas d'une hormone. En tout cas, sa toxicité est quasi nulle, dans le sens où il n'existe pas de dose létale.

ISABELLE BLANDIAUX