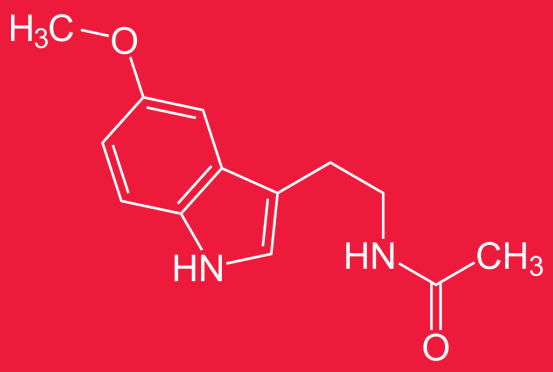
MÉLATONINE

De Morphée à Crésus

Chloé Joreau



Allégation santé

Les autorités de santé européennes ont déterminé après examen des données scientifiques que la mélatonine contenue dans les compléments alimentaires répond à deux allégations santé : celle de soulager les effets du décalage horaire et celle de réduire le temps nécessaire à l'endormissement.

Mécanismes

Hormone sécrétée par la glande pinéale, elle possède une structure proche de la sérotonine. Son activité sur les récepteurs MT1, MT2 et MT3, impliqués dans la régulation des rythmes circadiens, déclenche le sommeil.
Elle est produite naturellement en début de nuit, lorsque l'obscurité s'installe. Au matin, la perception de la lumière par les cellules rétiniennes inhibe sa synthèse.

Population pédiatrique

La mélatonine est très utilisée chez l'adulte, mais son usage est limité chez les enfants car il existe peu d'études sur cette population.
Les troubles du sommeil concernent pourtant 25 % d'entre eux, sous forme de syndrome de retard de phase ou d'insomnie comportementale.
Il semble possible d'utiliser la mélatonine avec un suivi fréquent et une évaluation régulière de l'insomnie, mais aucune recommandation claire n'existe. Seule la Société canadienne de pédiatrie recommande les posologies suivantes : 1 mg chez le nourrisson, 2,5 à 3 mg chez l'enfant, 5 mg chez l'adolescent.

Administration

La mélatonine exogène passe la barrière hémato-encéphalique et possède une demi-vie de 3,5 à 4 heures. Elle existe sous deux formes : à libération immédiate, utilisée pour déclencher l'endormissement, et à libération prolongée, pour reproduire le rythme de sécrétion physiologique et compenser une sécrétion insuffisante.

8 millions de boîtes ont été vendues en 1 an.

Source : IQVIA

Mélatonine et diabète de type 2

Une étude menée sur 7 600 patients diabétiques a mis en évidence l'existence d'une mutation rare du gène codant le récepteur MT2, suggérant ainsi l'implication de la mélatonine dans l'apparition de certaines formes du diabète de type 2.
En effet, les porteurs de cette mutation, rendant parfois non fonctionnel ce récepteur, ont 7 fois plus de risques de développer un diabète.
Cela permet de mieux comprendre le lien entre dérèglement des cycles de sommeil et apparition d'un DT2, en particulier chez les travailleurs postés (travail à des heures différentes sur une période donnée de jours ou de semaines).

Sujet âgé et dément

Avec le vieillissement, la production de mélatonine et son efficacité diminuent. Cela est encore plus marqué chez les patients déments et insomniaques.
La Société française de recherche et de médecine du sommeil recommande chez ces patients une prise aussi tôt que possible de mélatonine dosée de 2 à 5 mg ou 10 mg. En plus de ses effets sur le rythme veille/sommeil, elle semble améliorer les fonctions cognitives chez les malades présentant un déficit cognitif léger.

Trouble du spectre de l'autisme (TSA)

Les troubles du sommeil sont fréquents chez les enfants atteints de ces troubles et se répercutent sur leur qualité de vie.
Les mesures d'hygiène du sommeil sont souvent insuffisantes ; l'usage de la mélatonine est alors recommandé.
Le Slenyto (comprimés LP à 1 et 5 mg de mélatonine) possède l'AMM dans l'insomnie chez les enfants et adolescents de 2 à 18 ans présentant un TSA et/ou un syndrome de Smith-Magenis.

Consommation

Ce marché est en expansion depuis plusieurs années.
La vente des compléments alimentaires contenant de la mélatonine s'élève à 8 millions de boîtes sur les 12 derniers mois. Cela correspond à un chiffre d'affaires de plus de 97 millions d'euros et à une croissance annuelle de 21,6 %.