



MODE D'EMPLOI IMPRIMABLE

# Mélatonine : le bon réflexe pour mieux s'endormir sans se tromper

La mélatonine peut être utile, mais surtout dans le bon contexte : quand l'horloge interne est décalée ou que l'endormissement traîne. Ce mémo vous aide à l'utiliser de façon simple, prudente et cohérente avec votre objectif.

champizen.com



Scannez pour lire  
l'article en ligne

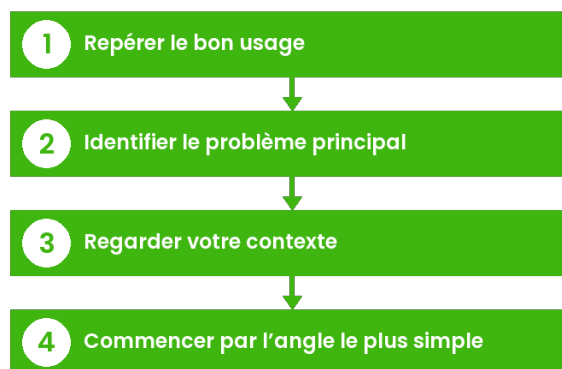
## Au sommaire

1. Vérifier si la mélatonine est adaptée à votre situation
2. Quel repère choisir selon l'objectif ?
3. La routine du soir qui maximise les chances d'effet
4. Quand demander un avis médical ?

### i À retenir en une minute

La mélatonine envoie surtout au cerveau le signal que la nuit approche. Elle ne remplace pas un somnifère classique et son intérêt dépend beaucoup du moment de prise, de la lumière du soir et de la cause du trouble du sommeil.

## 1. Vérifier si la mélatonine est adaptée à votre situation



### 1 Repérer le bon usage

Elle est surtout pertinente pour aider l'endormissement quand le rythme est décalé, ou dans certaines situations de jet lag.

### 2 Identifier le problème principal

Si le souci est plutôt des réveils nocturnes, une douleur, une anxiété ou un autre problème de santé, l'effet attendu est plus incertain.

### 3 Regarder votre contexte

En cas de traitement en cours, de grossesse, d'allaitement ou de maladie chronique, il faut vérifier les précautions avant toute prise.

### 4 Commencer par l'angle le plus simple

Avant d'augmenter la dose, pensez à l'heure de prise, à la lumière du soir et à la régularité du coucher.

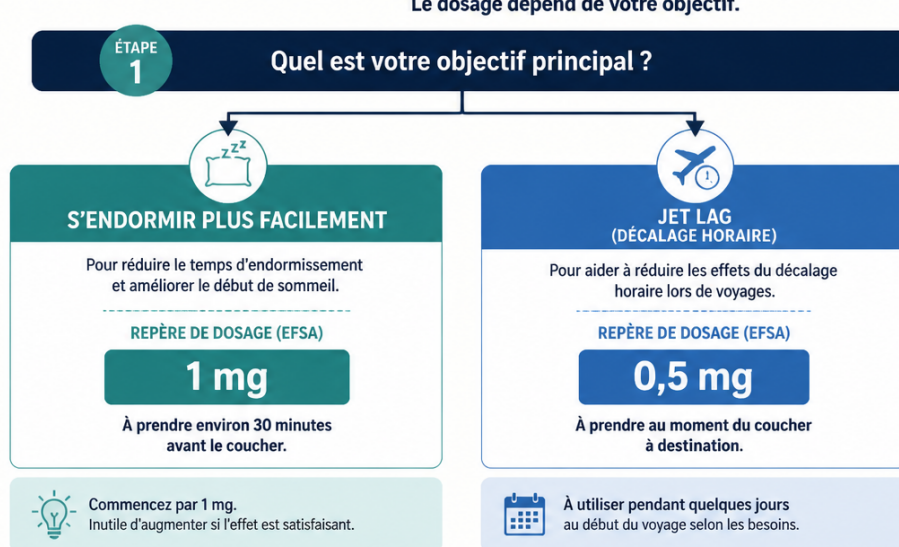
## 2. Quel repère choisir selon l'objectif ?

| Objectif       | Repère utile                | À garder en tête                                                    |
|----------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Endormissement | 1 mg avant le coucher       | Repère officiel cité pour aider à réduire le temps d'endormissement |
| Jet lag        | 0,5 mg au moment du coucher | Sert surtout à resynchroniser le rythme                             |

| Objectif                          | Repère utile             | À garder en tête                         |
|-----------------------------------|--------------------------|------------------------------------------|
| Réveils nocturnes                 | Intérêt plus incertain   | La cause du trouble doit être recherchée |
| Douleur, anxiété, apnée suspectée | Pas un usage prioritaire | Avis médical conseillé                   |

## CHOISIR UN DOSAGE DE MÉLATONINE

La mélatonine est une hormone naturellement produite par l'organisme pour réguler le cycle veille-sommeil.  
Le dosage dépend de votre objectif.



### VIGILANCES IMPORTANTES

- NE PAS AUGMENTER SANS BÉNÉFICE**  
Utilisez la plus faible dose efficace. Augmenter la dose n'améliore pas nécessairement l'effet et peut accroître le risque d'effets indésirables.
- VÉRIFIER LA NOTICE**  
Respectez toujours le dosage, le mode d'emploi et les précautions indiqués sur la notice du produit que vous utilisez.
- DEMANDER UN AVIS EN CAS DE TRAITEMENT EN COURS**  
La mélatonine peut interagir avec certains médicaments. Demandez conseil à un professionnel de santé si vous suivez un traitement.
- ARRÊTER SI SOMNOLENCE LE LENDEMAIN**  
Si vous vous sentez somnolent(e) le lendemain, réduisez la dose ou arrêtez la prise et demandez conseil.

### RÈGLES D'UTILISATION

- PRENEZ AU BON MOMENT**  
Environ 30 minutes avant le coucher, dans un environnement propice au sommeil (lumière tamisée, écrans éteints).
- AVEC UN PEU D'EAU**  
Avalez le comprimé avec un peu d'eau. Évitez alcool et repas copieux juste avant le coucher.
- UTILISATION PONCTUELLE**  
La mélatonine est destinée à un usage ponctuel ou de courte durée. En cas de difficultés de sommeil persistantes, consultez un professionnel de santé.
- COMPLÉMENTAIRE D'UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL**  
Horaires réguliers, chambre calme et sombre, activité physique dans la journée.



Ces repères de dosage sont basés sur l'avis de l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments).  
Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé.

**SCHÉMA** Choisir le dosage de mélatonine selon l'objectif et les précautions à vérifier.

## 3. La routine du soir qui maximise les chances d'effet

- ☐ **Définir un objectif précis**  
Endormissement, jet lag ou essai ponctuel : ne mélangez pas les usages.
- ☐ **Lire la dose par prise**  
Ne regardez pas seulement le total indiqué sur la boîte.
- ☐ **Vérifier la forme du produit**  
Action rapide ou libération prolongée : le moment de prise peut changer.
- ☐ **Prendre le produit le soir**  
Suivre la notice du produit reste prioritaire.
- ☐ **Tamiser la lumière après la prise**  
Une soirée plus calme et moins lumineuse renforce souvent l'intérêt du geste.
- ☐ **Observer la réponse quelques nuits**  
Laisser passer 2 à 5 nuits avant de modifier quoi que ce soit.

#### ! 4. Les précautions à ne pas négliger

La mélatonine peut provoquer une somnolence le lendemain, des maux de tête ou des vertiges. Il faut aussi être prudent si vous prenez déjà un traitement, notamment lorsqu'il agit sur le sommeil, la coagulation, la glycémie ou l'immunité. En cas de grossesse, d'allaitement ou de maladie chronique, mieux vaut demander un avis médical ou pharmaceutique avant de commencer.

#### 5. Quand demander un avis médical ?

Si le sommeil reste mauvais malgré une utilisation cohérente, si les réveils nocturnes dominant, ou si vous soupçonnez une cause médicale ou comportementale, la mélatonine ne doit pas masquer le problème. Elle est surtout un outil d'aide ponctuelle, pas une solution universelle à tous les troubles du sommeil.

---

*Ce document résume les repères pratiques de l'article et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé, surtout en cas de traitement en cours, de grossesse, d'allaitement ou de trouble du sommeil persistant.*