

Mélatonine

PPA C ENR 37

Version : 1

Date d'application : 07/2022

Page : 1/5

La mélatonine est présente chez toutes les espèces animales et végétales et de plus sa synthèse chimique est aisée.

1) CHEZ L'HOMME :

Elle est synthétisée par la **glande pinéale** principalement (intestin, rétine, peau, placenta, plaquettes sanguines ...la synthétisent également)

Seule la sécrétion de la **glande pinéale** contribue à la présence de la **mélatonine sanguine**.

Comment nourrir les
neurones?

BIEN MANGER et BIEN DORMIR !



Oufs, produits laitiers, poissons gras, foie, légumes secs (Lentilles, pois chiches, haricots secs...), riz complet, banane, chocolat soja, noix de cajou et amandes, graines de courge...
Aliments qui apportent du TRYPTOPHANE essentiel à la fabrication de la mélatonine
Nous ne fabriquons pas de tryptophane ...il faut donc en manger !

Quasiment absente pendant les premiers mois de la vie le rythme de sécrétion est mature à dès la **première année** de la vie.

PIC de sécrétion la nuit vers 03:00—04:00 h du matin pour s'annuler vers 7—8 h
(Quasi indétectable le jour) **c'est l'hormone de VOS NUITS de REVE !!** (Courbe marron)



Courbe bleue Température du corps

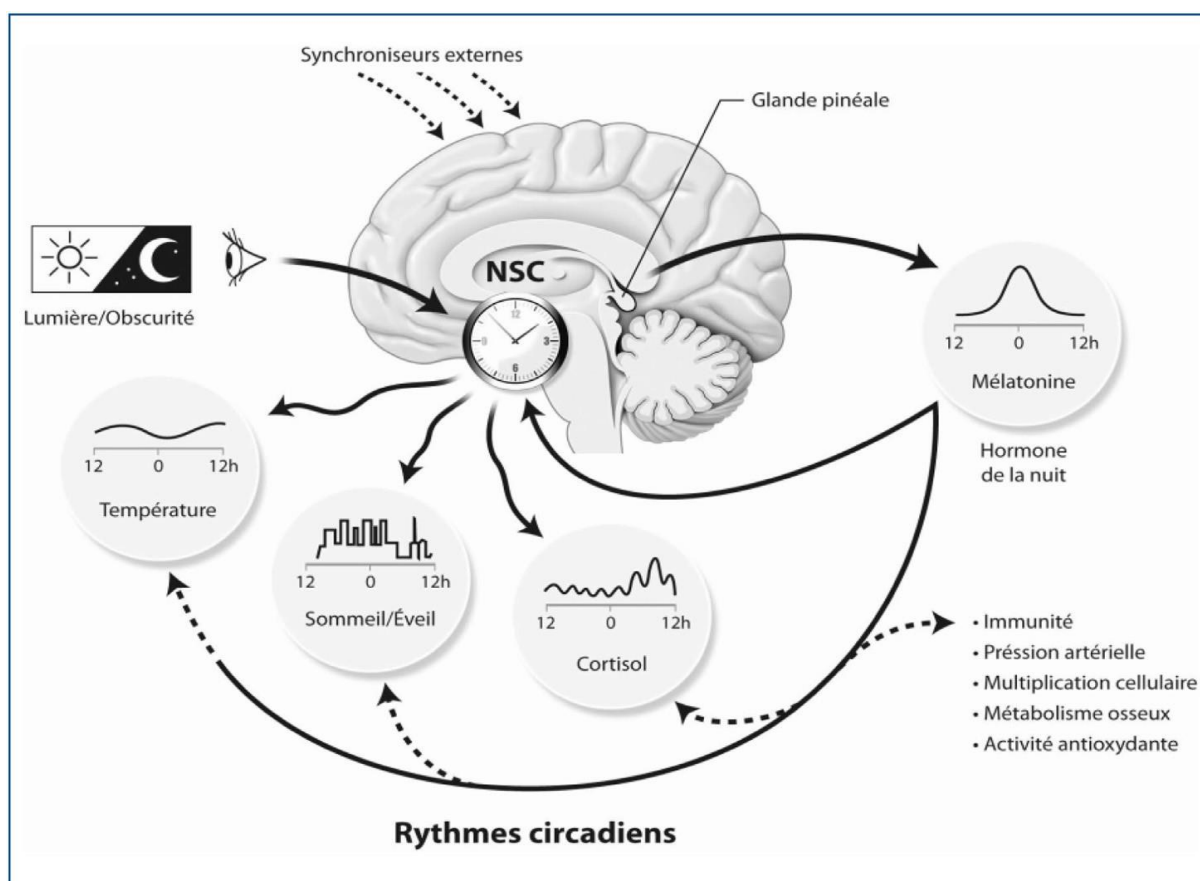
Courbe marron sécrétion de Mélatonine

2) SES PROPRIETES :

- Antioxydant plus puissant que la référence la vitamine E,
- Anticancéreux inhibe la croissance tumorale, l'angiogenèse et la migration des cellules métastatiques,
Renforce l'effet thérapeutique des cancers
Réduit les effets défavorables de la chimiothérapie ou de la radiothérapie
- Action stimulante sur le système immunitaire,
- Neuro protection en particulier au cours du vieillissement,
- La mélatonine est-elle un facteur de régulation de la fonction de reproduction dans l'espèce humaine ; la question reste en suspens ...?

3) SON ROLE MAJEUR : Rôle stabilisant sur le rythme veille-sommeil en apportant

L'information de nuit à l'organisme



Mélatonine

PPA C ENR 37

Version : 1

Date d'application : 07/2022

Page : 3/5

La **mélatonine** **renforce et stabilise** les rythmes circadiens sous contrôle de votre horloge interne, les **maintenant en phase** (cohérence physiologique). Sa présence nocturne est finalement essentielle au bon fonctionnement de votre organisme.

MAIS Sous contrôle de l'horloge interne, la **sécrétion de Mélatonine est extrêmement sensible à la lumière**

«Mélatonine ; ouverture de la porte du sommeil »

Animaux nocturnes ou diurnes (dont l'homme) ont le même profil de sécrétion de mélatonine, MAIS le message hormonal est lu différemment (chez les rongeurs, la sécrétion de mélatonine favorise l'activité nocturne. la lumière stimule le sommeil diurne des animaux nocturnes).

CHEZ L'HOMME ;

- Mélatonine = somnolence + **effet inducteur de sommeil**

-La mélatonine = **effet facilitateur sur le sommeil** en inhibant le contrôle de l'éveil en renforçant la diminution nocturne de la température centrale deuxième élément indispensable pour un bon sommeil, (la valeur la plus basse de la température du corps vers 4 heures du matin coïncide avec le pic de mélatonine)

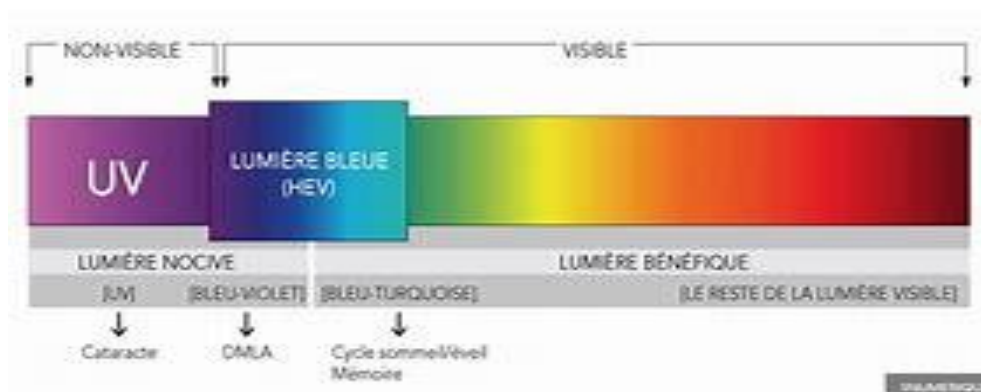
4) LUMIERE

ATTENTION LUMIERE = DANGER

La lumière blanche polychromatique (la plus courante) MAIS surtout **la lumière bleue (480nm ; celle des LEDS des écrans)** correspondent au maximum d'absorption d'un pigment, la mélanopsine, contenu dans certaines cellules de la rétine

Ces cellules en réponse à la **lumière, participent au contrôle de l'horloge interne et ... à l'inhibition de la sécrétion de mélatonine s'il y a trop de lumière en soirée et la nuit !!**

LED écrans d'ordinateur = lumière bleue, avec pour conséquence pour les sujets exposés en soirée des difficultés d'endormissement et un décalage du rythme veille-sommeil sur le matin donc un retard de l'horloge donc un endormissement trop tardif et par conséquent un manque de sommeil !!





Comment la lumière bleue nuit à notre corps?

L'exposition à la lumière bleue favorisent troubles du sommeil, de la vision (myopie, DMLA) ainsi que des troubles de l'attention et

Elle est aussi composée de lumière bleue violette qui favorise les risques de DMLA.

Depuis 2006, la durée quotidienne de temps passé devant les écrans chez les adultes a augmenté de **53 %**

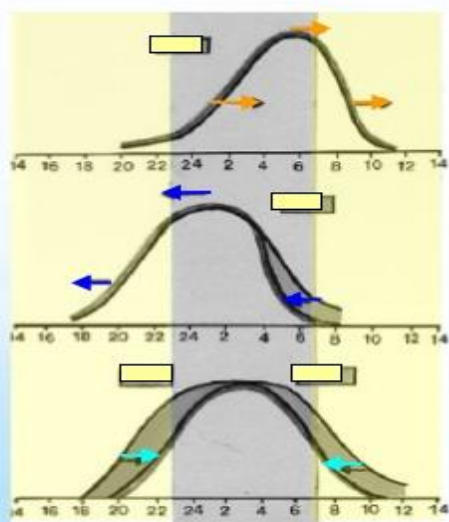
Les adultes passent 6 heures par jour devant un écran. 40 % d'entre eux ressentent des troubles visuels.

Environ 3 personnes sur 10 consultent leur téléphone au réveil et avant de se coucher.

Les 16-25 passent 8 heures par jour devant un écran. Environ 50 % d'entre eux se plaignent d'une gêne visuelle.



La lumière et la mélatonine



Lewy 1980 Claustrat 2009

- Une lumière intense le soir décale la sécrétion (effet de retard de phase)
- Une lumière intense le matin avance la sécrétion
- Une lumière intense matin et soir rétrécit la sécrétion

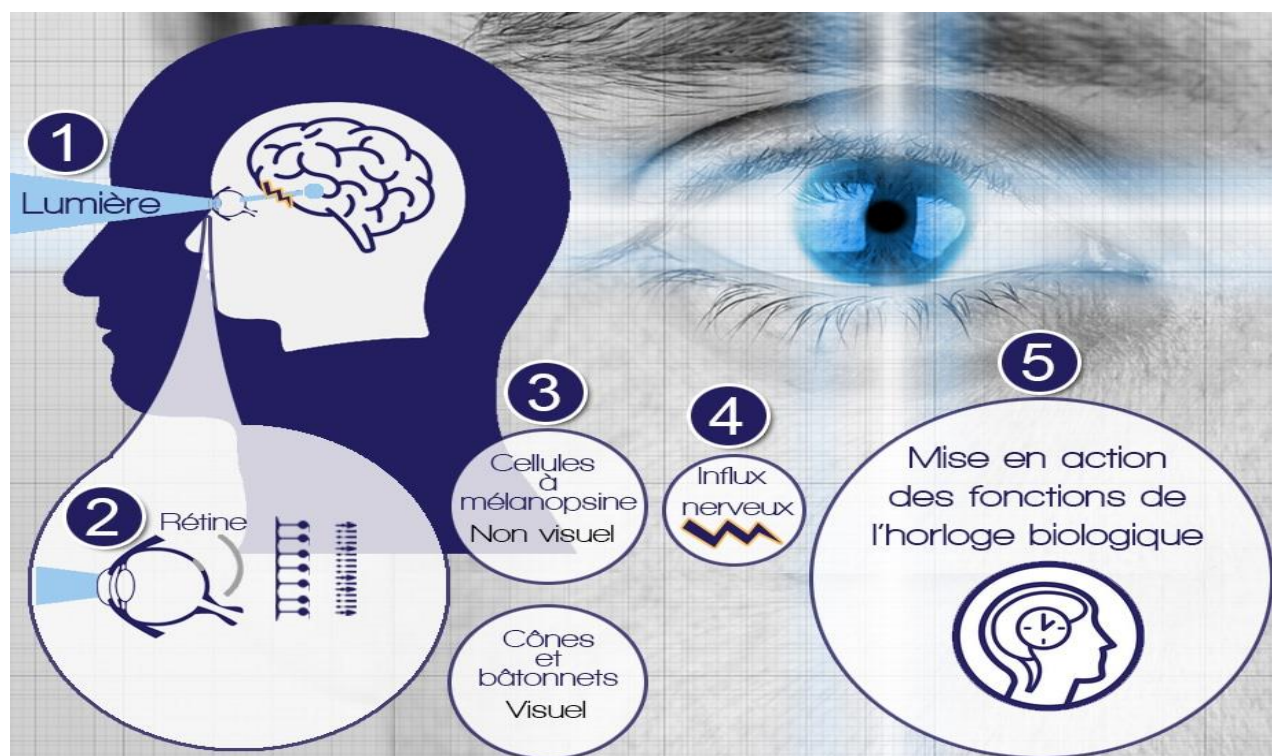
Mélatonine

PPA C ENR 37

Version : 1

Date d'application : 07/2022

Page : 5/5



Ainsi la MELATONINE peut participer à un meilleur sommeil

Vous la trouverez jusqu'à 2mg en France comme **complément alimentaire**, dans différentes tisanes et thérapeutiques de **phytothérapie** (en complément de plantes en mélanges), vous pouvez également l'utiliser seule en comprimés, en pulvérisations (en général dosées à 1 mg).

A partir de 2 mg il s'agit d'un médicament qui ne peut être prescrit que par un médecin.

Son intérêt est :

- soit de trouver **le sommeil plus tôt**,
- soit de trouver **le sommeil plus facilement avec un meilleur sommeil** profond et réparateur ; parlez-en à votre spécialiste du sommeil