

GUIDE PRATIQUE

# Mélatonine et sommeil : le mode d'emploi simple pour choisir la bonne prise

La mélatonine peut aider à mieux s'endormir, mais seulement si la dose, l'horaire et l'usage correspondent à votre besoin. Ce guide vous donne les repères essentiels pour éviter les erreurs les plus fréquentes.



Scannez pour lire  
l'article en ligne

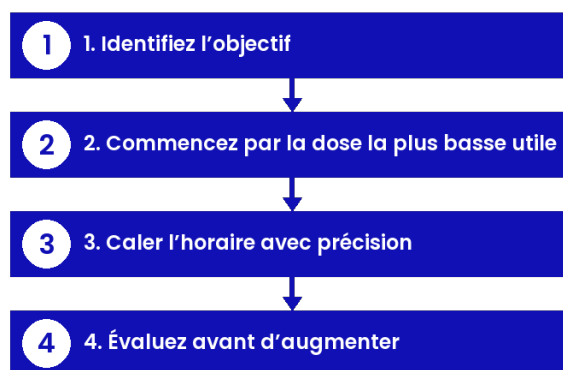
## Au sommaire

- 1 À quoi sert vraiment la mélatonine ?
- 2 Choisir sa prise en 4 étapes
- 3 Repères de dosage à retenir
- 4 Avant de prendre votre mélatonine
- 5 Le bon réflexe si ça ne marche pas

## À quoi sert vraiment la mélatonine ?

La mélatonine agit surtout comme un signal de nuit : elle aide à recaler l'horloge biologique et à lancer l'endormissement. Son intérêt est généralement plus net quand le rythme veille-sommeil est décalé, par exemple après un voyage ou quand le coucher glisse trop tard. En revanche, elle n'est pas une solution universelle pour tous les troubles du sommeil.

## Choisir sa prise en 4 étapes



### 1. Identifiez l'objectif

Cherchez-vous surtout à vous endormir plus vite, à gérer un décalage horaire ou à traiter un sommeil fragmenté ? Le bon dosage de mélatonine dépend d'abord de l'usage.

### 2. Commencez par la dose la plus basse utile

Le principe de prudence est de partir du repère le plus faible adapté à votre situation, sans cumuler plusieurs produits contenant de la mélatonine.

### 3. Caler l'horaire avec précision

La mélatonine fonctionne mieux si elle est prise au bon moment. Une prise trop tôt, trop tard ou répétée dans la soirée peut réduire l'intérêt recherché.

### 4. Évaluez avant d'augmenter

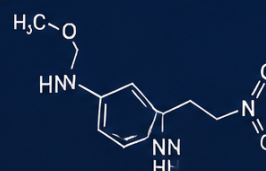
Si l'effet n'est pas au rendez-vous, vérifiez d'abord l'usage, l'horaire et la forme du produit avant de penser à augmenter la dose.

## Repères de dosage à retenir

| Usage                                    | Repère utile                |
|------------------------------------------|-----------------------------|
| Aide à l'endormissement                  | 1 mg au coucher             |
| Décalage horaire                         | 0,5 mg au coucher           |
| Insomnie chez l'adulte de 55 ans et plus | 2 mg à libération prolongée |

## REPÈRES DE DOSAGE ET D'USAGE

Repères pratiques pour l'utilisation de la mélatonine selon les situations.  
Toujours respecter la notice et demander conseil à un professionnel de santé en cas de doute.



### MÉLATONINE

Hormone naturellement produite par la glande pinéale, impliquée dans la régulation du cycle veille-sommeil.

| USAGE                                                                                                                        | DOSE                                  | FORME                                                                                                                                                | VIGILANCE                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Aide à l'endormissement                    | <b>1 mg</b><br>au coucher             |  Complément alimentaire ou produit avec allégation santé européenne |  Commencer bas et respecter la notice |
|  Décalage horaire                          | <b>0,5 mg</b><br>au coucher           |  Allégation européenne                                             |  Viser l'heure du nouveau fuseau     |
|  Insomnie chez l'adulte de 55 ans et plus | <b>2 mg</b><br>à libération prolongée |  Médicament                                                       |  Avis médical et usage encadré      |



#### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

La mélatonine n'est pas un somnifère. Elle ne remplace pas une bonne hygiène du sommeil. Déconseillée aux enfants, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes sans avis médical. Éviter la conduite ou l'utilisation de machines en cas de somnolence.



#### RAPPEL IMPORTANT

Les doses indiquées sont des repères généraux pour l'adulte. Elles peuvent varier selon les individus et les produits. Toujours respecter la notice et demander conseil à un professionnel de santé.

Ce tableau est fourni à titre informatif et ne remplace en aucun cas un avis médical personnalisé.  
En cas de traitement en cours, notamment anticoagulant, immunosuppresseur, antidépresseur ou traitement du diabète, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien avant toute complémentation.



Dernière mise à jour : mai 2024

**SCHEMA** Repères visuels pour comprendre le dosage de mélatonine selon l'objectif recherché.

## Avant de prendre votre mélatonine

**Vérifier que le problème principal est bien l'endormissement et non un autre trouble du sommeil.**

La mélatonine aide moins si les réveils nocturnes ou une cause médicale dominant.

**Lire la notice du produit choisi.**

Les compléments alimentaires et les médicaments ne se prennent pas toujours de la même façon.

**Choisir un seul produit à la fois.**

Évitez les doublons de mélatonine avec plusieurs compléments ou traitements.

**Respecter l'horaire recommandé.**

Le moment de prise compte autant que la quantité.

**Observer l'effet sur plusieurs soirs cohérents.**

Ne changez pas tout d'un coup si le résultat n'est pas immédiat.

### **! Quand demander un avis médical ?**

La prudence est particulièrement importante en cas de grossesse, d'enfance, de polymédication ou de maladie chronique. Si le sommeil reste mauvais malgré une prise bien réglée, ou si vous avez des traitements déjà en cours, mieux vaut faire valider l'usage par un professionnel de santé.

### **Le bon réflexe si ça ne marche pas**

Si la mélatonine ne vous aide pas, ce n'est pas forcément une question de dose. Le plus souvent, il faut revoir le contexte : horaire, forme du produit, régularité de la prise et cause réelle du trouble du sommeil. Parfois, une meilleure hygiène de sommeil ou une autre piste d'explication est plus utile qu'un complément supplémentaire.

---

*Ce document synthétise des repères généraux et ne remplace pas la notice du produit ni l'avis d'un professionnel de santé, surtout en cas de situation particulière.*