

La mélatonine, sans risque lorsqu'elle est consommée correctement

Le 11 avril 2018, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) a publié un avis sur la mélatonine. Cet avis, publié dans le cadre du dispositif national de nutrivigilance, émet des recommandations sur l'usage des compléments alimentaires contenant de la mélatonine.

Pour rappel, la mélatonine est une hormone de régulation des rythmes biologiques (alternance veille et sommeil) naturellement synthétisée par une région du cerveau appelée épiphyse et secondairement par la rétine, l'intestin, la peau, les plaquettes et la moelle osseuse. Elle est indispensable au sommeil et favorise l'endormissement. Elle est également présente dans les feuilles et les racines de nombreux végétaux en de petites quantités notamment les graines de fenugrec, de luzerne, de fenouil, de pavot, de lin, de coriandre et de tournesol ⁽¹⁾⁽²⁾.

Suite à cet avis, Synadiet tient à rappeler que le secteur des compléments alimentaires a pour principale préoccupation la sécurité du consommateur. C'est pourquoi Synadiet recommande aux fabricants de compléments alimentaires depuis bien longtemps d'apposer sur les étiquetages les précautions d'emploi rappelées par l'ANSES dans ce nouvel avis.

Synadiet tient par ailleurs à rappeler, comme le souligne l'Anses, que plus de 1,4 millions de boîtes sont vendues par an, et que depuis 2009, seuls 11 cas d'effets indésirables sont vraisemblablement imputables à la consommation de mélatonine sous forme de compléments alimentaires. Dans la quasi-totalité de ces cas, la prise de mélatonine avait été associée à la prise de médicaments, induisant un doute quant à l'origine réelle des effets indésirables.

Lorsqu'ils sont consommés correctement, les compléments alimentaires à base de mélatonine sont d'une grande aide pour les personnes souhaitant réduire leur temps d'endormissement. La mélatonine fait d'ailleurs l'objet de deux allégations de santé autorisées par le Règlement (UE) n°432/2012 sur cet axe suite à une évaluation scientifique de l'EFSA en 2011. Les compléments alimentaires à base de mélatonine apportent une solution mesurée et adaptée à ces personnes en situation d'inconforts et permettent de retarder la prise de somnifères que l'on sait addictifs et aux effets secondaires connus. En effet, 40 %⁽³⁾ des Français présentent un trouble du sommeil et près de 13,4%⁽⁴⁾ de la population française a ainsi consommé en 2015 au moins une fois une benzodiazépine.

Convaincus du bienfait de ses produits, et soucieux d'une information optimale du consommateur, le secteur des compléments alimentaires travaille, via Synadiet, en étroite collaboration avec l'Anses et la DGCCRF.



SYNADIET

Syndicat professionnel indépendant créé en 1950, SYNADIET est depuis 2012 un syndicat qui regroupe la majorité du secteur des compléments alimentaires en France. Avec plus de 240 adhérents (consultants, fabricants, façonniers, fournisseurs d'ingrédients, distributeurs, laboratoires d'analyse), SYNADIET a une force de représentativité unique en France formulant des propositions et mettant en place des actions concrètes pour une évolution responsable de son secteur d'activités, notamment sur les sujets qui ont trait à la qualité, à l'information et à la sécurité

(1) Howatson G, Bell PG, Tallent J, Middleton B, McHugh MP, Ellis J. Effect of tart cherry juice (*Prunus cerasus*) on melatonin levels and enhanced sleep quality. *Eur J Nutr.* 2012 Dec;51(8):909–16.

(2) Peuhkuri K, Sihvola N, Korpela R. Dietary factors and fluctuating levels of melatonin. *Food Nutr Res.* 2012;56.

(3) Institut national du sommeil et de la vigilance (Invs)

(4) Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM)