

CHECKLIST IMPRIMABLE

# Mélatonine : le mémo pratique avant d’en prendre

Un aide-mémoire à cocher pour savoir si la mélatonine est pertinente dans votre situation, l’utiliser avec prudence et renforcer naturellement votre rythme veille-sommeil.

Scannez pour lire l'article en ligne

## Au sommaire


1 À retenir en 5 repères
2 Avant d'envisager la mélatonine : est-ce le bon problème ?
3 Mélatonine : situations où elle peut aider… ou moins
4 Routine du soir compatible avec le sommeil
5 Plan d'action simple sur 7 soirs


## À retenir en 5 repères

La mélatonine est un signal biologique de "nuit" : elle aide le corps à se préparer au sommeil, sans agir comme un bouton d'arrêt.

Elle ne règle pas toutes les causes d'insomnie : stress, douleurs, bruit, alcool, ronflements ou réveils répétés peuvent nécessiter une autre approche.

En cas de grossesse, allaitement, maladie chronique, traitement médicamenteux ou usage chez l'enfant, un avis médical est recommandé.

Son intérêt concerne surtout l'endormissement et les situations de décalage de l'horloge interne.

La lumière du soir, les écrans, les horaires irréguliers et la caféine peuvent contrarier son effet.

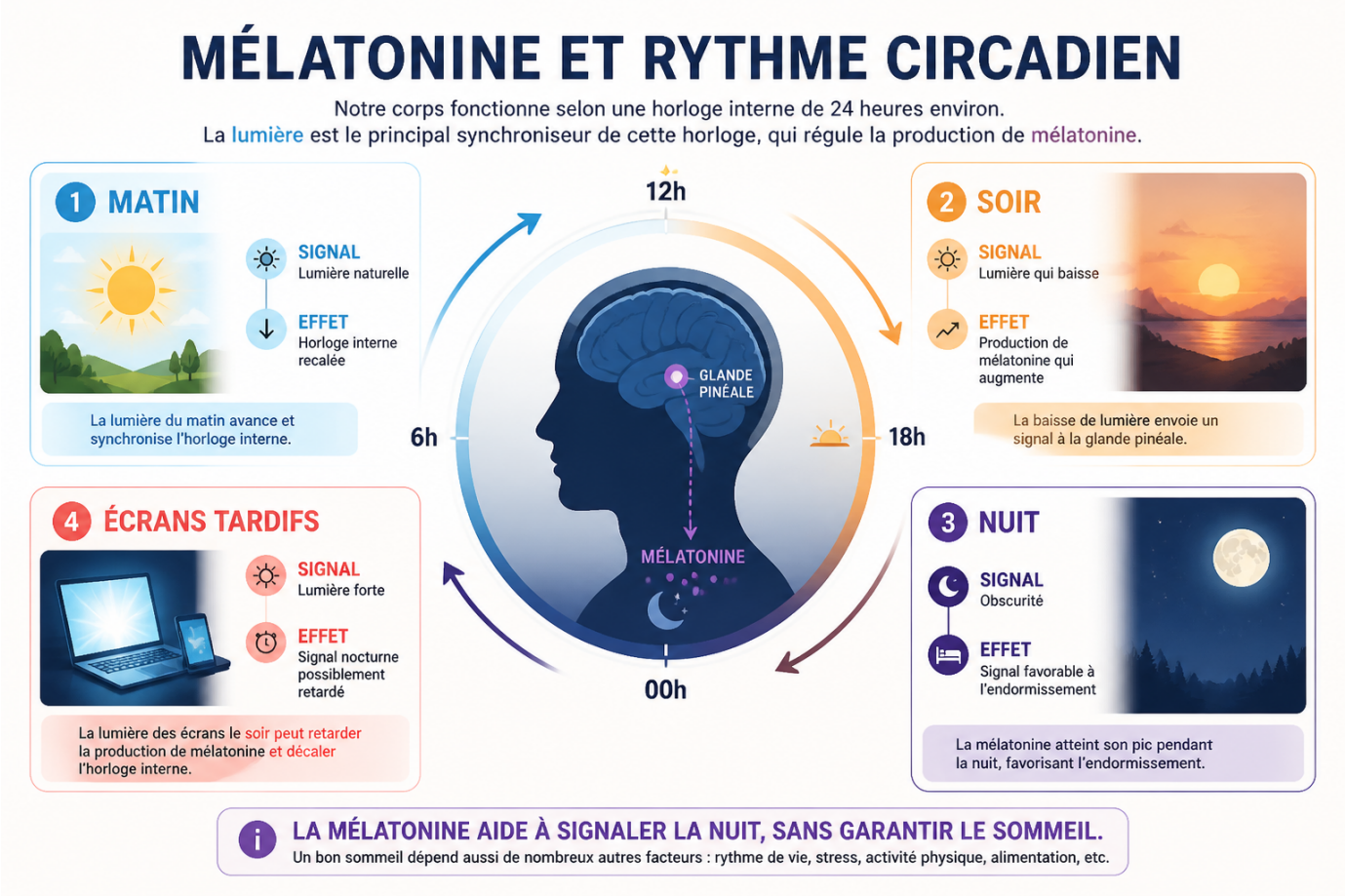



**SCHÉMA** *Le rythme circadien dépend fortement de l'alternance lumière du jour / obscurité du soir.*

## Avant d'envisager la mélatonine : est-ce le bon problème ?

- [ ] **J'ai surtout du mal à m'endormir.**
  La mélatonine cible davantage le moment d'endormissement que la profondeur ou la durée totale du sommeil.
- [ ] **Mon sommeil est décalé par rapport à mes contraintes.**
  Par exemple : coucher très tardif, rythme irrégulier, reprise d'horaires stables ou décalage horaire.
- [ ] **Je ne cherche pas à compenser uniquement une mauvaise routine du soir.**
  La mélatonine risque d'être décevante si l'environnement continue à envoyer un signal de "plein jour".
- [ ] **Je n'ai pas de signaux qui justifient plutôt une consultation.**
  Somnolence diurne importante, ronflements, pauses respiratoires, insomnie persistante ou aggravation doivent faire demander conseil.
- [ ] **Je garde en tête que l'effet peut être modéré.**
  Elle peut aider certaines personnes, mais ne convient pas à toutes les situations.

## Mélatonine : situations où elle peut aider… ou moins

| Situation | Pertinence possible | Point de vigilance |
|---|---|---|
| Endormissement tardif | Peut être utile si le problème vient d'un rythme décalé. | À associer à des horaires et une lumière du soir cohérents. |
| Jet lag | Peut aider à recaler le rythme veille-sommeil. | Le bon horaire de prise peut nécessiter un conseil médical ou pharmaceutique. |
| Horaires très irréguliers | Peut accompagner une remise en place du rythme. | Ne remplace pas la régularité des heures de coucher et de lever. |
| Réveils répétés dans la nuit | Souvent moins ciblé. | Chercher la cause : stress, douleur, bruit, alcool, trouble respiratoire possible. |
| Insomnie chronique ou qui retentit sur la journée | Ne doit pas être gérée seul durablement. | Demander un avis professionnel. |

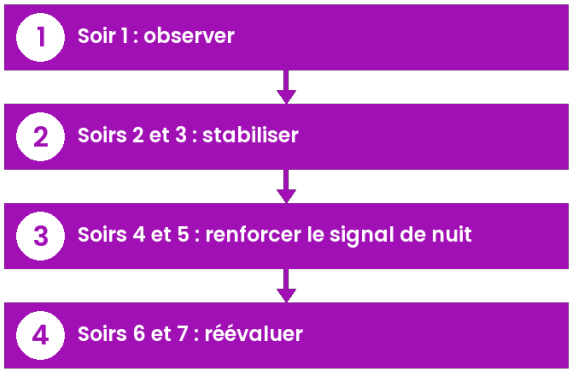
## Routine du soir compatible avec le sommeil

- [ ] **Je baisse l'intensité lumineuse en soirée.**
  Une lumière forte peut retarder le signal naturel de nuit.
- [ ] **Je limite les écrans lumineux avant le coucher.**
  Surtout si je suis sensible aux couchers tardifs.
- [ ] **Je garde des horaires de coucher et de lever aussi réguliers que possible.**
  La régularité rend le rythme circadien plus prévisible.
- [ ] **Je m'expose à la lumière naturelle le matin.**
  La lumière du matin aide à recaler l'horloge interne.
- [ ] **Je surveille caféine, alcool et repas tardifs.**
  Ils peuvent compliquer l'endormissement ou fragmenter le sommeil.
- [ ] **Je prépare un environnement calme et sombre.**
  La mélatonine fonctionne mieux quand les signaux autour de moi disent aussi "nuit".

### ! Précautions à ne pas zapper

Les compléments de mélatonine peuvent entraîner somnolence, maux de tête, vertiges ou nausées. Demandez un avis médical en cas de grossesse, allaitement, maladie chronique, traitement médicamenteux, usage chez l'enfant ou automédication prolongée.

## Plan d'action simple sur 7 soirs




1 **Soir 1 : observer**
Notez l'heure de coucher, l'heure approximative d'endormissement, les réveils et votre exposition aux écrans ou à la lumière forte.

2 **Soirs 2 et 3 : stabiliser**
Fixez une heure de lever régulière et réduisez la lumière forte en soirée.

3 **Soirs 4 et 5 : renforcer le signal de nuit**
Créez une routine calme : lumière douce, activité apaisante, écran limité, chambre prête pour dormir.

4 **Soirs 6 et 7 : réévaluer**
Si le problème principal reste un endormissement très décalé, demandez conseil à un professionnel pour savoir si la mélatonine est adaptée et à quel moment l'utiliser.

*Ce document ne remplace pas un avis médical. En cas de trouble du sommeil persistant, de somnolence importante dans la journée ou de traitement en cours, demandez conseil à un professionnel de santé.*