

La mélatonine, Bien plus qu'une aide pour mieux dormir

La mélatonine est une petite hormone avec une courte demi-vie, qui est fabriquée entre autres par le cerveau et les tissus de l'estomac et des intestins. Son rôle de "chronobiotique" est connu, ce qui est souvent utile en cas de troubles de sommeil et de décalage horaire. Mais ces dernières années beaucoup d'autres propriétés de la mélatonine ont été éclairées, comme son action antioxydante et anti-aging et son action régulatrice sur l'immunité, le stress, les signaux douloureux et le tractus digestif, ce qui fait qu'elle peut être utile à tout un éventail d'affections et de plaintes.

Mieux s'endormir et dormir, moins de problème avec le décalage horaire

Comme "chronobiotique" la mélatonine contribue à un rythme jour-nuit normal. Ainsi nous commençons à fabriquer de la mélatonine dans notre cerveau à partir du déclin de la lumière, ce qui favorise un sommeil sain. Mais comme la plupart des personnes passent leur journée sous la lumière artificielle et devant des écrans qui émettent de la lumière bleue, et ainsi en diminuent la fabrication, la simple prise de mélatonine juste avant le passage au lit aide souvent à l'endormissement et le sommeil de la nuit. Aussi en cas d'insomnie à cause d'ADHD, autisme, dépression, maladie d'Alzheimer, elle peut être utile. Par sa régulation du rythme endormissement-réveil dans le corps, la mélatonine peut avoir son utilité afin d'éviter un jetlag ou le diminuer : sa prise une demi-heure avant le couché de la place vers laquelle on a voyagé (là où on est), peut favoriser l'endormissement. Les personnes qui travaillent dans un système par équipe et changent d'horaire de travail, peuvent être souvent aidées par celle-ci.

Calmante, anti-anxiété, positivante

En régulant l'axe du stress hypophyse -surrénale, en protégeant contre des hauts taux de cortisol, en freinant l'action stimulante de e.a. glutamate dans le cerveau ; en augmentant le niveau de la sérotonine positivante, en se liant aux récepteurs apaisants GABA et comme puissant antioxydant (voir plus loin), ces dernières années, de nombreuses nouvelles applications de la mélatonine sont mises à jour. Elle aide entre autres :

- à se détendre en cas de nervosité, stress et tensions

- voir la vie plus positivement en cas d'abattement et de dépression
- être moins anxieux

Une large action anti-âge

Une des qualités les plus importantes de la mélatonine, qui la rend si intéressante, est son action antioxydante ou protection cellulaire, par laquelle les dégâts occasionnés par les radicaux libres sont limités. La mélatonine est directement antioxydante, mais favorise aussi la synthèse des « maîtres » antioxydants, les superoxydedismutase (SOD), glutathionperoxidase (GPx) et catalase (CAT). Ajoutez à cela qu'un rythme jour-nuit perturbé contribue au vieillissement et que la mélatonine a sur ceci une action régularisante et que l'action antioxydante de la mélatonine sur le système nerveux est vraiment très importante, alors vous comprenez sa valeur dans la prévention et la réduction de :

- signes précoces de vieillissement, dégâts à la peau par le soleil
- dégénérescence progressive e la rétine, cataracte
- troubles de la mémoire et de la concentration, maladie d' Alzheimer
- accident vasculaire cérébral (AVC) et dégâts suite à accident vasculaire
- qualité de vie diminuée par l'épilepsie
- ostéoporose

Immunomodulateur

L'action modulatrice ou régulatrice de la mélatonine sur le système immunitaire est vitale : elle freine l'action négative du stress sur le système immunitaire, améliore le fonctionnement du système immunitaire par une meilleure fabrication de certaines cytokines (substances signales) et augmente l'activité et / ou le nombre de base de globules blancs comme les Natural Killer Cells et les lymphocytes T. Ajoutez à ceci les actions antioxydantes mentionnées ci-dessus et vous comprenez que la mélatonine est utile :

- pour renforcer une faible résistance (déficiency immunitaire)
- pour mieux survivre à de sévères infections (avec diminution des « tempêtes de cytokines »)
- en prévention du cancer: essentiellement cancer du sein, du poumon (non small cell), du rectum, de la prostate, du foie, sarcome des tissus mous
- pour augmenter les chances en cas de cancer à une rémission complète ou partielle et la longévité
- pour diminuer les risques de métastases de tumeurs solides vers le cerveau comme les métastases du cancer des reins

- pour freiner les effets secondaires de traitement par rayons et de chimiothérapie: comme la neurotoxicité (inflammation des nerfs), thrombocytopenie (baisse des plaquettes sanguines), cachexie (amaigrissement), stomatite (inflammation des tissus buccaux)

Utile pour l'estomac et l'intestin

Il y a une beaucoup plus grande formation de mélatonine dans les tissus de l'estomac et de l'intestin que dans le cerveau ! La mélatonine protège par son action antioxydante l'estomac, freine la formation d'ulcères, diminue un tonus trop intense de l'intestin et améliore le fonctionnement des sphincters.

La mélatonine aide ainsi à prévenir ou à approcher :

- le reflux gastro-œsophagien et pyrosis (reflux, suc gastrique brûlant)
- les ulcères de l'estomac et du duodénum, gastrite (inflammation de l'estomac)
- syndrome du côlon irritable, colite ulcéreuse
- les crampes de l'estomac

Que peut encore la mélatonine ?

- aide à maintenir la pression sanguine sous contrôle en cas d'hypertension, est naturellement légèrement fluidifiante du sang et moyennement fait baisser le cholestérol, ce qui ensemble contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires
- peut diminuer la fréquence et l'importance des attaques de migraines
- peut diminuer les douleurs chroniques, comme fibromyalgie et douleurs nerveuses
- diminue la résistance à l'insuline et améliore la sécrétion de l'insuline par le pancréas, ce qui diminue le taux de glucose en cas de diabète de type 2
- diminue le surpoids (diminution du BMI et taux de graisse)
- diminue la surpression dans le globe oculaire (glaucome)
- aide à diminuer l'utilisation des benzodiazépines
- freine la trop grande tension musculaire
- favorise la récupération après un effort sportif intensif
- diminue le sifflement dans les oreilles (tinnitus)

Sûr, choisissez pour une tablette sublinguale

Parce que la mélatonine a une courte demi-vie et que sa supplémentation extérieure ne diminue pas sa fabrication par le corps, son utilisation est sûre. Mais la dose journalière autorisée dans les compléments alimentaires de mélatonine est de 0,29 mg. La prise d'une telle dose via une normale tablette

n'est pas efficace, parce que la mélatonine après l'absorption est presque complètement neutralisée dans le foie. Choisissez alors pour une tablette fondante ou tablette sublinguale, que vous laissez se dissoudre sous votre langue. Grâce à cela, la mélatonine est directement absorbée par la muqueuse buccale dans le sang et alors la dose de 0,29 mg est une dose efficace. Il est parfois conseillé de commencer avec une demi-tablette. En cas de plaintes sévères, uniquement sur prescription d'un docteur.