

## Mélatonine

Dernière mise à jour : 09-04-2007

La mélatonine est une molécule naturelle synthétisée au cours de la nuit. Sa synthèse est inhibée par la lumière et son action serait, via 2 récepteurs, en intervenant dans le métabolisme de la sérotonine, de faciliter le sommeil. Son utilisation est très discutée mais la prise de mélatonine se fait toujours le soir afin d'avancer la sécrétion naturelle.

Utilisations possibles (mais discutées) :

- Troubles du rythme veille sommeil chez les patients aveugles par énucléation ou interruption des voies optiques pré chiasmatiques
- Syndromes de retard ou d'avance de phase
- Troubles du sommeil et de l'éveil par décalage horaire (jet lag)