bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
www.bioclinicnaturals.com

Mélatonine – Au-delà du soutien du sommeil

Quelques mots sur Mélatonine

- La mélatonine est notre hormone naturelle du sommeil.[1,2]
- Elle contribue à favoriser un sommeil réparateur dans les 30 minutes suivant sa prise.[3]
- Elle réduit les effets du décalage horaire, en particulier si vous traversez cinq fuseaux horaires ou plus.[4]
- Elle améliore le sommeil et réduit la douleur et les malaises chez les femmes qui souffrent d'inflammation pelvienne chronique (c.-à-d. d'endométriose).[5]
- Elle soulage les douleurs abdominales et les brûlures d'estomac.[6]
- Elle diminue le ballonnement abdominal, la douleur et la constipation associés au syndrome du côlon irritable (SCI).[7]
- Elle apaise le bourdonnement chronique dans l'oreille (connu sous le nom d'acouphènes) et la promotion d'un sommeil profond.[8,9]

Comment prendre Mélatonine

Mélatonine 3 mg et 10 mg

- Laisser fondre 1 comprimé sous la langue une fois par jour au coucher ou selon les directives d'un praticien de la santé. Consulter un praticien de la santé si l'usage se prolonge au-delà de 4 semaines.

Mélatonine à libération lente

- Posologie recommandée (adultes) : 1 à 2 comprimés par jour à l'heure du coucher ou avant, ou suivre les recommandations d'un praticien de la santé. Consulter un praticien de la santé si l'usage se prolonge au-delà de 4 semaines.
- Pour le décalage horaire : Prendre une fois par jour au coucher, après la tombée de la nuit, ceci durant le voyage et à votre destination jusqu'à ce que vous vous soyez adapté à votre nouveau rythme quotidien. À usage occasionnel de courte durée.

Mises en garde et contre-indications

- La consommation de ce produit en association avec de l'alcool ou tout autre médicament ou produit de santé naturel ayant des effets sédatifs est déconseillée. Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous prenez des anticoagulants, des antiépileptiques, des médicaments pour la tension artérielle, des médicaments immunosuppresseurs, des sédatifs, des hypnotiques, des psychotropes ou des stéroïdes. Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous souffrez d'asthme, d'une maladie cardiovasculaire, d'une affection rénale chronique, de dépression, de diabète ou d'hypoglycémie, de troubles hormonaux, d'une maladie affectant le système immunitaire, d'une maladie du foie, de migraines, ou de troubles épileptiques. Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent continuellement pendant plus de 4 semaines (insomnie chronique). Il se peut que de légers symptômes gastro-intestinaux (p. ex., nausées, vomissements, crampes) ou quelques rares réactions allergiques se manifestent ; si tel est le cas, cesser l'usage de ce produit. Ne pas utiliser si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Conserver hors de la portée des enfants.
- Ne pas conduire ni utiliser de la machinerie pendant 5 heures après avoir pris de la mélatonine.

Interactions médicamenteuses

- Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous prenez des anticoagulants, des antiépileptiques, des médicaments pour la tension artérielle, des médicaments immunosuppresseurs, des sédatifs, des hypnotiques, des psychotropes ou des stéroïdes. La production et la libération de mélatonine peuvent être inhibées par les bêta-bloquants (utilisés pour l'hypertension)[10] et les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) tels que l'Aspirine ou l'Ibuprofène,[11] entraînant une perturbation du sommeil.

Quelques conseils santé

- ☐ Bien manger. Des aliments courants tels que les tomates, les olives, l'orge, le riz, les noix et les fraises, contiennent de la mélatonine.[12]
- ☐ Supprimer le café en soirée. Non seulement le café nuit au sommeil, mais il diminue également le taux de mélatonine.[13]
- ☐ Éteindre la veilleuse. Une exposition trop forte à la lumière supprime deux fois plus de mélatonine chez les enfants que chez les adultes.[14]
- ☐ Éteidre les appareils mobiles. Les téléphones portables, les tablettes et les ampoules « vertes » à faible consommation d'énergie émettent une longueur d'onde bleue qui peut supprimer les taux de mélatonine après deux heures d'utilisation.[15]
- ☐ Une thérapie musicale de 30 minutes par jour, 4 à 5 fois par semaine, augmente le taux de mélatonine et favorise une humeur calme chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.[16]
- ☐ Arrêter de fumer. Les fumeurs ont un taux de mélatonine plus faible ![17]

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9225568

Les informations ne sont fournies qu'à titre éducatif et nullement à des fins d'autodiagnostic ou d'automédication pour des affections devant être évaluées et traitées par un praticien de la santé. Ce produit ne vise nullement à diagnostiquer, à traiter, à guérir ou à prévenir quelque maladie que ce soit. © Tous droits réservés – Bioclinic Naturals[MD] Canada. La marque Bioclinic Naturals Canada est distribuée par Assured Natural Distribution Inc.

Références

1. Kostoglou-Athanassiou I. (2013). Therapeutic applications of melatonin. *Therapeutic advances in endocrinology and metabolism, 4(*1), 13-24.
2. Sánchez-Barceló, E. J., Mediavilla, M. D., Tan, D. X., et al. (2010). Clinical uses of melatonin: evaluation of human trials. *Current medicinal chemistry, 17(*19), 2070-95.
3. Waldhauser, F., Waldhauser, M., Lieberman, H. R., et al. (1984). Bioavailability of oral melatonin in humans. *Neuroendocrinology, 39(*4), 307-13.
4. Jackson G. (2010). Come fly with me: jet lag and melatonin. *International journal of clinical practice, 64(*2), 135.
5. Schwertner, A., Conceição Dos Santos, C. C., Costa, G. D., et al. (2013). Efficacy of melatonin in the treatment of endometriosis: a phase II, randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Pain, 154(*6), 874-81.
6. de Oliveira Torres, J. D., & de Souza Pereira, R. (2010). Which is the best choice for gastroesophageal disorders: Melatonin or proton pump inhibitors?. *World journal of gastrointestinal pharmacology and therapeutics, 1(*5), 102-6.
7. Chojnacki, C., Walecka-Kapica, E., Lokiec, K., et al. (2013). Influence of melatonin on symptoms of irritable bowel syndrome in postmenopausal women. *Endokrynologia Polska, 64(*2), 114-20.
8. Rosenberg, S. I., Silverstein, H., Rowan, P. T., et al. (1998). Effect of melatonin on tinnitus. *The Laryngoscope, 108(*3), 305-10.
9. Hurtuk, A., Dome, C., Holloman, C. H., et al. (2011). Melatonin: can it stop the ringing?. *The Annals of otology, rhinology, and laryngology, 120(*7), 433-40.
10. Stoschitzky, K., Sakotnik, A., Lercher, P., et al. (1999). Influence of beta-blockers on melatonin release. *European journal of clinical pharmacology, 55(*2), 111-5.
11. Murphy, P. J., Myers, B. L., Badia, P. (1996). Nonsteroidal anti-inflammatory drugs alter body temperature and suppress melatonin in humans. *Physiology & behavior, 59(*1), 133-9.
12. Peuhkuri, K., Sihvola, N., Korpela, R. (2012). Dietary factors and fluctuating levels of melatonin. *Food & nutrition research, 56,* 10.3402/fnr.v56i0.17252.
13. Shilo, L., Sabbah, H., Hadari, R., et al. (2002). The effects of coffee consumption on sleep and melatonin secretion. *Sleep medicine, 3(*3), 271-3.
14. Higuchi, S., Nagafuchi, Y., Lee, S. I., et al. (2014). Influence of light at night on melatonin suppression in children. *The Journal of clinical endocrinology and metabolism, 99(*9), 3298-303.
15. Wood, B., Rea, M. S., Plitnick, B., et al. (2013). Light level and duration of exposure determine the impact of self-luminous tablets on melatonin suppression. *Applied ergonomics, 44(*2), 237-40.
16. Kumar, A. M., Tims, F., Cruess, D. G., et al. (1999). Music therapy increases serum melatonin levels in patients with Alzheimer's disease. *Alternative therapies in health and medicine, 5(*6), 49-57.
17. Ozguner, F., Koyu, A., & Cesur, G. (2005). Active smoking causes oxidative stress and decreases blood melatonin levels. *Toxicology and Industrial Health. 21(*1-2), 21-6.