



Mélatonine : avant une prise

Cases à cocher pour signaler une situation, pas pour calculer un score de sécurité. Aucune case vide ne garantit l'absence de risque. Fiche documentaire non relue par un professionnel de santé.

1. Le produit exact

Nom et marque : _____

Forme immédiate / prolongée / inconnue : _____

Quantité par unité : _____

Quantité totale par jour : _____

Début et fréquence : _____

Horaire de prise : _____

Apporter boîte, étiquette, composition et numéro de lot. Compter aussi spray, gummies, autres compléments et éventuel médicament. Si ce n'est pas encore commencé, le préciser.

2. Situations à signaler avant de commencer

L'Anses déconseille les compléments dans ces situations :

- ☐ Grossesse ou allaitement.
- ☐ Enfant ou adolescent : pas d'automédication, orientation pédiatrique.
- ☐ Maladie inflammatoire ou auto-immune.
- ☐ Conduite ou activité exigeant une vigilance soutenue si la somnolence pose un risque.

Un avis médical est nécessaire avant la prise dans ces situations :

- ☐ Épilepsie, asthme, troubles de l'humeur, du comportement ou de la personnalité.
- ☐ Traitement médicamenteux, même pris occasionnellement.

Signaler aussi toute maladie du foie ou des reins. Une prescription spécialisée relève d'un autre cadre : ne pas la modifier seul.

3. Tous les médicaments et compléments

Nom exact	Dose et horaire	Tous les jours / occasionnel

À faire vérifier notamment : fluvoxamine, somnifères, œstrogènes, antibiotiques, antiépileptiques, anticoagulants, antiagrégants, traitements de la tension et autres produits pour dormir. Liste non exhaustive. Ne pas ajouter de mélatonine à un traitement sans avis médical. Éviter l'alcool et les cumuls.



Une prise quotidienne prolongée mérite une réévaluation. Un signalement ou une association statistique ne prouve pas une causalité. Cette fiche ne délivre pas d'avis médical.

4. Pourquoi la prise a-t-elle commencé ?

Objectif initial, durée réelle, bénéfice observé, difficultés qui persistent :

5. Symptômes à décrire et chronologie

Noter les observations, sans les attribuer automatiquement au produit :

- ☐ Somnolence le lendemain, vertiges, trouble de l'attention ou de l'équilibre.
- ☐ Maux de tête, nausées, douleurs abdominales ou autre gêne.
- ☐ Cauchemars, irritabilité ou modification inhabituelle de l'humeur.
- ☐ Autre symptôme nouveau ou changement de traitement.

Symptôme et date	Prise précédente : dose / heure	Autres produits / contexte

6. Quand suspendre et demander de l'aide

Somnolence : ne pas conduire ni utiliser de machine tant que la vigilance est altérée. Pour un complément commencé sans prescription, suspendre et demander conseil avant une nouvelle prise. Pour un médicament prescrit, contacter le prescripteur ou le pharmacien. Ne pas arrêter seul les autres traitements.

Douleur thoracique, difficulté respiratoire importante, perte de connaissance ou réaction allergique sévère : aide urgente, en France 15 ou 112. Ingestion accidentelle importante ou prise par un enfant : centre antipoison ou secours selon les symptômes, sans attendre. Ne pas reprendre volontairement le produit pour tester une réaction.

7. Décision à discuter avec le professionnel

Suite envisagée : _____

Date de réévaluation : _____

Professionnel contacté : _____

Questions, cause du trouble du sommeil à explorer et consignes reçues :

Références et limites détaillées dans l'article : Anses, RCP de Circadin, revues des effets indésirables et données cardiovasculaires observationnelles. Relecture médicale de cette fiche non réalisée.