

Pourquoi la mélatonine végétale est meilleure ?

Pourquoi les compléments nutritionnels à base de mélatonine synthétique sont-ils problématiques ?

Quelle alternative naturelle choisir, tout en évitant de somnoler toute la journée ?

Et surtout, comment retrouver un rythme soutenant en profondeur la plupart des mécanismes de santé ?

La mélatonine ou N-acétyl-5-méthoxytryptamine, pour les intimes, est l'hormone du sommeil.

Bien qu'elle soit spontanément fabriquée par la glande pinéale, il arrive, pour différentes raisons, que sa production baisse ou ne se fasse plus comme elle le devrait.

Cette carence de mélatonine endogène, c'est-à-dire naturellement sécrétée par la glande pinéale, peut être liée à :

- L'âge, sachant qu'à partir de 50 ans le cerveau en fabrique de moins en moins, et qu'au-delà de 70 ans sa production devient souvent insuffisante pour permettre de dormir à satiété.
- Un désordre de la glande pinéale, par exemple lors de sa calcification.
- Du décalage horaire, ou « jet lag », modifiant la perception du rythme circadien par le cerveau.
- Des pollutions électromagnétiques, perturbant la fréquence du champ cérébral.
- Une exposition prolongée et tardive à la lumière artificielle, aux écrans d'ordinateur et de télévision.

Un ensemble de problématiques qui peuvent s'avérer difficiles à résoudre, surtout dans la mesure où elles s'ajoutent les unes aux autres.

Qui plus est, dans certains cas, il arrive que les précurseurs de la mélatonine soient insuffisants pour relancer pleinement la production de cette précieuse hormone du sommeil. Précieuse, parce qu'en plus de procurer un sommeil réparateur,

elle participe à protéger globalement l'organisme durant la journée.

Les conséquences d'un manque de mélatonine

En plus d'assurer l'endormissement, la mélatonine est cruciale pour la santé :

- Elle aide à lutter contre la propagation du cancer, ou son apparition.
- Elle joue un rôle relativement peu connu sur la fréquence optimale du rythme cardiaque.
- Elle améliore certains problèmes de diabète et d'hypertension artérielle.
- Et elle retarde ou diminue le développement de maladies dégénératives comme Alzheimer et Parkinson.

Bref, la mélatonine et le sommeil forment un tout, assurant autant l'entretien que la dépollution du corps et de l'esprit.

Sans oublier qu'elle interagit avec la glande thyroïde par le biais des récepteurs MT1, dont l'activation inhibe l'activité neuronale des noyaux suprachismatiques.

Un processus complexe favorisant l'optimisation du système cardiovasculaire, du système immunitaire, des muscles, de l'estomac... ainsi que la capacité à se détendre.

Le problème de la mélatonine synthétique

A une époque où la consommation de somnifères et d'antidépresseurs était, et est encore, largement plébiscitée par les instances officielles de santé, il y a quelques années je conseillais ce qui me semblait être un moindre mal : la mélatonine synthétique.

Mélatonine synthétique qui assurait une alternative accessible à tous, en tant que substitut à ces camisoles chimiques.

Oui, mais... sans être pour autant un produit naturel.

Or, plus précisément encore, la mélatonine synthétique est une hormone de synthèse.

Et qui dit hormone de synthèse, dit automatiquement

perturbateur endocrinien.

Sans même compter le fait qu'elle présente des risques de pollutions aux nanoparticules et véhicule divers composants iatrogènes, que le corps n'est pas habilité à identifier.

En 2018, la consommation de mélatonine de synthèse, en France, concernait plus de 1,4 million d'utilisateurs.

Après avoir reçu une vingtaine de plaintes, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) s'est auto-saisie pour rédiger une analyse détaillée des risques ainsi que des effets secondaires du produit.

Il est d'ailleurs à déplorer que [cette étude se voulant exhaustive*](#), ne constate pas la pire des répercussions de la mélatonine synthétique, à savoir son effet perturbateur du système endocrinien.

Au lieu de cela elle se concentre sur de vagues recherches réalisées par des laboratoires pharmaceutiques et l'AMM (Agence de mise sur le marché), se réduisant à son impact controversé sur la glycémie et le diabète de type 2.

Mais, évidemment, s'ils avaient été plus avant dans l'analyse, c'est l'industrie pharmaceutique en général qui aurait été mise en cause.

Cependant, et bien que je pense encore que la mélatonine de synthèse soit moins nocive que les somnifères, s'il m'avait été possible de trouver mieux lors de la rédaction de [mon article publié pour la première fois en 2010](#), je l'aurais fait sans hésiter.

Depuis, les découvertes de chercheurs espagnols** et italiens ont réalisé une percée suffisamment remarquable pour que l'on puisse dorénavant parler de « phytomélatonine » ou mélatonine végétale.

Découvertes plébiscitées par quelques laboratoires de santé naturelle à travers le monde, ayant permis une production sans précédent.

La mélatonine végétale

Vous le savez peut-être déjà, la mélatonine de synthèse fut tout d'abord formulée à partir de la glande pinéale bovine.

Il est même probable qu'avant qu'elle ne soit fabriquée chimiquement, les premiers compléments fussent préparés en isolant directement la mélatonine de cerveaux bovins***.

Toutefois, ces recherches dataient de 1981 et depuis 2015, on sait que nombre de végétaux produisent une forme de mélatonine en tout point similaire à la mélatonine endogène.

Comment cette innovation est-elle devenue possible ?

Grâce à de nouveaux outils et techniques permettant d'approfondir l'analyse des antioxydants présents dans le règne végétal, à savoir :

- les acides aminés,
- les acides phénoliques,
- les flavonoïdes,
- les tocophérols,
- et les caroténoïdes.

Une pratique développée sous l'impulsion de travaux universitaires se concentrant sur l'effet des plantes pour la santé humaine.

Ce qui nous permet aujourd'hui de comprendre comment et pourquoi le règne végétal, et en particulier les plantes de la famille « sativa », est non seulement capable de produire des précurseurs de la mélatonine, comme le tryptophane ou la sérotonine, mais aussi une forme de mélatonine comparable au principe des protéines animales.

Trouvaille ayant permis à quelques laboratoires de fabriquer une nouvelle formule de phytomélatonine, appelée « Herbatonin », qui protège tout autant :

- de l'oxydation cellulaire,
- de la mauvaise fatigue,
- du stress,

- de l'appauvrissement du système immunitaire,
- des troubles cardiovasculaires,
- que, avec le soutien de la glande thyroïdienne, de la dégénérescence des organes vitaux.

C'est pourquoi, tout comme la mélatonine endogène, la phytomélatonine s'avère être une aide précieuse pour réduire les risques de :

- cancers, en particulier ceux de la peau et de la prostate,
- tumeurs bénignes,
- maladies dégénératives,
- maladies inflammatoires,
- dérèglements de la thyroïde,
- perte de mémoire,
- et disparition des rêves.

Mélatonine et habitudes alimentaires

Sur le plan alimentaire, il serait tout à fait possible de disposer de cette mélatonine végétale en favorisant les condiments et aliments en contenant le plus.

Cela étant dit, il faudrait littéralement s'en gaver pour n'absorber finalement qu'une quantité relativement faible.

D'autant que cette approche pourrait être incompatible avec certains modes d'alimentation, et que le processus de digestion rend sa libération dans le cerveau extrêmement difficile à anticiper.

Qu'à cela ne tienne, il sera toujours bon d'opter pour les végétaux en apportant le plus, en fonction des goûts et des régimes.

Les végétaux les plus riches en mélatonine

Parmi les végétaux renfermant le plus de phytomélatonine, vous trouverez, par exemple :

- **le riz complet** ou *oryza sativa*,
- **la graine de moutarde** blanche,
- **la semence de pavot**, ou *papaver somniferum*,
- **la graine de luzerne** également appelée alfalfa ou *medicago sativa*,

- **le radis blanc,**
- **la chlorella,**
- **l'ananas,**
- **la noix,**
- **ou l'huile d'olive...**

Ce qui rejoint partiellement la composition du complément nutritionnel de mélatonine végétale appelé Herbatonin 1, le numéro 2 indiquant tout simplement un double dosage de la première formule.

Dans une gélule d'Herbatonin 1, pour 100mg de principes actifs, correspondant à 1mg de mélatonine végétale, on trouve :

- de l'extrait de **riz complet** ou *oryza sativa*, environ 50 mg,
- de l'extrait de **graine de luzerne** ou *medicago sativa*, environ 40mg,
- et de l'extrait de **chlorella**, entre 5 et 10mg.

Le reste de la gélule, certifiée sans nanoparticules, étant complété par un agent de charge tout à fait inoffensif, puisqu'il s'agit d'amidon de riz bio.

J'en profite également pour préciser que la chlorella utilisée dans cette formule ne présente pas les mêmes problématiques que la chlorella pure, souvent saturée en métaux lourds.

Effectivement, puisqu'il est ici question d'une extraction du principe actif de phytomélatonine, les autres composants, en particulier les plus négatifs, en sont pratiquement exempts.

Herbatonin, mode d'emploi

Le grand avantage de la composition de l'Herbatonin étant que, sans souffrir des inconvénients de la mélatonine de synthèse, une prise ponctuelle entre 1h et 30 min avant le coucher s'avère tout aussi efficace.

Sans négliger que pour les cas les plus complexes, il est probable qu'il faille augmenter la dose initiale de 1mg supplémentaire.

Mais, bien qu'il n'y ait pas de réels risques de surdose, à partir de 3mg la phase de réveil peut s'avérer un peu plus longue.

Aussi, 1mg, soit une gélule de mélatonine 1, suffira à aider la

majorité à trouver le sommeil, même lorsque la glande pinéale est atrophiée ou peu fonctionnelle.

En revanche la prise de 2 jusqu'à 3mg sera justifiée au-delà de 70 ans, ou dans des cas de sévères troubles du sommeil.

Toujours est-il que pour optimiser la détente diurne et le sommeil nocturne, au lieu d'augmenter les doses, il me semble préférable d'harmoniser l'alimentation et l'hygiène de vie tout en s'intéressant aux vertus complémentaires du griffonia, dont le principe actif est le 5-htp (5-hydroxytryptophane) qui est un précurseur immédiat de la sérotonine, elle-même précurseur de la mélatonine.

Ainsi, pour laisser le temps à cette longue chaîne de favoriser la production endogène de mélatonine, il faut compter une moyenne de douze heures.

Il conviendra donc de le consommer le matin, à jeun.

Bien que la prise de phytomélatonine soit aussi simple que celle d'un somnifère, il n'en demeure pas moins qu'elle gagnera à s'intégrer intelligemment au terrain particulier de chacun.

À moins de cas gravissimes, et bien qu'elle soit efficace et sans danger, on l'utilisera donc de préférence en cure, ce qui permettra de rééquilibrer le rythme circadien tout en lui laissant la possibilité de prendre le relai au moment opportun.

Dans la plupart des cas, une prise quotidienne d'une à trois gélules devrait amplement suffire à régénérer les facultés naturelles de l'organisme.

Bien à vous,
Jean-Baptiste Loin

Pour commencer votre cure de mélatonine végétale, [je vous donne rendez-vous sur cette page](#)

N'hésitez pas, lorsque vous aurez le recul nécessaire, à donner votre avis sur cette découverte se trouvant à la pointe des recherches modernes en matière de santé naturelle.

Et, si vous souhaitez apprécier les bénéfices complémentaires

de [la meilleure formule de griffonia que je puisse vous suggérer, vous en trouverez en suivant ce lien.](#)

Références scientifiques :

1/ * : *Rapport 2018 de l'ANSES*

(<https://www.anses.fr/en/system/files/NUT2016SA0209.pdf>)

2/ ** : *Marino B. Arnao Department of Plant Biology (Plant Physiology), Faculty of Biology, University of Murcia, 30100 Murcia, Spain*

3/ *** : *A. B. Lerner, J. D. Case, Y. Takahashi, T. H. Lee, and W. Mori, "Isolation of melatonin, the pineal gland factor that lightens melanocytes," Journal of the American Chemical Society, vol. 80, no. 10, pp. 2587–2592.*

Cet article ne vous laisse pas indifférent ? [Postez votre commentaire en cliquant ici](#) !