

# REVUE SYSTÉMATIQUE

## LA MÉLATONINE ET LA PETITE ENFANCE

MAXIME JOHNSON

Une nouvelle revue systématique s'intéresse à l'efficacité et à l'innocuité à long terme de la mélatonine chez les jeunes enfants.

La mélatonine est la substance la plus prescrite en lien avec les problèmes de sommeil des enfants. Ses effets sur les jeunes enfants neurotypiques sont pourtant peu documentés, selon une revue systématique américaine publiée dans *JAMA Network Open*<sup>1</sup>.

Faut-il s'en inquiéter pour autant ? Pas forcément, prévient d'emblée **Pascal Bédard**, pharmacien au CHU Sainte-Justine. « Il n'y a pas de signaux d'alarme concernant l'utilisation de la mélatonine, nuance-t-il, donc il n'est pas nécessaire de partir en guerre contre elle. »



Pascal Bédard

Pour ce dernier, « le peu de recul sur son utilisation à long terme chez les jeunes » est tout de même une indication que la substance devrait être utilisée avec une certaine prudence.

### UNE MOLÉCULE DE PLUS EN PLUS POPULAIRE

La mélatonine est une hormone endogène, mais prise d'une manière exogène pour ses effets sur le sommeil. « Elle permet de réguler le cycle du sommeil, elle est donc utilisée notamment pour réduire les effets du décalage horaire. Mais certaines publications suggèrent aussi qu'elle a un effet hypnotique, qui endort directement », note Pascal Bédard.

Sa popularité est considérable. « Depuis les 10 à 15 dernières années, la mélatonine a pris la première place dans les habitudes de prescription de médicaments contre l'insomnie chez les enfants », observe le pharmacien.

Sa popularité est toutefois difficile à chiffrer, notamment parce qu'elle est vendue sans ordonnance, comme produit de santé naturel. Selon différentes études récentes<sup>2</sup>, de 12 % à 19 % des enfants et adolescents américains en prendraient, principalement comme traitement contre l'insomnie.

### PEU DE DONNÉES CHEZ LES JEUNES ENFANTS NEUROTYPQUES

Pour réaliser leur revue systématique, la chercheuse au centre médical de l'Université du Kansas Chelsea L. Kracht

et ses collaborateurs ont analysé 19 études portant sur des enfants de 0 à 6 ans, incluant 12 études observationnelles, six études cliniques et un protocole d'étude.

Leur objectif était double : évaluer l'efficacité de la mélatonine sur les troubles du sommeil et documenter son innocuité, notamment à plus long terme, dans cette population.

Le nombre d'études retenues pour la revue systématique est limité, note Pascal Bédard. « En voulant se restreindre aux très jeunes enfants, les auteurs laissent de côté de nombreuses études qui ont évalué son effet chez les enfants un peu plus âgés », ajoute-t-il.

Les études cliniques s'intéressaient aussi surtout aux enfants neurodivergents. « Ces personnes sont souvent atteintes d'insomnies difficiles à traiter par des thérapies comportementales », explique le pharmacien. Selon les études analysées par les chercheurs, la mélatonine semble améliorer l'endormissement chez les enfants neurodivergents, avec peu d'effets indésirables rapportés à court terme. Aucune de ces études n'a toutefois évalué les effets à long terme de la molécule chez ces patients.

Aucune donnée n'était disponible non plus sur l'efficacité et les effets à long terme de la mélatonine chez les jeunes enfants neurotypiques. « Les études réalisées chez les enfants d'âge scolaire sont rassurantes », précise toutefois Pascal Bédard.

### LES RISQUES À SURVEILLER

Quelques effets négatifs en lien avec l'utilisation de la mélatonine ont néanmoins été notés dans la revue systématique.

« La mélatonine est la principale substance en cause dans les cas d'ingestion non supervisée de médicaments et de surdose chez les jeunes enfants (âgés de 0 à 5 ans) dans les services d'urgence aux États-Unis », note l'auteure Chelsea L. Kracht. En 2023, Santé Canada avait aussi publié une communication indiquant une hausse de son ingestion



accidentelle au Canada, principalement chez les enfants de 5 ans et moins.

« La mélatonine est souvent offerte dans des formes qui ressemblent à des bonbons, et qui peuvent intéresser les jeunes enfants », explique Pascal Bédard.

Aux États-Unis, 1,6 % des 260 435 ingestions de mélatonine rapportées dans les différents centres antipoison entre 2012 et 2021 ont entraîné des effets graves. Cinq enfants ont nécessité une ventilation mécanique, et deux sont décédés.

Pour Pascal Bédard, l'utilisation de cette substance chez les jeunes enfants comporte aussi un autre danger, plus pernicieux. « Le risque est de passer à côté de l'enseignement de l'endormissement autonome et d'une bonne hygiène de sommeil », explique-t-il. Chez les jeunes enfants, ces habitudes – routine stable, réduction des écrans, environnement propice au sommeil – sont pourtant essentielles et peuvent avoir des effets durables bien au-delà de la petite enfance.

« Il y a aussi un autre risque théorique en lien avec les déséquilibres hormonaux et la croissance, mais rien n'a été prouvé, et la plupart des études chez les enfants d'âge scolaire sont même plutôt rassurantes », précise toutefois Pascal Bédard.

### À UTILISER COMME BOUÉE DE SAUVETAGE

Selon Chelsea L. Kracht et ses collaborateurs, la revue systématique est compatible avec la pratique clinique existante pour l'utilisation de la mélatonine chez les jeunes enfants neurodivergents, « mais aucune donnée ne soutient cette pratique chez les enfants au développement typique ».

Chez les jeunes enfants neurotypiques, les chercheurs proposent une intervention triple pour les professionnels de la santé :

1. Outiller les parents pour leur enseigner les pratiques comportementales liées au sommeil, comme l'extinction complète ou graduelle (la stratégie des 5 – 10 – 15 minutes, par exemple), les routines structurées et la réduction du temps d'écran. Il faut aussi les éduquer par rapport à la mélatonine, pour éviter qu'ils interprètent sa disponibilité

en vente libre comme un gage de sécurité et qu'ils l'utilisent à la place de ces stratégies.

2. S'enquérir de l'administration de la mélatonine aux enfants par les parents, car certaines études indiquent que ces derniers ne discutent pas tous de son usage avec les professionnels de la santé.
3. Assurer un suivi médical à long terme, puisque certains enfants prennent de la mélatonine longtemps, parfois plus de trois ans.

*« La mélatonine est souvent offerte dans des formes qui ressemblent à des bonbons, et qui peuvent intéresser les jeunes enfants. »*

*– Pascal Bédard*

Pascal Bédard ne ferme toutefois pas complètement la porte à ce supplément, même chez les jeunes enfants neurotypiques, à condition qu'elle soit envisagée comme une solution temporaire. « L'idéal, c'est la plus petite dose pour la plus courte durée possible », insiste le pharmacien.

Il rappelle que l'insomnie n'est pas difficile uniquement chez les enfants. Elle peut aussi l'être dans le reste de la famille. « Je vois les mesures pharmacologiques comme des bouées de sauvetage. Elles permettent à tout le monde de prendre une grande bouffée, puis de se réarmer de patience pour instaurer les bonnes habitudes de sommeil ou la thérapie comportementale », image Pascal Bédard.

La mélatonine ne doit pas remplacer les interventions comportementales, mais elle peut aider à traverser une période difficile. ■

### BIBLIOGRAPHIE

1. Kracht CL, Bolamperti G, Breeden R et coll. Melatonin use in young children: a systematic review. *JAMA Netw Open*. 2026 ; DOI:10.1001/jamanetworkopen.2025.51958
2. Sadikova E, Rakesh D, Tiemeier H et coll. Patterns of melatonin use in a diverse national pediatric sample. *JAMA Netw Open*. 2024 ; DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2024.12502