

Mélatonine

Cette fiche parle de la mélatonine pendant la grossesse et l'allaitement. Ces informations sont basées sur les publications scientifiques disponibles. Elles ne remplacent pas les conseils personnalisés de votre professionnel de la santé.

Qu'est-ce que la mélatonine ?

La mélatonine est une hormone produite naturellement par le corps. Elle aide à gérer le rythme du sommeil et du réveil (appelé rythme circadien). Le corps produit de la mélatonine surtout pendant la nuit, quand il fait noir. Pendant la grossesse, le corps fabrique généralement plus de mélatonine. Des études montrent que les niveaux de mélatonine sont les plus élevés au troisième trimestre, puis reviennent à la normale après l'accouchement.

La mélatonine est vendue sans ordonnance. La prise de suppléments de mélatonine pendant la grossesse n'a pas été bien étudiée. Il est recommandé de parler à votre professionnel de la santé avant de prendre tout supplément. Plusieurs suppléments ne sont pas recommandés pendant la grossesse, sauf s'ils ont été prescrits par votre professionnel de la santé pour traiter un problème médical. Les suppléments ne font généralement pas l'objet de surveillance serrée comme les médicaments (fabrication, bénéfices, effets secondaires, interaction avec d'autres substances) et ne sont pas bien étudiés pendant la grossesse. Pour plus de détails sur les suppléments, consultez la fiche suivante de MotherToBaby: <https://mothertobaby.org/fact-sheets/herbal-products-pregnancy/>

Je prends de la mélatonine. Est-ce que cela peut diminuer mes chances d'avoir une grossesse ?

Quelques petites études ont regardé la prise de la mélatonine chez des femmes avec des problèmes de fertilité qui recevaient des traitements de fécondation in vitro (FIV). Ces études n'ont pas montré que la mélatonine peut augmenter ou diminuer les chances d'avoir une grossesse.

Est-ce que la prise de mélatonine augmente le risque de fausse couche ?

Ce sujet n'a pas été bien étudié. Les fausses couches sont fréquentes et peuvent arriver dans n'importe quelle grossesse pour plusieurs raisons. Les études qui ont regardé la prise de mélatonine en lien avec les traitements de fertilité n'ont pas montré d'augmentation du risque de fausse couche.

Est-ce que la prise de mélatonine augmente le risque de malformations congénitales ?

Chaque grossesse commence avec un risque de 3 à 5 % d'avoir un bébé avec une malformation congénitale (présente à la naissance). C'est ce qu'on appelle le risque de base. On ne sait pas si la prise de mélatonine augmente ce risque. Les quelques études faites chez l'humain sur l'utilisation de la mélatonine pour traiter certaines conditions pendant la grossesse (comme réduire la perte de sang lors d'une césarienne ou améliorer les chances de réussite d'une FIV), n'ont pas montré d'augmentation du risque de malformations.

Est-ce que la prise de mélatonine pendant la grossesse peut augmenter le risque d'autres complications liées à la grossesse ?

Aucune étude n'a été faite pour savoir si les suppléments de mélatonine peuvent augmenter le risque d'autres complications pendant la grossesse, comme un accouchement prématuré (avant 37 semaines de grossesse) ou un nouveau-né de faible poids à la naissance (moins de 5 livres et 8 onces [2 500 grammes]).

Des études ont regardé la prise de mélatonine pour diminuer la perte de sang pendant les accouchements par césarienne. Les résultats étaient partagés. Trois études ont montré moins de perte de sang, mais une autre étude n'a pas trouvé de différence.

Est-ce que la prise de mélatonine pendant la grossesse peut affecter le comportement ou l'apprentissage de l'enfant plus tard ?

Aucune étude n'a été faite pour savoir si les suppléments de mélatonine peuvent causer des troubles du comportement ou de l'apprentissage chez l'enfant plus tard.

L'allaitement pendant la prise de mélatonine

La mélatonine fabriquée naturellement par le corps est présente dans le lait maternel en plus grande quantité pendant la nuit. Mais, la prise de suppléments de mélatonine pendant l'allaitement n'a pas été bien étudiée. Un seul cas a été rapporté où un bébé a eu un problème de saignement après que la personne qui l'allaitait a pris un supplément contenant mélatonine et valériane. Ce problème de saignement n'a pas été vu dans d'autres études, y compris celles où la mélatonine a été donnée directement aux bébés.

Discutez avec votre professionnel de la santé de toutes vos questions en lien avec l'allaitement.

Si un homme prend de la mélatonine, cela peut-il affecter la fertilité ou augmenter le risque de malformations congénitales ?

Selon les études disponibles, on ne sait pas si les suppléments de mélatonine peuvent affecter la fertilité des hommes (capacité à concevoir un enfant) ou augmenter le risque de malformations congénitales au-delà du risque de base. En général, les expositions chez les pères ou les donneurs de sperme ont peu de chance d'augmenter les risques pour une grossesse. Pour plus d'information, consultez la fiche informative de MotherToBaby sur les expositions paternelles : <https://mothertobaby.org/fact-sheets/paternal-exposures-pregnancy/>

Des questions? Appelez le 866.626.6847 | Envoyez un SMS au 855.999.3525 | Envoyez un e-mail ou discutez sur [MotherToBaby.org](https://mothertobaby.org).

Disclaimer: MotherToBaby Fact Sheets are meant for general information purposes and should not replace the advice of your health care provider. MotherToBaby is a service of the non-profit Organization of Teratology Information Specialists (OTIS). Copyright by OTIS, 1 avril 2024.