Ce que vous devez savoir sur la mélatonine pour les problèmes de sommeil chez les

enfants : Un guide à l'attention des parents et aidants

Par les experts du sommeil chez l'enfant de l'International Pediatric Sleep

Association (IPSA)

La mélatonine est une hormone produite naturellement par le cerveau qui aide à déterminer l'heure du coucher. Elle indique à notre corps et à notre cerveau le moment de se préparer pour la nuit. Bien que la mélatonine soit généralement considérée comme sûre et efficace pour de nombreux enfants ayant des difficultés à s'endormir ou à rester endormis, il y a plusieurs points à considérer avant de donner de la mélatonine à votre enfant.

Nos recommandations visent à vous aider à prendre des décisions sûres et saines pour votre enfant.

- La mélatonine est un médicament et ne doit être utilisée que sur conseil et sous la supervision d'un professionnel de santé/médecin ou spécialiste du sommeil pédiatrique.
- Avant d'envisager la mélatonine, veuillez faire évaluer votre enfant par son professionnel de santé /médecin ou spécialiste du sommeil pédiatrique afin de déterminer s'il existe d'autres causes possibles à ses symptômes d'insomnie.
- Les stratégies et changements comportementaux doivent être adoptés en premier et/ou faire partie des recommandations d'utilisation de la mélatonine.
- La mélatonine à libération rapide ne devrait être utilisée que pour la difficulté à s'endormir.
- Certaines données suggèrent que les formes de mélatonine à action prolongée (disponibles dans certains pays) peuvent également réduire le nombre de réveils nocturnes chez les enfants.
- La dose de mélatonine doit commencer par la plus petite quantité possible (0,5 ou ½ mg), administrée 30 à 60 minutes avant le coucher. Les plages de doses généralement recommandées sont :
    - Nourrissons (0-2 ans) : Non recommandé.
    - Tout-petits (2-3 ans) : Jusqu'à 1 mg.
    - Âge préscolaire (4-5 ans) : Jusqu'à 2 mg.
    - Âge scolaire (6-10 ans) : Jusqu'à 3 mg.
    - Grand âge scolaire et adolescents : Jusqu'à 5 mg
- Si vous avez des préoccupations concernant des effets secondaires tels que la somnolence matinale, les maux de tête, les cauchemars, les maux d'estomac ou les vertiges, consultez le professionnel de santé de votre enfant.
- Dans les pays où la mélatonine est vendue sans ordonnance, il est préférable de n'utiliser que des produits de mélatonine certifiés. Cela signifie qu'ils contiennent la quantité de mélatonine indiquée sur l'étiquette et qu'ils sont sûrs d'utilisation. Veuillez consulter votre professionnel de santé, spécialiste en sommeil pédiatrique, ou pharmacien(ne).
- La mélatonine doit être conservée en lieu sûr, hors de la portée des enfants, afin d'éviter qu'ils ne la prennent accidentellement.
- La mélatonine devrait être utilisée pour la période la plus courte possible. Il est important de consulter régulièrement votre professionnel de santé /médecin ou spécialiste du sommeil pédiatrique. Pour décider si votre enfant doit continuer à prendre de la mélatonine.