



**APPRENDRE
À DORMIR**

La mélatonine chez les enfants : parlons-en ensemble !

Vulgarisation scientifique : Abygaëlle Côté,
doctorante en psychologie R/I, Catherine Lord, Ph.D.
et Evelyne Touchette, Ph.D

Autres notes :

Financé par le



Photo de [Evie Fjord](#) sur [Unsplash](#)

Date : 22 septembre 2025



Parlons-en ensemble

À “Apprendre à dormir comme à marcher”, nous savons que la **mélatonine suscite beaucoup de doutes et de questions** chez les parents. Et c’est normal !

Voici ce que nous demande souvent les parents :

*« Mon enfant a du mal à s’endormir... est-ce que c’est vraiment **sécuritaire** de lui donner de la mélatonine ? »*

« J'ai peur qu'il **s'habitue**... est-ce qu'il pourrait finir par ne plus s'endormir sans ça ? »

« Je lis parfois que ça peut toucher les hormones... est-ce que **ça pourrait nuire à sa croissance plus tard** ? »

« Quand je vois tous les produits différents sur les tablettes, je me demande : comment être sûre que celui que j'achète est **fiable** ? »

Grâce à une subvention du Réseau Sommeil, nous tenterons de **répondre à vos questions en nous appuyant sur les connaissances scientifiques actuelles** via de futurs **textes ou outils** à venir au cours de l'année 2025-2026. (Aucune réponse individuelle)

Considérant ce que nous savons à ce jour (voir ci-dessous pour un aperçu), **nous aimerions connaître vos interrogations.**

Vos questions ou vos commentaires sont **tous valides** et resteront **anonymes**.

Qu'aimeriez-vous comprendre à propos de la mélatonine ?

Quelles expériences ou inquiétudes aimeriez-vous partager ?

N'hésitez pas à nous écrire, nous avons besoin de vos lumières pour vous accompagner avec les données probantes et éclairer ce choix de santé.

Message

Envoyer

Clin d'oeil sur ce que l'on sait

La mélatonine fait bien plus que réguler le sommeil

La **mélatonine est une hormone** produite par le cerveau, plus précisément par la glande pinéale. On l'associe souvent uniquement au sommeil car **elle augmente dans notre corps quand vient la nuit, mais son rôle va bien au-delà.**

- Elle agit surtout sur l'hypothalamus, une partie du cerveau qui contrôle plusieurs fonctions vitales.
- Elle a aussi des effets dans différents organes et tissus : le foie, le pancréas, les glandes endocrines, les tissus adipeux, les muscles, le cœur, les vaisseaux sanguins et même le système immunitaire.

La mélatonine n'agit pas qu'à l'endormissement, son action est beaucoup plus large.

Coup d'œil sur l'état de la situation au Canada

Au Canada, la mélatonine est facile à trouver en pharmacie car elle est considérée comme un **complément alimentaire (et non un somnifère)**. Ce n'est pas le cas partout et dans plusieurs pays (Royaume-Uni, Norvège, Japon, Australie), elle est seulement disponible avec une prescription.

Voici ce que l'on sait :

- La **qualité des produits est très variable** : certaines analyses ont montré des doses imprécises et même la présence de substances non indiquées comme la sérotonine.
- Les **consultations médicales et les cas d'intoxication liés à la mélatonine** sont en hausse.
- Aucun produit n'est actuellement **homologué pour les enfants et les adolescents de moins de 18 ans** au Canada.

Attention de toujours garder la mélatonine **hors de la portée des enfants.**

Ce qu'en dit la science

Il existe encore **très peu d'études** sur les effets de l'utilisation de la mélatonine à **court-terme et encore moins sur le long terme chez les enfants au développement typique**. Quelques études existent sur l'utilisation sous supervision médicale auprès d'enfants ayant un développement neuroatypique (TDAH, TSA).

Avant d'utiliser de la mélatonine, il est préférable d'en **parler avec un ou une professionnel(le) de la santé**. Seulement les spécialistes de la santé sont aptes à vous fournir un avis médical.

Textes pour en savoir plus en tant que parent :

- Naitre et Grandir. (2023) [Mélatonine: la solution aux problèmes de sommeil des enfants?](#)
- Naître et grandir. (2024). [Problème de sommeil: donner ou non de la mélatonine à un enfant?](#)

Inspirations et sources scientifiques :

- Hartstein, L. E., Garrison, M. M., Lewin, D., Boergers, J., & LeBourgeois, M. K. (2024). Characteristics of Melatonin Use Among US Children and Adolescents. *JAMA Pediatrics*, 178(1), 91–93. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.4749>
- McCarthy, C. (2022). New advice on melatonin use in children : An advisory is issued on over-the-counter melatonin supplements. *Harvard Health Publishing*. <https://www.health.harvard.edu/blog/new-advice-on-melatonin-use-in-children-202210062832>

- Rzepka-Migut, B., & Paprocka, J. (2020). Efficacy and Safety of Melatonin Treatment in Children with Autism Spectrum Disorder and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder-A Review of the Literature. *Brain Sciences*, 10(4). <https://doi.org/10.3390/brainsci10040219>
- Tran, K., & Mahood, Q. (2022). *Melatonin for the Treatment of Insomnia in Children and Adolescents*. CADTH Health Technology. <https://www.cda-amc.ca/sites/default/files/pdf/htis/2022/RC1423%20%20Melatonin%20Insomnia%20Peds%20Final.pdf>