

SPÉCIAL CHOUETTE RENTRÉE !

Vol. 8 N° 12 septembre 1996

# l'essentiel

3,35 \$



**Santé**

Mélatonine  
**QUI DIT  
VRAI?**

Les chouchous  
de la **MODE**  
et de la **DÉCO**

**Mitsou**  
**Stéphane Rousseau**  
RESTOS DE **STARS!**



**SPORTS  
ET ENFANTS**  
10 réponses  
championnes!

**Psycho**  
FINI LES MÈRES  
PARFAITES!

**PATRON GRATUIT**

Une veste jeans...  
**SUPER COOL**



Édition de presse avec abonnement  
N° 1996 7 - 1 volume 60 pages  
Publinterim - 01-807-130

# La mélatonine QUI DIT VRAI?

**Et si, grâce à une hormone miraculeuse, on vous promettait de rester jeune très longtemps, de dormir comme un bébé, de guérir votre diabète, votre arthrite, votre zona, et quoi encore! Auriez-vous l'impression de vous faire mener en bateau? Peut-être un peu, beaucoup...**

par Yasmine El Jamaï



«Vous désirez rester jeune, améliorer votre santé, prévenir l'impuissance sexuelle... La mélatonine, médicament miracle, pourrait vous aider!» La diffusion de ces slogans a piqué la curiosité générale et a fait de la mélatonine l'hormone la plus in en Amérique du Nord et en Europe. Elle a tellement fait couler d'encre et courir de rumeurs que beaucoup de Canadiennes et de Canadiens l'ont réclamée à leur médecin.

Interdite au Canada, mais publicisée à tort et à travers, elle promet monts et merveilles, à tel point que le nombre de personnes qui en font provision aux États-Unis est en hausse. Alléchés par la furie médiatique, les Américains et les Américains visitent allégrement les magasins d'aliments naturels depuis plus de deux ans.

## À la recherche des recherches

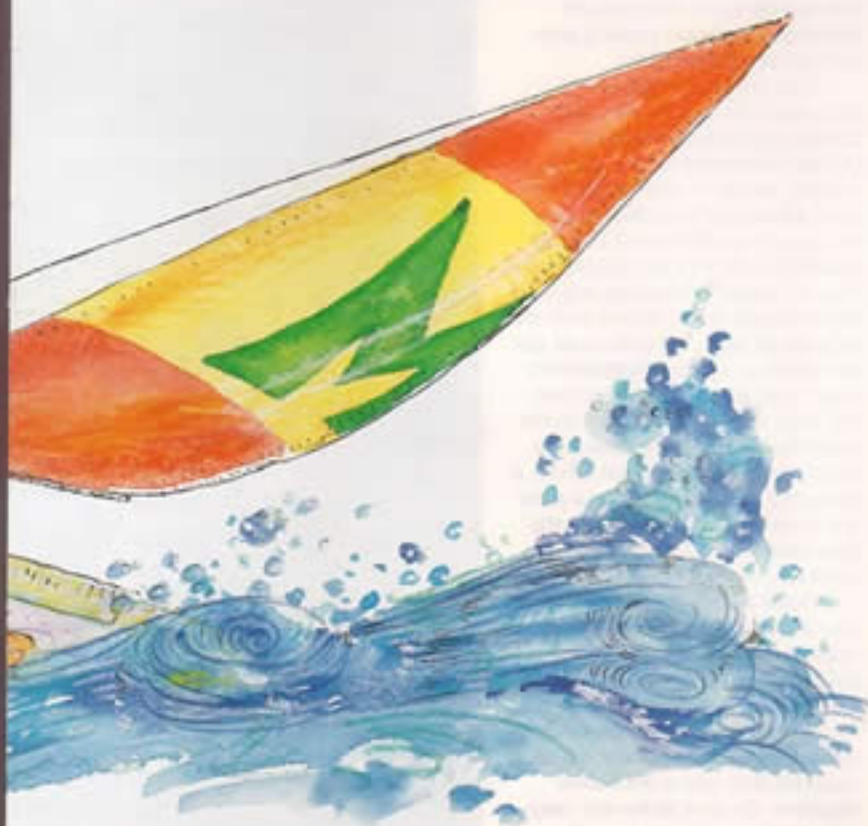
Les échos font grand état des vertus de la mélatonine sans s'arrêter à un détail déterminant : les recherches sur lesquelles s'appuie la publicité portent essentiellement sur des animaux et sur des travaux *in vitro*. Et Dieu sait que nous ne réagissons pas exactement comme les souris!

C'est Aaron Lerner, un dermatologue américain, qui l'a découverte en 1958. Quelle n'aurait pas été sa surprise de constater qu'on prêterait à cette hormone, jusque-là utilisée pour accélérer la pousse des poils des animaux et en tant que médicament vétérinaire (pour adapter la reproduc-

tion de certains troupeaux aux saisons), tout un catalogue d'applications sur l'être humain!

Substance naturelle sécrétée durant la nuit par une glande cérébrale de la taille d'un petit pois, la mélatonine diminue avec l'âge et se fait plus rare, surtout vers 50 ans. Faut-il pour autant sauter à la conclusion que le seul fait de rétablir un haut taux de cette substance ait des avantages illimités? Elle ralentirait la vieillesse et les rides, renforcerait le système immunitaire, régulariserait le sommeil. Ménopause, stress, impuissance, dépression, problèmes cardiaques, prévention de la maladie d'Alzheimer, de Parkinson et du cancer... Bref, il n'y a rien qu'elle ne pourrait résoudre!





Cette panoplie de fonctions invite à la réjouissance; pourtant, le FDA, autorité gouvernementale américaine chargée de la réglementation de l'alimentation et des médicaments, ne l'a même pas approuvée, «ses effets à long terme sur le corps humain étant inconnus». Le dosage, la qualité et la pureté des produits offerts exclusivement dans les magasins d'aliments naturels ne sont donc aucunement réglementés.

La mélatonine a pourtant donné lieu à une consommation contagieuse. Il est difficile de résister au fabuleux contrat de la mélatonine qui ravive l'espoir de devenir centenaire. L'attrait pour cette hormone n'est pas étranger non plus à son bas prix (10 \$ environ

les 60 gélules), et on se l'arrache! Les fabricants ont dû tripler leur production et ont monté en épingle des bienfaits plus exagérés les uns que les autres. Mais l'excellente réputation qu'ils lui ont fabriquée relève surtout d'allégations pseudo-scientifiques qui frisent le mensonge.

## Une hormone qui nous endort?

Dans les faits, que savons-nous de cette pilule «miracle»? Les seules études documentées portent sur son action sur le cycle de l'éveil et du sommeil. Les insomniaques et les personnes atteintes de troubles du sommeil

qui l'absorbent dorment profondément sans ressentir d'effets secondaires le lendemain. Pour les 50 millions d'Américaines et d'Américains souffrant de troubles du sommeil et pour les personnes qui voyagent beaucoup (subissant la fatigue due au décalage horaire), la mélatonine est la bienvenue.

La clinique du sommeil de l'hôpital Sacré-Coeur à Montréal, qui a la permission spéciale de prescrire de la mélatonine à une vingtaine de patientes et patients depuis 1994, a d'ailleurs enregistré de bons résultats. «La mélatonine rétablit rapidement le cycle de l'horloge biologique, mais elle ne mérite pas de soulever autant d'enthousiasme», constate le Dr Paul L'Espérance, médecin psychiatre à la clinique du sommeil. Ce jeune médecin, posé et tout en nuances, ajoute : «C'est seulement après avoir tout essayé qu'on administre de la mélatonine. Tous les traitements sont donnés pour des raisons humanitaires.»

La mélatonine en est à une phase d'expérimentation préliminaire. Hormis son influence sur l'alternance lumière-obscurité, tous les autres effets relèvent pour l'instant du mythe. C'est ce qu'affirment la plupart des chercheuses et des chercheurs. Le Dr Robert Colu, pédiatre endocrinologue à l'hôpital Sainte-Justine, qui a effectué des recherches en laboratoire sur la mélatonine il y a une dizaine d'années, loue ses atouts pour le sommeil, tout en appelant à la prudence. «Pour ce qui est des autres effets miraculeux, il n'y a aucune preuve scientifique. Des études sont en cours, particulièrement en ce qui a trait à ses effets anticancéreux, mais il faudrait attendre que ces travaux soient publiés, et les résultats évalués par d'autres chercheuses et chercheurs, avant d'arriver à des conclusions. Ce qui est certain, c'est qu'on attribue à la mélatonine trop d'effets bénéfiques et il est fort probable qu'une bonne partie de ces allégations soit déraisonnable.»

Dans ces circonstances, il n'est pas étonnant que Santé Canada maintienne que tant que les fabricants de mélatonine n'auront pas

prouvé l'innocuité, l'efficacité et la qualité du produit, il est interdit de le vendre ou de le distribuer. «Il est possible d'en importer de petites quantités pour un usage personnel, cela n'est pas défendu», affirme Alain Bérubé, chef d'inspection des médicaments à Santé Canada. Mais pourquoi se précipiter, alors que l'ensemble des chercheurs et des chercheurs ignorent à quoi correspond la dose appropriée pour obtenir un effet quelconque?

Nombre de scientifiques américains sont scandalisés par l'utilisation hâtive d'une hormone aussi puissante : la plus petite concentration commercialisée (1 mg) est déjà trois fois supérieure à la dose normale présente dans notre organisme, et ses répercussions à long terme relèvent du mystère! Plusieurs hormones peuvent provoquer de graves effets secondaires et agir sur presque toutes les fonctions de l'organisme, d'où la précaution recommandée par le Dr Collu : «Les personnes qui veulent s'en procurer doivent faire attention à la qualité du produit qu'elles achètent, s'assurer que c'est de la mélatonine pure et, surtout, qu'il n'y a pas d'autres produits ajoutés comme de la vitamine B<sub>6</sub>.» Rappelez-vous le tryptophane, cette hormone non toxique, comme la mélatonine, qui était contaminé par un autre produit. Il n'est pas exclu qu'il y ait des effets secondaires après cinq ou dix ans d'absorption continue, qui n'auraient pas été détectés jusqu'à présent.

## Le gros bon sens, vous connaissez?

Ne pas l'utiliser ou le faire avec discernement? Le Dr L'Espérance propose un compromis : son administration serait justifiée pour les enfants déficients et ceux atteints de troubles du comportement qui deviennent ainsi plus aptes à apprendre. Il évoque le cas d'une fillette aveugle et insomniaque dont la mélatonine a transformé la vie. «Toutes les voyageuses et tous les voyageurs transméridiens associés à l'industrie de l'aviation (susceptibles d'accumuler une certaine fatigue, et de connaître un manque de concentration et de l'irritabilité), ainsi que les travailleuses et travailleurs de nuit permanents ont un intérêt à être synchronisés.»

Mais il déplore l'utilisation personnelle sans surveillance médicale, l'objectif de la clinique étant d'ailleurs d'administrer les pilules tous les deux à quatre jours, de manière à «ralentir le métronome tout en maintenant le tempo». Deux patients ont d'ailleurs ressenti des effets immédiats comme une abondance de rêves ou une légère déprime et ont cessé la prise de l'hormone sur-le-champ.

Et en ce qui concerne le sida, les cancers, les dépressions... et la fameuse jeunesse éternelle? Le Dr Paul L'Espérance s'anime à l'énumération de ces miracles. Il paraît clair que l'utilisation de la mélatonine pour des raisons hypothétiques lui semble injustifiée. Il dénonce les foies élucubrations de plusieurs personnes et la publicité tonitruante qui a créé une sorte d'effet boule de neige. «Si vous n'avez pas de maladie et vieillissez normalement, vous n'avez aucune raison d'en prendre. Nous vivons à une époque où l'on recherche la gratification instantanée : on ne veut pas que la vie soit difficile, et on ne veut pas vieillir. Il y a fort à parier que la mélatonine devienne l'hypothétique idéal, mais on risque de la tuer avant son heure de gloire.

Quant au Dr Jim Jann, de l'Hôpital pour enfants de Vancouver, une clinique pour les enfants souffrant d'autisme et d'épilepsie, il célèbre la mélatonine. Elle s'est avérée utile pour les aveugles qui ne sont pas synchronisés avec le cycle solaire et qui ne se couchent donc pas à des heures régulières. On peut facilement imaginer le soulagement des parents qui ont pu mettre un terme à leurs veilles forcées.

Quelques vedettes américaines avalent de la mélatonine aussi rituellement que des vitamines pour ne pas avoir à compter leurs rides ou pour allonger leur espérance de vie, malgré la controverse suscitée par cette hormone. L'air du temps, c'est la quête du surpassement humain et le refus de certaines réalités de la condition humaine comme les marques de l'âge. La mélatonine est à la mode au même titre que la psychopharmacologie qui fait rêver : imaginez un être humain qu'on programme, tel un ordinateur, pour manipuler son humeur, enrayer sa timidité, effacer les traces du temps sur son visage... Désir de perfectionnement surhumain ou disposition à avaler toutes les couleurs voilées parce que l'on refuse certaines réalités? ♦