



# Naturothèque

Accompagnement et ressources en naturopathie

MAGAZINE

03 | Mars 2025

Dossier:

## RYTHME CIRCADIEN

6 CONSIDÉRATIONS NATUROPATHIQUES SUR  
LA MÉLATONINE POUR LE SOMMEIL

*Une habitude à la fois :  
petit changement,  
gros impact!*

Éviter de boire en mangeant!

Actualités:

CONFÉRENCES À VENIR

Recette:

*Mocktail "dodo"*

Découverte:

Magnésium glycinate en  
poudre!

# Mars 2025: *Conférences* *pour tous*

St-Eustache



MÉMOIRE ET  
SANTÉ  
COGNITIVE

5\$ pour les non-résidents  
Inscription requise pour tous.

Bibliothèque Guy Belisle  
17 mars 2025 13h30-14h30

<https://www.saint-eustache.ca/evenements/bibliotheque/3>

Rosemère



MIEUX GÉRER  
SON STRESS

Inscription requise pour tous

Bibliothèque de Rosemère  
19 mars 19h

450-621-3500 poste 7221

---

Dossier

# *Rythme circadien* et la mélatonine pour dormir...



## *Tout savoir + ressources !*

Découvrez des solutions naturopathiques accessibles et efficaces pour prendre soin de votre santé au quotidien.

Plongez dans un article inspirant et repartez avec des outils concrets pour vivre pleinement en équilibre, mieux connaître votre corps et prendre des décisions éclairées en faveur de votre bien-être.

EMMA LECKY, ND.A  
NATUROPATHE AGRÉÉE



## LA MÉLATONINE POUR MIEUX DORMIR

### CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR...

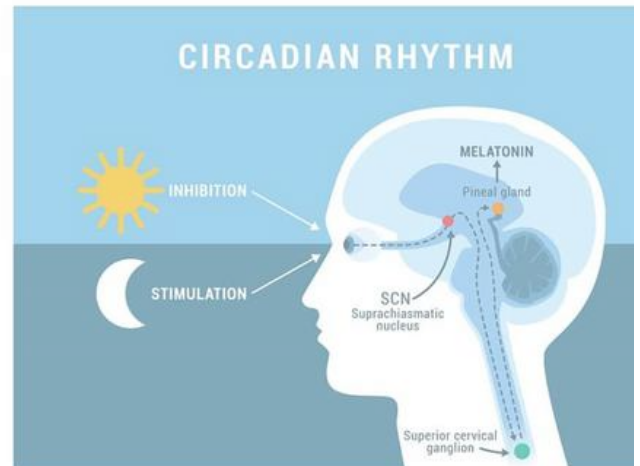
La mélatonine est une hormone régulatrice du sommeil qui est naturellement produite par la glande pinéale dans le cerveau. Au fur et à mesure que la mélatonine est libérée dans votre corps le soir, vous vous sentez de plus en plus somnolent. Sa production est influencée par l'exposition à la lumière et l'horloge interne de votre corps détermine le moment de l'éveil et du sommeil. La qualité et la durée de votre sommeil sont régulées par ce rythme circadien. Mais le rythme circadien ne serait rien sans la mélatonine. (1)

(1) <https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep/sleep-wake-cycle>



### DORMIR COMME UN BÉBÉ

La supplémentation en mélatonine est un moyen de corriger ou de manipuler vos habitudes de sommeil. La supplémentation vise à compenser le manque de mélatonine produite naturellement dans votre système et à prendre en charge la régulation du sommeil. Comme il s'agit d'une hormone produite naturellement, votre corps a une façon bien définie d'y répondre, et l'utilisation de mélatonine artificielle vise à créer une réponse similaire...



### DÉFIS DU SOMMEIL

Tout le monde n'est pas en mesure de produire la quantité de mélatonine nécessaire pour dormir régulièrement. Certaines personnes souffrent d'insomnie ou d'autres troubles du sommeil qui les maintiennent éveillées et les empêchent de dormir correctement. D'autres personnes peuvent être amenées à remettre en question leur horloge naturelle si elles travaillent de nuit ou si elles doivent voyager pendant de longues périodes. Dans ces situations, l'option d'un supplément de mélatonine peut vous aider à réguler vos horaires de sommeil.





## EXPOSITION À LA LUMIÈRE

Les niveaux de mélatonine et de cortisol, l'hormone de la vigilance, suivent un cycle de va-et-vient, entre l'obscurité de la nuit et la lumière du jour. Lorsque vous êtes exposé à plus de lumière, par exemple lorsque le soleil se lève, votre corps libère du cortisol. Le cortisol prépare naturellement votre corps à se réveiller. À l'inverse, lorsque la lumière du jour atteint la glande pinéale, située au centre du cerveau, la fabrication et la libération de mélatonine ralentissent, signalant et initiant l'éveil. Plus tard, lorsque la mélatonine est sécrétée dans la circulation sanguine en réponse à la diminution de la lumière du soleil le soir, la température corporelle baisse, la somnolence s'installe et le corps se prépare au sommeil. L'exposition à une lumière artificielle intense en fin de soirée peut perturber ce processus et empêcher le cerveau de libérer de la mélatonine. Il est alors plus difficile de s'endormir.



## LUMIÈRE BLEUE

Le remplacement généralisé des sources lumineuses traditionnelles par des lumières LED enrichies en bleu a renforcé les inquiétudes concernant la perturbation du système circadien humain sensible au bleu par ces lumières LED et leur impact sur les multiples troubles de la santé liés à la perturbation circadienne. La lumière d'un écran de télévision, d'un smartphone ou d'un réveil très lumineux sont des exemples de lumière artificielle intense. Les préoccupations en matière de santé font prendre conscience de l'importance d'apposer des étiquettes d'avertissement sur les lampes LED enrichies en bleu, indiquant qu'elles « peuvent être nocives si elles sont utilisées la nuit ». (2).

## RYTHME CIRCADIEN, MÉLATONINE ET CANCER

Selon un article paru en janvier 2010 dans le Journal of Pineal Research, des études ont suggéré que les perturbations circadiennes causées par l'exposition à la lumière nocturne (téléphones portables, ordinateurs, plafonniers) pourraient être associées à des risques plus élevés de cancer. La mélatonine ayant d'importantes propriétés antitumorales, on pense que ces taux plus faibles peuvent entraîner une augmentation de l'incidence de la cancérogenèse. (3)



## EFFETS SECONDAIRES DE LA MÉLATONINE

La mélatonine n'a généralement pas d'effets secondaires, mais 1 personne sur 100 qui l'utilise finit par signaler les symptômes suivants, liés à l'utilisation de suppléments de mélatonine.

- Fatigue diurne et nervosité
- Maux de tête et vertiges
- Irritabilité et agitation
- Sécheresse de la bouche et de la peau et démangeaisons
- Maux d'estomac, nausées
- Douleurs le long des jambes et des bras
- Transpiration nocturne, bouffées de chaleur, rêves étranges
- Anxiété et dépression de courte durée.

<https://www.sleepfoundation.org/circadian-rhythm/can-you-change-your-circadian-rhythm>



## UN SUPPLÉMENT DE MÉLATONINE

Vous pouvez envisager de prendre un supplément au moment du coucher. Il vous aidera à vous endormir et à rester endormi, mais vous risquez aussi de faire des rêves assez intenses. Les suppléments de mélatonine étant très puissants, doivent être pris 90 minutes à une demi-heure avant le coucher et ne doivent pas être pris lors d'un réveil nocturne. La dose standard de mélatonine est de 0,5 milligramme. Les suppléments de mélatonine n'ont pas été développés pour traiter l'insomnie, mais plutôt pour aider à reprogrammer les rythmes circadiens lorsqu'ils sont pris au bon moment.

Consultez toujours votre naturopathe avant de prendre des suppléments de mélatonine.

## MELATONINE ET DIGESTION

La mélatonine inhibe la sécrétion d'acide gastrique. ceci dit, elle possède des effets protecteurs significatifs sur la paroi de l'estomac en cas de reflux acide. L'amélioration des symptômes du reflux gastro-intestinal œsophagien (RGO), est devenue l'un des avantages les plus fonctionnels de la mélatonine. Cependant, l'acide gastrique joue un rôle clé dans la digestion, ainsi que dans l'absorption des minéraux et des vitamines. Il convient d'en tenir compte en cas d'utilisation à long terme.

PMID: 12395907

<https://bmcgastroenterol.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-230X-10-7>

---

Motivation

# *Une habitude à la fois :* petit changement, gros impact!



## *Éviter de boire en mangeant!*

Prendre l'habitude de ne pas boire pendant les repas peut avoir un impact significatif sur votre digestion. En effet, boire de grandes quantités d'eau en mangeant peut réduire l'efficacité des sucs gastriques nécessaires à la dégradation des aliments, ce qui peut ralentir la digestion et causer des ballonnements.

Essayez plutôt de boire environ 30 minutes avant ou après vos repas pour maintenir une bonne hydratation tout en permettant à votre système digestif de fonctionner efficacement.

Ce petit changement peut faire une grande différence pour votre confort digestif!

*Rappelez-vous, les petits gestes posés avec constance mènent aux plus grands changements.*



---

Recette

# Favoriser l'endormissement grâce au *jus de cerises acidulées*



## ***Votre mocktail de fin de soirée!***

Pour les soirées où vous sentez que le sommeil tardera à venir, je vous propose un délicieux mocktail apaisant, parfait pour vous détendre avant de rejoindre les bras de Morphée. Cette recette met en vedette le jus de cerise acidulée, reconnu pour sa teneur naturelle en mélatonine, l'hormone qui régule le sommeil, et une touche de magnésium en poudre, un minéral essentiel pour calmer le système nerveux et favoriser la relaxation musculaire. Facile à préparer et délicieusement réconfortant, ce mocktail est une alternative naturelle et gourmande pour vous aider à trouver un sommeil réparateur en douceur.

À savourer une heure avant d'aller au lit!



## Mocktail pour dormir



1 PORTION



5 MINS

SANS ALCOOL

RICHE EN  
MÉLATONINE



### INGRÉDIENTS

- 1/4 t. de jus de cerises acidulées
- 1/2 t. d'eau pétillante
- zest et jus de lime
- 1 scoop de magnésium glycinate en poudre.

### DIRECTIONS

1. Mélanger tous les ingrédients et servir avec de la glace
2. Déguster !

*Produit vedette*

### ASTUCES

Ne pas boire trop près de l'heure du coucher (30-60 min. avant le coucher.) Le jus de cerise amère, riche en antioxydants et en mélatonine naturelle.



Découverte

# *Design for Health:* Magnésium glycinate en poudre!

Coup de cœur



## *Versatile, le magnésium en poudre!*

Le magnésium glycinate en poudre est reconnu pour sa haute biodisponibilité et sa douceur pour le système digestif. Cette forme de magnésium est idéale pour répondre à de nombreux besoins, qu'il s'agisse de réduire le stress, favoriser un sommeil de qualité ou soulager les tensions musculaires. Personnellement, je l'intègre dans plusieurs aspects de ma routine : dans un mocktail apaisant avant le coucher, dans une boisson électrolytique pour récupérer après le sport, ou simplement dans un verre d'eau. C'est également un allié pour mon fils, particulièrement lors des périodes de stress ou d'activité intense. Facile à utiliser et adapté à toute la famille, le magnésium glycinate s'avère être un indispensable pour le bien-être au quotidien.

Disponible sur la boutique en ligne :  
<https://naturotheque.ca/produit/luminara-rouge>

## *À propos de l'auteure...*

En tant que naturopathe agréée, avec une formation en enseignement, j'affectionne particulièrement mon rôle d'éducateur à la santé. À travers ma pratique je me consacre à guider mes clients vers le bien-être optimal en passant par la modification des habitudes de vie et une supplémentation au besoin.

Je suis la fondatrice de la Naturothèque, une plateforme et un site Web offrant des ressources, d'accompagnement et de conseils en naturopathie. Je pratique d'un bureau privé sur la Rive-Nord de Montréal, au Canada, où je sers une clientèle diversifiée, y compris des adultes, des ados et des enfants, en m'engageant à pratiquer une naturopathie inclusive.

La motivation vous emballé,  
l'habitude vous entraîne et la  
Naturotheque vous épaulé.







© NATUROTHEQUE, 2025 - TOUS DROITS RÉSERVÉS