

Prudence sur la prise de compléments à la mélatonine

L'Agence nationale de sécurité sanitaire souhaite une harmonisation des règles concernant le dosage de ces produits en Europe.

AURÉLIE FRANC @aurelielfranc

SANTÉ Est-il anodin de prendre des compléments alimentaires contenant de la mélatonine ? Non, répond l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), qui met certaines populations à risque en garde, mercredi 11 avril, contre l'usage de ces compléments alimentaires.

La mélatonine est une hormone naturellement produite par une région du cerveau pendant la nuit. Elle permet notamment de réguler les rythmes quotidiens (veille-sommeil) et de favoriser

l'endormissement. Les compléments alimentaires contenant cette hormone aident notamment à atténuer les effets du décalage horaire et à réduire le temps d'endormissement. Environ 1,4 million de boîtes de ces comprimés, gélules ou sprays, sont vendues chaque année en France.

Effets indésirables

L'Anses a reçu 90 déclarations d'effets indésirables liées à ces produits entre 2009 et 2017 : maux de tête, somnolences, cauchemars, tremblements, nausées ou encore vomissements. Un chiffre apparemment faible, mais suffisant pour que l'agence lance en 2017 « une évalua-

tion des risques liés à la consommation » de ces suppléments. « Ce qui compte, c'est de disposer de quelques cas bien documentés, avec de fortes probabilités de relation entre le complément alimentaire et les effets indésirables, comme c'est le cas ici », explique la Pr Irène Margaritis, chef de l'unité d'évaluation des risques liés à la nutrition à l'Anses. « Par ailleurs, nous savons que de nombreux cas ne sont pas déclarés, soit parce que le consommateur ne va pas voir son médecin, soit parce que ce dernier n'interroge pas le patient sur les compléments alimentaires. »

Dans ses conclusions, l'agence déconseille l'usage de ces compléments chez les femmes enceintes, les enfants, ou en-

core chez les personnes souffrant de maladies inflammatoires ou auto-immunes. Pour les personnes souffrant d'épilepsie, d'asthme ou de troubles de l'humeur, l'Anses estime qu'un avis médical est nécessaire avant de se supplémenter. « Plus largement, lorsqu'une personne souffre d'une pathologie, qu'elle prenne des médicaments ou non, il faut qu'elle demande conseil à son médecin », rappelle la Pr Irène Margaritis.

En France, la mélatonine est vendue comme un complément alimentaire (en pharmacie ou en grande et moyenne surface) lorsqu'un comprimé contient moins de 2 mg de substance active. Autodéjà, c'est un médicament délivré sur

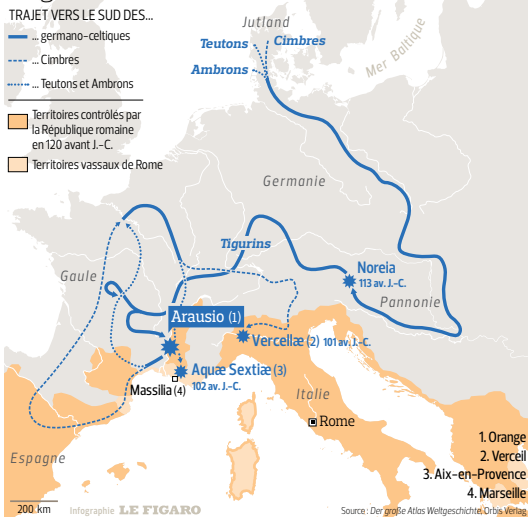
prescription (Circadin, par exemple). En Allemagne ou en Belgique, au-delà de 0,3 mg, la mélatonine est un médicament. « Une telle disparité entre pays laisse penser que l'on manque d'éléments pour identifier la dose à laquelle le complément devient médicament », remarque la Pr Irène Margaritis. L'Anses plaide donc pour qu'« un cadre réglementaire harmonisé soit défini au niveau européen ».

Selon la spécialiste, avant de prendre un complément alimentaire à base de mélatonine, il faut « chercher les causes du trouble de sommeil, qui peuvent venir du mode de vie de la personne (stress, manque d'activité physique, exposition trop tardive à la lumière...) ».

À Orange, la bataille qui fit trembler Rome

Des fouilles archéologiques menées dans la vallée du Rhône ont permis de retrouver la localisation exacte d'une des plus grandes défaites de la République romaine, en 105 avant J.-C.

La guerre des Cimbres



Les ossements d'équidés (ci-dessus) retrouvés dans d'énigmatiques fosses témoignent de sacrifices pratiqués dans le cadre d'un rite de la victoire. En médaillon, l'une des pièces de monnaie romaine exhumées. COPYRIGHT GEDEON PROGRAMMES

JEAN-LUC NOTHIAS jnothias@lefigaro.fr

ARCHÉOLOGIE

La bataille d'Orange fut l'une des plus grandes défaites de Rome, mais paradoxalement donna un petit répit à la République romaine tout en conduisant à la future ascension de César et à la naissance de l'Empire. Près de 80 000 légionnaires romains et 40 000 « valets », « lavandiers » et « auxilia externa » (archers, frondeurs) composés de Gaulois, Grecs, Ibères, Baléares, Crétois et Numides, furent tués les 8 et 9 octobre 105 avant J.-C. lors de la bataille qui les opposa à des assaillants « barbares » germano-celtes (Cimbres, Teutons, Ambrons et Tigurins) venus du nord. Deux armées romaines furent anéanties en quelques heures, ce qui créa une intense frayeur à Rome. Mais où cette bataille a-t-elle vraiment eu lieu ? Les textes antiques, de Plutarque à Tite-Live, parlent d'un endroit près d'Arausio (Orange) et à proximité du Rhône.

explique-t-il. « Mais maintenant, ces réseaux sont démantelés, leurs instigateurs mis en examen, le site surveillé ainsi que les éventuelles filières de vente. Mais il reste encore beaucoup de choses à découvrir, j'en suis sûr. »

C'est sur le site des collines de Lampourdière, surplombant le Rhône à 7 km au sud d'Orange, qu'a été localisé un grand camp romain (55 hectares), sans doute celui du commandant en chef, le consul Mallius Maximus. Le camp de la seconde armée (35 hectares), commandé par le proconsul Servilius Caepio, pourrait être situé sur la colline Saint-Eutrope. Son quadrillage à sans doute servi à l'édification ultérieure de la ville antique d'Orange. Les milliers d'objets déjà découverts sur deux hectares at-

testent de la présence d'un camp romain, et également de la violence des combats (pointes de flèches tordues, morceaux de casque et d'armure cabossés...), mais aussi d'énigmatiques fosses contenant des ossements d'humains et d'équidés témoignant de sacrifices pratiqués sans doute dans le cadre d'un rite de la victoire. Des recherches sous-marines ont aussi été menées dans le Rhône, où les assaillants auraient jeté les vaincus, leurs armes, leurs casques, leurs chevaux et même le butin, monnaie et bijoux comme offrande.

Ces « barbares », appelés germano-celtiques, même s'ils sont plus celtes que germanins, ont pris leur envol en 117 avant J.-C. depuis le Jutland au Danemark, sans doute à cause d'un évé-

nement climatique majeur. Un raz-de-marée en mer Baltique est évoqué. Ils se lancent vers le sud à la recherche de terres où s'établir, « ramassent » d'autres groupes en cours de route et iront jusqu'en Espagne. Dès -113, ils affrontent les Romains, qu'ils vainquent à Noreia (actuelle Autriche). De même en -109 entre Valence et Mâcon, puis en -107 et en -105, à cette bataille d'Arausio. Rome pense sa dernière heure venue et s'attend à une invasion. Mais les barbares choisissent de laisser Rome et poursuivent vers le sud, jusqu'en Espagne.

« Un consensus international »

Maximus et Caepio, qui n'ont pas été tués à la bataille d'Arausio, ont été sévèrement punis car c'est leur mésentente qui a provoqué le massacre (le second, proconsul, est issu de la « noblesse » et pas le consul). Et c'est au consul Marius que l'on confie la tâche de réorganiser l'armée. Il y imposera de nombreux changements, retournera en

Gaulle où trois et quatre ans plus tard, à la bataille d'Aix en -102 et à celle de Vercellae en -101, il vaincra définitivement les germano-celtiques.

Grâce à ces fouilles récentes, « il y a désormais un consensus international pour reconnaître cet endroit comme lieu de la bataille », assure Alain Deyber. « Il y a des associations de matériels militaires, des traces, des pièces, cela ne trompe pas, le doute n'est pas permis. »

Des archéologues du Danemark, d'Allemagne, d'Autriche, d'Italie, de Suisse et d'Espagne souhaitent aussi suivre les travaux du programme de recherche d'Arausio, puisque les combattants sont originaires ou sont passés par ces pays. « Il faut savoir que cette aventure germano-celtique n'a pas laissé d'autres traces conséquentes que celle d'Arausio. Et nous mettons beaucoup d'espoir dans la découverte d'un tertre de 30 mètres de diamètre qui sera examiné cet été. Ce pourrait être la tombe d'un chef, ce qui serait unique en Europe... »



Un pillage qui peut rapporter des petites fortunes

Il reste un marché noir actif chez certains collectionneurs privés

ALAIN DEYBER, HISTORIEN-ARCHÉOLOGUE

LA LUTTE contre les atteintes au patrimoine archéologique et le trafic illicite des biens culturels s'est renforcée en France ces dernières années. Mais le pillage de nombreux sites reste important. Longtemps, se souvenant certains archéologues, pour les rares plaintes prises en compte qui arrivaient jusqu'à un tribunal, c'était le moment de détente des juges. Un vol de vase gallo-romain, pensez donc... Certains parlent d'hémorragie archéologique. « Il a fallu plusieurs années d'enquête afin de confondre les responsables du pillage des sites romains autour d'Orange », raconte Alain Deyber. « Outre les belles pièces, statues,

vases, armes, bijoux, il y a eu beaucoup de pièces de monnaies, certaines en argent, qui ont été volées. On estime que cela se monte à plusieurs centaines de milliers d'euros. »

Des sites Internet surveillés

Sous l'impulsion d'associations comme « Halte au pillage du patrimoine archéologique et historique » (Happah), les moyens de l'État ont été renforcés et leur coordination améliorée. Tous les pilliers ou presque, qu'ils soient « du dimanche » ou « professionnels » utilisent des détecteurs de métaux, les fameuses « poêles à frire ». La loi de 1989 limite l'usage des détecteurs de métaux : « l'autorisa-

tion d'utiliser du matériel permettant la détection d'objets métalliques est accordée, sur demande de l'intéressé, par arrêté du préfet de la région dans laquelle est situé le terrain à prospecter. La demande d'autorisation précise l'identité, les compétences et l'expérience de son auteur ainsi que la localisation, l'objectif scientifique et la durée des prospections à entreprendre ». Seul hic, aucune déclaration n'est jamais faite et en France il y a au moins 10 000 utilisateurs actifs de détecteurs. Les propriétaires des terrains où sont découverts des « trésors » sont eux aussi lésés puisqu'ils les possèdent légalement en partie.

Outre l'Office central de lutte

contre le trafic de biens culturels (OCBC), il y a au ministère de la Culture un conseiller Sûreté pour les archives et l'archéologie, Yann Brun, chargé d'aider les archéologues à déposer leurs plaintes en justice. Quelques centaines de dossiers sont en cours de traitement. Une surveillance des sites Internet de vente a été instaurée. Un archéologue est référent sur eBay : des milliers d'objets douteux ont ainsi été retirés de la vente. « Les ventes en ligne ont beaucoup baissé car les objets pillés ne peuvent disposer des certificats nécessaires », note Alain Deyber. « Mais il reste malgré tout un marché noir actif chez certains collectionneurs privés. »

J.-L.N.