

la nature et la vie

Le magnésium



C'est l'un des minéraux les plus abondants de l'organisme. Il est essentiel à son bon fonctionnement. Avant tout connu comme le minéral de la "zen attitude", il est nécessaire à plus de 300 réactions enzymatiques de notre système métabolique.

UN ÉLÉMENT VITAL POUR NOTRE SANTÉ

Le magnésium (Mg) intervient dans la synthèse d'ATP*, source d'énergie au niveau musculaire. Il participe à la synthèse de l'ADN* et de l'ARN* (porteurs de notre patrimoine génétique), aux échanges cellulaires (calcium, potassium, phosphore...) et à la transmission de l'influx nerveux. Il a une place majeure dans l'induction, la structuration et la fonction réparatrice du sommeil. Si l'on considère que 23% des Français se déclarent stressés, 52% connaissent des problèmes de sommeil à cause du stress et 47% ressentent une fatigue liée le plus souvent au stress ; le Mg a un rôle de premier plan dans notre santé et notre bien-être.

Selon l'étude SUVIMAX, 77% des Françaises et 75% des Français ont des apports en Mg inférieurs aux apports nutritionnels conseillés (ANC).

→ **Les causes de ce déficit sont :**

- **le stress** : sous son effet, le Mg est

éliminé de manière plus importante dans les urines. Cette "fuite" est responsable d'une baisse de Mg dans l'organisme. Or cette carence, nous rend plus sensibles et moins résistants au stress. C'est un cercle vicieux.

- **L'alimentation** : l'alimentation moderne est basée sur une culture intensive des sols qui s'appauvrissent, la consommation de produits raffinés (issus essentiellement de l'industrie agro-alimentaire), les régimes amaigrissants écartant volontiers les aliments riches en Mg... Tout ceci concourt à une carence d'apport en Mg. De plus, la caféine présente dans le café, sodas, boissons énergisantes et certains médicaments, réduit l'absorption du Mg et augmente sa fuite urinaire. Les mauvaises graisses (riches en acides gras saturés), une consommation excessive d'alcool, les phosphates (contenus dans les produits laitiers et dans certains sodas industriels) et le calcium

réduisent également l'absorption du Mg.

Il est conseillé de prendre à distance le calcium et le Mg en cas de supplémentation conjointe.

- **Une malabsorption intestinale** : diarrhées chroniques, la maladie de Crohn, la maladie cœliaque, le syndrome de l'intestin irritable, vomissements, entraînent une moindre absorption intestinale du Mg. Il faut savoir que le Mg est principalement absorbé au niveau de l'intestin grêle et que seulement 30% du Mg alimentaire est assimilé.

- **Certains médicaments** : les inhibiteurs de l'enzyme de conversion (antihypertenseurs), certains médicaments réduisant l'acidité gastrique, les pilules contraceptives et les traitements hormonaux substitutifs, certains diurétiques, certains antibiotiques, antifongiques, anti-cancéreux... diminuent l'absorption du Mg ou augmentent son élimination urinaire.



→ Quels sont les indices d'un manque de Mg ?

L'hyperexcitabilité neuromusculaire qui résulte d'un déficit en Mg peut se manifester à 3 niveaux :

- **Cérébral** : anxiété, hypermotivité, irritabilité, fatigue matinale, maux de tête, insomnie ;
- **Musculaire** : crampes, tressautement des paupières, fatigabilité exagérée à l'effort musculaire, douleurs musculaires (fasciculations), fourmillements au niveau des doigts, des pieds et des lèvres ;
- **Thoracique et cardiaque** : sensation de boule dans la gorge, oppression thoracique, palpitations, extrasystoles.

→ Où trouve-t-on du Mg dans nos assiettes ?

- Boire des eaux riches en Mg (Hépar, Contrex, Badoit, Quézac...).
- Remplacer les sodas industriels par des jus de fruits ou des smoothies.
- Boire plus souvent du thé (de préférence vert) plutôt que du café.
- Éviter les excès d'alcool.
- S'accorder 2 carrés de chocolat noir par jour.
- Consommer : céréales complètes ou semi-complètes (riz), quinoa, sarrasin, légumes secs (lentilles, haricots, pois), légumes verts et certains féculents comme la patate douce, la châtaigne, la banane et des oléagineux et fruits secs (amandes, noix, noisettes, noix de cajou, dattes, figes...).
- Privilégier un temps de cuisson court et à basse température pour

préserver les vitamines et les minéraux au sein des aliments. Les modes de cuisson doux (en papillotes, à la vapeur, ou à l'étouffée) sont à favoriser.

- Utiliser des huiles riches en oméga 3 pour assaisonner (huile de colza, de cameline...).
- Consommer 3 fois par semaine des poissons gras (saumon, truite de mer, flétan, maquereau, hareng, sardines...), des crevettes roses.
- Les besoins en Mg augmentent avec le stress. Il faut apprendre à gérer ce stress au quotidien par des techniques de relaxation, sport, yoga, musique...

→ Quelle est la place des compléments alimentaires ?

Il est parfois difficile de pouvoir corriger son alimentation correctement à cause de nos rythmes de vie stressants, trépidants et encore plus à les gérer durablement. Il est, par conséquent, nécessaire de faire une cure de Mg. Il existe une multitude de sels de Mg à notre disposition, mais tous n'ont pas le même intérêt pour notre organisme. Les formes inorganiques comme le chlorure ou l'oxyde de Mg ont un caractère laxatif nuisant ainsi à leur propre absorption. Ils peuvent générer un certain inconfort digestif. Les formes chélatées (comme le bisglycinate), le glycérophosphate, présentent le double avantage d'une meilleure tolérance et d'une plus grande biodisponibilité : le Mg atteint plus rapidement la circulation et en plus grande quantité. Les compléments alimentaires disponibles proposent également dans leur formule une association de sels de Mg avec d'autres éléments intéressants :

→ La vitamine B6 (pyridoxine) qui en favorise l'absorption en améliorant son transport au sein des cellules. C'est également un cofacteur essentiel aux métabolismes énergétiques et protéiques. Elle joue un rôle important dans le maintien de l'équilibre psychique en agissant en synergie avec le Mg.

→ La taurine est un dérivé d'acide aminé soufré essentiel au bon fonctionnement cérébral, elle agit sur le système de la récompense de notre cerveau et régule donc le stress. Elle améliore la pénétration du Mg dans la cellule, c'est un "magnésio-fixateur". Enfin, elle diminue la sécrétion d'adrénaline et de noradrénaline libérées lors d'un stress et induisant un déficit en Mg.

A savoir : le système d'absorption du Mg est rapidement saturé, c'est pour cette raison qu'il faut répartir les prises dans la journée. En cas de déficit, votre pharmacien vous recommande une cure de plusieurs semaines.

Précaution d'emploi : toute personne souffrant d'insuffisance rénale doit demander l'avis de son médecin avant de commencer une cure de Mg.

*ATP : adénosine triphosphate

*ADN : acide désoxyribonucléique

*ARN : acide ribonucléique

