

# Le magnésium

---

## Rôle

Le magnésium (sigle chimique : Mg) est un minéral essentiel à notre organisme. Il veille au bon fonctionnement de notre équilibre général. Présent en grande quantité dans toutes les cellules de notre corps, le magnésium est principalement stocké dans les os. Il joue un rôle non négligeable dans la fixation du calcium sur les os.

- Formation des os et des dents, avec le calcium et le phosphore.
- Favorise la fixation du calcium sur l'os.
- Action sur la croissance.
- Transmission de l'influx nerveux.
- Contraction musculaire, rythme cardiaque.
- Contribue aux mécanismes de défense immunitaire.
- Lutte contre le stress, effet sédatif (relaxant musculaire).
- A forte concentration, lutte contre la constipation par action osmotique et stimulation motrice locale.
- Lutte contre la lithiase oxalo-calcique.
- Anti-allergique.
- Anti-inflammatoire.
- Anti-agrégant plaquettaire (rôle protecteur contre les thromboses).
- Radioprotecteur.
- Régulateur thermique.
- Catalyse de nombreuses réactions métaboliques (catalyse enzymatique, synthèses glycogénique et protéique, transfert du phosphate,...).

## Besoins journaliers

Les apports conseillés sont de 6 mg par kilo de poids corporel et par jour pour l'adulte et 10 à 12 mg par kilo et par jour chez le nourrisson, le sportif, la femme enceinte et la personne âgée.

Le magnésium est en compétition avec le calcium au niveau de l'absorption intestinale : le rapport calcium / magnésium optimal est égal à 2. Un excès d'apport de protéines, de

phytates, de fibres solubles (type pectine), d'acide oxalique ou de phosphore nuit également à l'absorption du magnésium, mais cet effet inhibiteur reste modeste. L'excès de boissons alcoolisées peut être à l'origine d'une hypomagnésémie.

## Sources

Les meilleures sources de magnésium se trouvent dans les aliments qui sont naturellement énergétiques, ce qui explique que la déficience en magnésium soit fréquente, surtout chez les personnes soucieuses de contrôler leur poids. De plus, à notre époque, les produits céréaliers (pain, pâtes, etc.) sont le plus souvent raffinés, au détriment des produits céréaliers complets bien plus intéressants du point de vue nutritionnel.

Ajoutons également que l'utilisation d'engrais phosphatés dans les cultures diminue la fixation du magnésium par les végétaux, ce qui a des répercussions sur toute la chaîne alimentaire.

- On le trouve dans les FRUITS ET LEGUMES SECS : très riches en magnésium, ils offrent un large choix. Amande, noisette, abricot, haricots rouges, lentilles vertes, pois chiches, pois cassés, fèves... : consommez-en au moins trois fois par semaine. N'oubliez pas les LEGUMES VERTS : petits pois, haricots, brocolis.

- Les CEREALES (pain et riz complets) sont des sources considérables de magnésium : offrez-vous une fois par jour une assiette de féculents. Goûtez aussi aux céréales au petit-déjeuner, au germe de blé, aux graines de sésame, aux flocons d'avoine...

- Quand la saison le permet, faites-vous plaisir avec un bon plateau de FRUITS DE MER : coquillages, crevettes...

- Ne vous privez pas de CHOCOLAT ! Pour information, 100 g de chocolat noir fournissent 110 mg de magnésium. Deux ou trois carrés par jour suffisent, à condition qu'ils contiennent au moins 70% de cacao.

- Buvez beaucoup : au minimum 1,5 litre d'EAU MINERALE par jour. Choisissez de préférence une eau naturellement riche en magnésium, avec plus de 50 mg par litre (eaux plates : Hépar, Contrex... ou gazeuses : Badoit, Quézac...). Elles ne présentent pas l'inconvénient d'être calorique !

- Si vous êtes sportif, le magnésium est votre " moteur ". Il favorise en effet l'effort musculaire et la transmission de l'influx nerveux. Pas question de l'oublier dans votre programme forme !

Le surmenage, le sport, la prise de contraceptifs oraux et la gestation augmentent les besoins en magnésium.

## Carence

Signes de carence en magnésium

- Hyperexcitabilité neuro-musculaire : crises de tétanie se caractérisant par la contracture des membres supérieurs (mains d'accoucheur) et du visage.
- Les manifestations chroniques sont le signe de Chvostek (= la percussion de la bouche provoque une contracture de la lèvre supérieure) et le signe de Trousseau (=un garrot au niveau du bras provoque une contracture de la main).
- Troubles immunologiques.
- Atteintes cardio-vasculaires et, dans les cas extrêmes, infarctus.
- Fatigabilité musculaire.
- Troubles digestifs : diarrhées, nausées et anorexie.
- Irritabilité, nervosité, insomnie.
- Crampes, tremblements.
- Myoclonies (= contractions musculaires brèves et involontaires, entraînant ou non un mouvement).
- Syndrome confusionnel.
- Crises comitiales (= crises d'épilepsie) le plus souvent convulsives.
- Problèmes au cours de la gestation, pour la mère et le fœtus.

Le déficit en magnésium est également impliqué, au moins pour partie, dans différentes pathologies du système nerveux central telles que la migraine, la comitialité, les troubles anxio-dépressifs. Certaines études ont par ailleurs établi un lien entre hypomagnésémie et abaissement du seuil de perception de la douleur (c'est-à-dire que le magnésium diminue la sensation de douleur).

Cette carence régresse grâce à un apport de magnésium par voie médicamenteuse, puis alimentaire.

Le syndrome d'hyperexcitabilité neuronale (SHN)

Ce syndrome regroupe plusieurs tableaux cliniques qui sont parfois en rapport avec un déficit chronique en magnésium :

- L'hyperventilation
- La spasmophilie
- La fatigue chronique

Quel remède pour combler les carences

Une seule solution pour éviter les insuffisances : reconstituer ses réserves en magnésium.

Améliorez votre alimentation : que vous souffriez déjà d'une carence ou que vous souhaitiez prévenir un déficit, mangez mieux et plus varié. Adoptez la règle des 3 repas équilibrés par jour, en veillant à diversifier les familles d'aliments et en ciblant ceux qui sont les plus riches en magnésium. Faites un test pendant 1 mois : votre forme et votre humeur s'amélioreront presque naturellement avec cette nouvelle hygiène alimentaire.

Si vos symptômes persistent (fatigue, troubles musculaires, tensions...), consultez votre médecin. Lui seul pourra évaluer un manque de magnésium en vous interrogeant sur vos habitudes alimentaires et en vous examinant. Il pourra éventuellement vous prescrire des médicaments à suivre en cure (Magne B6®, Lecitone Magnesium®...).

Si aucune amélioration n'apparaît après ce traitement, le médecin cherchera une autre cause que le déficit en magnésium à vos maux. Il pourra notamment vous prescrire des examens complémentaires.

Son action apaisante sur le système nerveux central équilibre et complète celle du calcium. La carence en magnésium entraîne de la nervosité, de la fatigue, de la spasmophilie, elle rend irritable, agressif, sensible au bruit, anxieux. On sait que le stress augmente les besoins en magnésium.

## **Excès**

Signes d'hypermagnésémie

- Hypotension.
- Bradychardie.
- Nausées, vomissements.
- Fatigabilité musculaire.
- Hyporéflexie ou aréflexie.
- Hypotonie musculaire, somnolence.
- Syndrome confusionnel.
- Coma, arrêt cardiaque.

L'hypermagnésémie est pratiquement toujours d'origine iatrogène (= due à un médicament).

## **Ce qu'il faut savoir d'autre...**

Le magnésium est présent dans le corps humain à raison d'environ 25 g, sous forme essentiellement intracellulaire. Le taux de magnésium plasmatique (= magnésémie) est peu représentatif des réserves en magnésium de l'organisme.