

LE MAGNÉSIUM RÉGULE NOTRE SOMMEIL

Le magnésium contenu dans beaucoup d'aliments (chocolat, noix) est essentiel pour régler l'horloge biologique, d'après une étude britannique.

Le chocolat, toujours le chocolat ! N'en déplaise aux nutritionnistes, ses bienfaits sont multiples, tant qu'il est noir, pas trop gras et pas trop sucré, bien entendu. Il est riche en magnésium, qui est impliqué dans une grande variété de réactions du corps humain. Il est aussi essentiel dans la régulation de l'horloge biologique, chez l'homme comme chez d'autres espèces animales et végétales, d'après une étude effectuée à l'université d'Edimbourg (Ecosse) et au MRC Laboratory for Molecular Biology de Cambridge (Angleterre) et publiée dans *Nature*.

Il serait donc essentiel dans la gestion du sommeil. Les chercheurs ont étudié les concentrations en magnésium dans des cellules humaines, d'algues et de champignons. Ils ont observé des variations identiques sur des périodes de 24 heures, montrant ainsi que la régulation du magnésium était liée au cycle circadien.

Ils ont aussi montré qu'il avait une influence particulièrement forte sur la capacité des cellules à brûler de l'énergie. Ce qui a le plus surpris les chercheurs, qui connaissaient déjà le rôle du magnésium dans la conversion d'énergie entre l'alimentation et l'apport d'énergie, c'est la manière dont cette transformation se fait sur une journée. Elle est intimement liée à la concentration en magnésium, et donc au cercle circadien. Les cellules tournent à plein régime la journée, et se mettent en repos le soir.

Les Français en manque

« Les horloges internes sont indispensables à toutes les formes de vie, explique le Dr Gerben van Ooijen du département de biologie de l'université d'Edimbourg, auteur principal de l'étude. Ils influencent de nombreux aspects de la santé et des maladies dans notre corps, mais aussi dans celui des plantes et des micro-organismes. »

Les carences en magnésium sont fréquentes. Les résultats de l'étude SUIVIMAX ont montré que les Français étaient entre 60 et 70 % à être carencés. *Troubles du sommeil*, irritabilité, crampes musculaires ou fourmillements sont des conséquences classiques d'un manque de magnésium.

Des apports délicieux

Pour y remédier, un régime des plus agréables est recommandé : il suffit d'un peu de chocolat, de noix, de noix de cajou ou d'amandes qui sont des aliments bien dotés, et le tour est joué. Les eaux riches en magnésium peuvent aussi servir à combler quelques manques mais attention, une consommation trop importante peut aussi causer des troubles digestifs (crampes, diarrhées).

On estime qu'il faut 6 mg par kilo et par jour d'apport en magnésium. L'apport nutritionnel conseillé s'élève à 420 mg pour un homme et 330 mg pour une femme.