

LE MAGNESIUM INDISPENSABLE AU FONCTIONNEMENT DE L'ORGANISME

Par Florence Foucaut, diététicienne-nutritionniste.

L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : <http://sante-medecine.commentcamarche.net>

© https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-nutrition/2559642-magnesium-marin-chlorure-bienfaits-medicament-cure/?een=f1ee69614ab03d637a90346d9863ada4&utm_campaign=ml149_lemagnesiumalli&utm_medium=mail&utm_source=greenarrow

Dans tous les cas, Demandez conseil à votre médecin.

Actu mise en ligne 2015. 09. 24

Le magnésium est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme puisqu'il participe à plus de 300 réactions dans le corps. S'il se trouve naturellement dans certains aliments comme le chocolat noir ou les épinards, une cure est parfois nécessaire en cas de carence. Faut-il le choisir normal avec du B6, ou marin ? Quels sont ses bienfaits ?

Qu'est-ce que le magnésium ?

Le magnésium est un minéral dont notre organisme a besoin chaque jour. Les apports recommandés sont de 360 mg pour les femmes et 420 mg pour les hommes. Mais les carences sont fréquentes : selon l'étude SU.VI.MAX, près d'une femme sur quatre et un homme sur six est en déficit. En cas de symptômes évocateurs, il est possible de faire une cure de magnésium, d'une durée de 20 à 30 jours. Décliné en gélules, en comprimés ou en sachets, ce minéral permet de retrouver de l'énergie, un sommeil de qualité, et une meilleure résistance au stress. Il peut également jouer un rôle dans la prévention de l'ostéoporose en aidant le calcium à se fixer sur les os.

Apports recommandés en magnésium

Hommes	420 mg/jour
Femmes	360 mg/jour

Qu'est-ce que le magnésium marin ?

Dans les grandes surfaces, les pharmacies et les parapharmacies, vous trouverez deux formules de magnésium :

le classique, souvent combiné à de la vitamine B6 pour en améliorer l'absorption par l'organisme, sa **version marine**.

Si l'efficacité est la même, certaines personnes ont des difficultés à assimiler le magnésium, qui peut notamment être responsable de diarrhées. Extrait de l'eau de mer, le magnésium marin est mieux toléré par l'organisme, notamment parce qu'il s'agit de la forme la plus naturelle du magnésium.

Magnésium marin : bienfaits, posologie, effets secondaires

Le magnésium participe à plus de 300 réactions dans le corps : le sommeil, l'immunité, le bon fonctionnement musculaire... Il existe plusieurs types de magnésium. Parmi eux, celui d'origine marine. Quelles différences avec le magnésium "classique" ? Quels sont les bienfaits ? A-t-il des effets secondaires ?

Différence entre le magnésium et le chlorure de magnésium

Le magnésium est le nom du minéral. Mais il se présente ensuite sous différentes formes : chlorure de magnésium, citrate de magnésium, hydroxyde de magnésium... Le plus souvent, dans le commerce, vous trouverez du chlorure de magnésium : il s'agit d'un sel qui peut être extrait de l'eau de mer ou être de synthèse. Son intérêt ? Il contient 12 % de magnésium élémentaire et il est bien assimilé par l'organisme.

Chlorure de magnésium : bienfaits, indications, dangers

Le chlorure de magnésium est un sel de magnésium qu'on peut faire en cure lors des changements de saison. Il a de nombreux bienfaits pour la fatigue, la peau, la constipation passagère, la purge intestinale...

La magnésium participe à la fixation du calcium dans les os.

Bienfaits et propriétés du magnésium

Les bénéfices santé du magnésium sont multiples. Le magnésium participe à la fixation du calcium dans les os, il favorise la contraction des muscles, il régule le taux de sucre sanguin nous aidant à prévenir le diabète de type 2, il normalise le rythme cardiaque et la tension artérielle jouant ainsi un rôle important dans la prévention des troubles cardiovasculaires, et il assure le bon fonctionnement du transit intestinal. Il est également intéressant pour soulager les symptômes du syndrome prémenstruel (caractérisé par une importante fatigue, un gonflement du bas-ventre et une certaine irritabilité).

Manque de magnésium : causes et symptômes

Essentiel pour l'organisme, le magnésium peut en cas de déficit être responsable de nombreux maux, aussi bien physique que psychique. "Les symptômes liés à un manque de magnésium sont :

- des crampes, le plus souvent nocturnes,
- des fourmillements dans les membres,
- des maux de tête inhabituels,
- une fatigue importante,
- une hypersensibilité au stress, irritabilité, une baisse de moral voire de déprime,
- troubles du sommeil ainsi que de difficultés à se concentrer
- Des manifestations comme des crampes à répétition, une paupière qui tressaute, des palpitations cardiaques ou encore des insomnies sont des signes d'un déficit en ce minéral.

3 femmes sur 4 manquent de magnésium : ces signes que votre corps vous envoie

Le magnésium est un minéral anti fatigue essentiel au cerveau et aux muscles. Quand on en manque, c'est l'état de santé en général qui est affecté.

Faire une cure de magnésium : posologie

Les apports journaliers recommandés en magnésium varient en fonction du sexe, de l'âge et des habitudes de vie. S'ils sont de 420 mg par jour pour un homme et 360 mg par jour pour une femme, ils sont plus élevés chez les femmes enceintes, principalement lors du troisième trimestre de grossesse, et allaitantes, les personnes âgées, celles qui suivent un régime, les sportifs, la transpiration entraînant une déperdition en minéraux, et ceux qui prennent des médicaments comme les laxatifs ou les diurétiques. En principe, les apports en magnésium sont suffisants si l'alimentation est équilibrée. Mais en cas de déficit, de facteurs de risques

(résistance à l'insuline, diabète de type 2, antécédent de manque de magnésium...) ou de syndrome prémenstruel, il est conseillé d'en prendre 300 mg par jour au cours des repas. Pour lutter contre l'hypertension, il est possible de prendre jusqu'à 1 g par jour, fractionné en trois prises.

Cure de magnésium : bienfaits, méthode, délai d'action

Fatigue, mauvais sommeil, stress... C'est peut-être le moment de faire une cure de magnésium ! Comment ? Combien de temps pour voir ses effets ? Quels effets secondaires prévenir ? Conseils pratiques pour faire une cure de magnésium dans les meilleures conditions.

Dosage du magnésium

Dosage du magnésium dans le sang : interpréter son taux

Le magnésium participe à plus de 300 réactions dans le corps. Lorsqu'il vient à manquer ou s'il est en excès, il peut entraver la bonne marche de l'organisme. Un dosage sanguin s'impose pour faire le point. Quand faire ce contrôle ? Que signifie son taux ?

Effets secondaires à la prise de magnésium

Chez les personnes sensibles, la prise de magnésium peut provoquer des troubles digestifs, des douleurs abdominales et des diarrhées.

Chocolat, noix, épinards... Aliments riches en magnésium

Bonne nouvelle pour les gourmands : le chocolat noir, les amandes, les noix du Brésil, les noix de cajou, les pignons de pin et les cacahuètes sont très riches en magnésium. Les épinards, les artichauts, l'oseille, les lentilles, les haricots blancs, les pois chiches ainsi que les céréales complètes en contiennent. La levure de bière est aussi une très bonne source de ce minéral. Enfin, on le trouve également dans certains poissons et coquillages tels que le thon rouge, le flétan, les huîtres et les bulots.

Top 10 des aliments riches en magnésium

Acti5[®], Actiphos[®], Berocca[®], Elevit vitamine B9[®], Fortimel CR[®] (différents parfums existent), Magne B6[®], Magnesium Oligosol[®], Magnevie B6[®], Megamag[®], Oligostim magnésium[®], Protovit Enfant[®] et Supradyne[®].

Demandez conseils à votre médecin et/ou à votre pharmacien.

Magné B6 : comment le prendre en cas de stress ?

Minéral essentiel au bon fonctionnement du corps, le magnésium vient souvent à manquer. Le Magné B6 fait partie des médicaments compléments alimentaires classiques pour pallier aux carences et lutter contre le stress et la fatigue.

Contre-indications

La cure de magnésium est déconseillée en cas d'insuffisances rénales et cardiaques et d'hypertension, précise notre expert. La cure n'est pas contre-indiquée chez la femme enceinte ni l'enfant, si respect des doses journalières. Mais l'eau riche en magnésium sera toujours préférée.