

AUTODIAGNOSTIC

Et si je manquais de magnésium ?

Près des trois quarts de la population seraient carencés en magnésium. Il s'agit pourtant d'un minéral essentiel. On fait le point pour en faire le plein!

PAR ÉMILIE GODINEAU



Mg
Magnesium



L'EXPERTE ANNE-LAURE DENANS
docteur en pharmacie et auteure de
Soignez-vous avec le magnésium,
éditions Thierry Souccar, mai 2018.

Test

ET VOUS, ÊTES-VOUS CARENÉ EN MAGNÉSIUM ?

Il n'y a pas un symptôme spécifique, mais de nombreux signes qui peuvent révéler un manque de magnésium. Si vous répondez "oui" à plusieurs des descriptions ci-dessous, il est temps de revoir votre alimentation, voire d'envisager une supplémentation.

Vous vous sentez fatigué dès le réveil

OUI NON

Vous "n'avez pas le moral" sans trop savoir pourquoi

OUI NON

Vous avez des maux de tête

OUI NON

Vous souffrez de palpitations, votre rythme cardiaque s'emball

OUI NON

L'une de vos paupières tressaute parfois

OUI NON

Vous avez des crampes, des fourmillements

OUI NON

Vous êtes nerveux, irritable, anxieux

OUI NON

Vous souffrez de troubles du sommeil

OUI NON

La constipation, vous connaissez régulièrement

OUI NON

Vous avez des fringales et des envies de sucré

OUI NON

Selon l'étude SU.VI.MAX*, 77 % des femmes et 72 % des hommes ont des apports en magnésium inférieurs à ceux conseillés. On évalue les besoins à 6 mg par kilo de poids corporel par jour, soit en moyenne 360 mg pour les femmes et 420 mg pour les hommes. Malheureusement, notre alimentation moderne (trop riche en produits tout prêts, transformés, raffinés) n'en apporte pas suffisamment. Pire, le stress qui caractérise également notre société actuelle, où l'on court après le temps, entraîne une production accrue d'adrénaline qui favorise l'élimination du magnésium... Ajoutons que les maladies intestinales (comme la maladie de Crohn) et le vieillissement (au-delà de 65 ans) diminuent l'absorption du magnésium, tandis que le sport intense et certains médicaments (diurétiques, antibiotiques...) favorisent son élimination. Rééquilibrage alimentaire, gestion du stress, voire une supplémentation, sont les trois pistes à explorer.

Un minéral multi-tâches

Le magnésium participe à près de 600 réactions chimiques dans l'organisme! Parmi les plus importantes on peut citer: la transformation des nutriments provenant des aliments en énergie (la production de notre carburant), la régulation de l'influx nerveux avec une action relaxante (le fameux effet anti-stress) et le relâchement musculaire (qui permet d'éviter les crampes notamment). Mieux, le magnésium s'avère un précieux allié contre les pathologies actuelles: l'hypertension artérielle (en favorisant la dilatation des artères et en régularisant le rythme cardiaque), le diabète de type 2 (en améliorant la sensibilité à l'insuline), le surpoids (en aidant à

la régulation de la glycémie), l'asthme (en s'opposant à la bronchoconstriction), les maladies neurodégénératives comme Alzheimer (en favorisant la bonne communication entre les neurones) ou encore la dépression (en facilitant la synthèse de dopamine).

Dans quels cas se supplémenter ?

Si les symptômes d'un manque de magnésium sont marqués (voir test), un simple rééquilibrage alimentaire en viendra difficilement à bout. "Je recommande de faire une cure pendant deux à trois mois", indique Anne-Laure Denans. Pour une bonne assimilation, il est préférable de prendre des petites doses (100 mg) trois fois par jour plutôt qu'une grosse dose (300 mg) en une fois". Il est aussi conseillé de réduire progressivement les doses à la fin: 2 fois 100 mg par jour pendant une semaine, puis 2 fois 50 mg par exemple.

Peut-on dépister une carence par prise de sang ?

La prise de sang est rarement prescrite car le magnésium se situe essentiellement dans les cellules (os, muscles) et seulement 1 % se trouve dans le sang. Le résultat est donc peu représentatif des réserves en magnésium du corps. De plus, lorsqu'on soupçonne une carence, la supplémentation est relativement efficace et au bout de 2 à 3 semaines, on doit voir les symptômes s'atténuer ou disparaître. Si ce n'est pas le cas, c'est qu'il ne s'agit pas d'une carence en magnésium.

* Supplémentation en vitamines et minéraux anti-oxydants. Etude réalisée en deux étapes sur 8 ans (1994-2007) et sur 13000 personnes dont le but était de collecter des informations sur la santé des Français.



ET SOUS QUELLES FORMES PRENDRE DU MAGNÉSIUM ?

En pharmacies ou en magasins bio, pas un seul magnésium ne semble se ressembler. Certains sont en effet des citrates, d'autres des chlorures... Alors, on fait quoi ? *"Les sels de magnésiums organiques comme le citrate de magnésium et le glycérophosphate de magnésium sont bien assimilés et bien tolérés, conseille Anne-Laure Denans. En revanche, les sels de magnésium inorganiques comme l'oxyde, le chlorure et le magnésium marin peuvent avoir des effets laxatifs, il faut les prendre en petites doses. Comme ils sont moins coûteux, je les conseille plutôt en cure d'entretien, à raison de 2 fois 50 mg par jour"*. Et concernant les synergies ? La vitamine B6 améliore la fixation du magnésium dans les cellules, mais les doses dans les compléments sont trop peu importantes pour cet effet selon Anne-Laure Denans. Pour elle, il faut plutôt privilégier *"les compléments qui contiennent de la taurine, qui permet d'augmenter la concentration en magnésium dans les cellules, et ceux qui n'ont pas ou le moins possible d'additifs"*. À éviter en particulier : la présence de E171 (dioxyde de titane) et de E466 (carboxyméthylcellulose), pas terribles pour la santé.

LE MAGNÉSIUM

Côté assiette

On réhabilite les féculents complets

Soupçonnés de faire grossir, les féculents sont souvent écartés par celles et ceux qui surveillent leur ligne. Double erreur ! D'abord parce qu'en petite quantité, ils favorisent la satiété et évitent les fringales ; ensuite parce que les versions complètes sont riches en minéraux et en particulier en magnésium qui aide à combattre le stress, les sautes d'humeur et les grignotages qui vont avec. Donc à chaque repas, il faut prévoir un peu de féculents complets : pain, pâtes, riz, lentilles, quinoa... Pour ceux qui craignent leurs temps de cuisson parfois longs, il existe des pâtes aux lentilles corail ou aux pois cassés cuites en 5 min, les couscous d'épeautre ou de sarrasin sur lesquels il suffit de verser de l'eau chaude, les boîtes de conserve au naturel pour réaliser houmous aux pois chiches ou aux haricots rouges... Les magasins bio sont souvent une mine de produits sains et originaux, que l'on commence aussi à trouver en grandes surfaces.

On croque des fruits secs

Dans les derniers repères nutritionnels donnés par les autorités de santé, aux classiques "5 fruits et

légumes", "2 produits laitiers"... s'est ajouté "1 poignée de fruits à coque". Amandes, noix, noisettes et compagnie sont en effet riches en fibres (qui font aussi défaut dans notre alimentation) et en minéraux variés dont le magnésium. Tout comme les fruits séchés (pruneau, datte, abricot...) avec lesquels il est bon de les panacher. Ces fruits secs étant caloriques, il ne faut pas en abuser, mais en petite quantité (dans un muesli, une salade, une compote...), ils sont pleins de bienfaits pour la santé.

On choisit bien ses eaux minérales

Autres bonnes sources, les eaux minérales, qui ont en outre l'avantage de ne pas être caloriques (alors que la plupart des sources de magnésium se trouvent souvent dans des aliments riches). Pour être qualifiées de "magnésienne", une eau doit renfermer au moins 50 mg par litre. Les champions en la matière étant Rozana (160 mg/L), Hépar (119 mg/L), Badoit (80 mg) et Contrex (74 mg). Boire un litre de ces eaux permet de couvrir 20 à 40 % des apports recommandés. Mais attention à leur effet laxatif, qui peut certes arranger ceux qui souffrent de constipation, mais déranger les autres...

ET LE CHOCOLAT, C'EST UNE BONNE SOURCE ?

Oui et non. Certes le chocolat noir (70 % de cacao) est bien pourvu en magnésium : environ 200 mg aux 100 g. Mais comme il est calorique, on ne doit pas en manger plus de 10 ou 20 g, soit 20 à 40 mg de magnésium. Il participe à couvrir nos besoins, mais on ne peut pas compter que sur lui. Ne vous cherchez plus d'excuses quand vous aurez envie de manger une tablette !

LES 30 CHAMPIONS DU MAGNÉSIIUM

Attention ces teneurs sont pour 100 g. Pour certains de ces aliments, il est rare d'en consommer autant. La colonne de droite reprend les basiques du quotidien.



LES 5 PRINCIPALES SOURCES AU QUOTIDIEN



LES CÉRÉALES COMPLÈTES:
pain, pâtes, riz, quinoa, sarrasin... Une petite portion (50 g) à chaque repas



LES LÉGUMES VERTS:
oseille, épinard, artichaut, brocoli... Au moins 150 g par repas



LES FRUITS À COQUE:
amande, noix, noisette, pignon de pin... Une petite poignée (20 g) par jour



LES FRUITS SECS:
pruneau, dattes, figues... Une petite poignée (20 g) par jour



LES FRUITS DE MER:
bigorneaux, bulots, crevettes... Au moins une portion (120 g) une fois par semaine

LA MOLÉCULE DE CHLOROPHYLLE CONTIENT UN ION MAGNÉSIIUM. DONC TOUS LES VÉGÉTAUX VERTS RICHES EN CHLOROPHYLLE APPORTENT DU MAGNÉSIIUM !

Journée type

RICHE EN MAGNÉSIIUM

PETIT-DÉJEUNER

- Boisson chaude préparée avec une eau magnésienne
- Muesli maison avec des flocons 5 céréales, amandes, dés de figues séchées, dés de pomme, le tout arrosé de lait de vache ou de soja

DÉJEUNER

- Salade crevettes, pamplemousse, mâche,

graines de courge

- Dos de cabillaud, sarrasin, chou kale
- Compote parsemée d'un carré de chocolat noir râpé

DÎNER

- Soupe de lentilles au curry
- Œuf cocotte sur un lit d'épinard avec des mouillettes de pain complet
- Yaourt au lait d'amande

