

Le magnésium : un remède à tout faire ?



Stress, fatigue, anxiété, crampes, insomnie... ces troubles, et bien d'autres encore, traduisent peut-être un manque de magnésium. À quoi sert ce minéral ? Comment est-il apporté dans l'organisme ? Pourquoi souffre-t-on d'un déficit ? Comment y remédier ? Quels sont les effets secondaires ? Le point avec Anne-Laure Denans, docteur en pharmacie et diplômée en nutrition, auteur de «Soignez-vous avec le magnésium».

► Le magnésium, c'est quoi ?

Il s'agit d'un minéral que l'on trouve partout dans l'écorce terrestre, l'eau de mer et tous les organismes vivants. C'est l'un des minéraux les plus abondants dans l'organisme humain après le calcium et le phosphore. Il est présent dans nos os, nos muscles, les cellules du système nerveux, du cœur, du foie, les globules rouges... Pour maintenir l'équilibre du magnésium dans le corps humain, il est absolument nécessaire d'en apporter via l'alimentation ou une supplémentation.

► À quoi sert-il ?

Il est indispensable à notre santé et au bon fonctionnement de notre organisme. Il participe à plus de 600 réactions chimiques dans nos cellules. Il intervient, par exemple, dans



Anne-Laure Denans, docteur en pharmacie et auteur de «Soignez-vous avec le magnésium» (Editions Thierry Souccar)

«le magnésium est le minéral de la zénitude»

la production d'énergie dont on a besoin pour se mouvoir, respirer, digérer... vivre. Quand nous en manquons, on a beaucoup moins d'énergie disponible pour ces fonctions et on ressent de la fatigue. Le magnésium participe aussi à des réactions au niveau de la chimie de notre cerveau. Par exemple, il intervient dans la production de neuromédiateurs comme la dopamine, déficitaire dans la dépression. Via un mécanisme complexe, le magnésium est un relaxant musculaire et nerveux. Un déficit peut provoquer nervosité, irritabilité, crampes, picotements, fasciculations musculaires (muscle qui bouge tout seul). Le magnésium favorise l'action du gaba, neurotransmetteur de la zénitude.

Il entretient ainsi une relation étroite avec le stress. Plus on est stressé, plus on élimine le magnésium (jusqu'à 600 mg par jour). Plus on manque de magnésium, plus on est stressé ! C'est un cercle vicieux. Enfin, le magnésium joue un rôle dans la prévention du vieillissement des cellules, nous aide à réguler la glycémie et il a un effet vasodilatateur sur nos artères.

► Les Français sont-ils carencés en magnésium ?

Selon l'étude SU.VI.MAX, 77 % des femmes et 70 % des hommes auraient des apports journaliers en magnésium inférieurs aux apports conseillés. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire et de l'alimentation (ANSES), un apport quotidien de 360 mg pour une femme et 420 pour un homme est recommandé. Cette dose varie selon l'activité physique, l'âge, le mode de vie, etc. Pendant la grossesse, il faut ajouter 30 mg/jour. Cela permet de prévenir la prématurité, le diabète gestationnel et la pré-éclampsie. Idem pendant l'adolescence.



Le magnésium est excellent contre le stress et la dépression.

► Pourquoi est-on carencé en magnésium ?

En dehors de facteurs génétiques, on peut manquer de magnésium quand on est enceinte, quand on souffre d'une maladie intestinale qui empêche l'absorption de magnésium. La pratique d'un sport, l'âge, certains médicaments (diurétiques, antibiotiques aminoglycosides, antifongiques, anticancéreux, immunodépresseurs, inhibiteurs de la pompe à protons) et l'alcool peuvent aussi être des facteurs explicatifs. Une mauvaise alimentation peut également provoquer ce déficit.

► Quels sont les signes d'un déficit en magnésium ?

Fatigue, stress, dépression, crampes, picotements, fasciculation, tremblements, irritabilité, nervosité, changements d'humeur, arythmie cardiaque, perte d'appétit, nausée... peuvent laisser penser qu'on souffre d'un déficit.

► Comment savoir si ces signes ne cachent pas une pathologie spécifique ?

Dans un premier temps, la méthode empirique semble la mieux adaptée, en dehors des cas graves. Elle consiste à se supplémenter en magnésium pendant 2 à 3 mois, et d'observer si les troubles disparaissent. Si c'est le cas, la personne manquait de magnésium. Sinon, il faut consulter son médecin.

► Dans quelles pathologies le magnésium peut-il être efficace ou utile ?

Les études montrent qu'en optimisant les apports en magnésium, on peut réduire le risque d'AVC de 12 % et de 10 % pour les maladies cardiovasculaires. On sait aussi que le magnésium est efficace contre la dépression, le diabète de type 2. C'est aussi un excellent antioxydant, un bon vasodilatateur. Il peut participer au traitement de l'ostéoporose, de la fibromyalgie, la migraine, des calculs rénaux... Bref, le magnésium est un touche-à-tout sans effets secondaires notoires, à l'exception de troubles intestinaux pour certains sels et chez certaines personnes, et sauf surdosage. Ce serait dommage de s'en priver.

► Quelle alimentation privilégier pour un bon apport quotidien en magnésium ?

Il faut changer ses habitudes alimentaires, préférer les produits bruts aux produits ultra transformés (plats industriels, pizzas...) et les aliments complets (pain, riz) aux versions raffinées. Par exemple, le riz complet contient 7 fois plus de magnésium que le riz blanc ! On peut optimiser ses apports en magnésium en consommant certains «super aliments» comme les algues, les graines de courge, de chia... Mais les oléagineux comme les amandes, les noix du Brésil, le chocolat noir (70 % minimum), ou les fruits secs (figes, abricots) sont également gorgés de magnésium. On peut noter que les produits d'origine animale ne sont pas les plus riches en magnésium, à quelques exceptions près (les crustacés comme les bulots ou les moules). Enfin, terminons la liste avec le tofu qui est une excellente source de magnésium (et qui constitue par ailleurs une bonne alternative aux produits carnés). Il faut savoir que certaines eaux minérales peuvent aussi apporter une quantité notable de magnésium.

► Quel type de magnésium apporter en dehors de l'alimentation ?

Quand on a un déficit marqué ou qu'on souffre d'une pathologie particulière, l'alimentation n'est pas suffisante pour faire le plein. On devrait refaire ses réserves en se supplémentant via une cure d'attaque de 300 à 400 mg par jour pendant deux à trois mois. On peut aussi agir en préventif tout au long de l'année. Quand on choisit un sel de magnésium (il est toujours combiné avec un autre élément), il faut prendre en compte plusieurs critères : l'effet laxatif, la biodisponibilité et la présence de nutriments fixateurs. L'effet laxatif est peu présent dans les sels de magnésium organiques, du type citrate, glycérophosphate ou bisglycinate... Pour les sels inorganiques comme le magnésium marin, le chlorure de magnésium, plus laxatifs, le bon conseil est d'en prendre une faible quantité (200 mg/jour à répartir plusieurs

fois dans la journée). La biodisponibilité est la quantité de magnésium réellement absorbée dans la journée. Elle est très élevée pour le citrate. Enfin, certains nutriments comme la taurine permettent de fixer le magnésium dans la cellule.

► Quels sont les effets secondaires et les contre-indications ?

L'effet laxatif dépend de la sensibilité de chacun. Il est plus élevé dans les sels inorganiques. Il faut ingérer plus de 2500 mg par jour pour voir apparaître des manifestations comme une faiblesse musculaire et/ou une hypotension. Au-delà de 3200 mg par jour, il y a un danger certain. La bonne recommandation est de laisser un intervalle de plusieurs heures entre la prise de magnésium et celle des médicaments et de répartir les doses dans la journée. Enfin, le magnésium est déconseillé pour les insuffisants rénaux sévères, les personnes souffrant de myasthénie, bradycardie, occlusion intestinale, cystite. Dans tous les cas, mieux vaut prendre l'avis de votre médecin.

Dominique FONSEQUE-NATHAN