

5 signes que vous manquez de magnésium

Cherchez bien dans votre assiette... Vous en voyez ? Non ! Le magnésium a presque totalement disparu de l'alimentation moderne. Et ce n'est pas une bonne nouvelle du tout. Alors voici comment y remédier, surtout à l'approche de l'hiver.

DU GÉNIE DANS LES TRANCHÉES

Au cœur de la première guerre mondiale, les médecins sont dépassés par les innombrables blessés graves rapatriés du front. Leur priorité, éviter l'aggravation des blessures liées aux infections. Une amputation c'est un soldat de moins, les hommes doivent repartir au combat. Le professeur Pierre Delbet, médecin français, est envoyé pour soigner ces blessés, et très vite, il constate que les antiseptiques couramment utilisés ne suffisent pas à enrayer l'infection et parfois même, l'aggrave. Il a alors l'idée d'utiliser sur les plaies du chlorure de magnésium afin de renforcer les globules blancs et leur permettre de mieux combattre l'infection. Et cela fonctionne ! Si bien qu'il consacrera ensuite une importante partie de ses recherches à la compréhension de ce produit jusqu'alors uniquement utilisé dans l'industrie.

Comment et pourquoi le chlorure de magnésium a-t-il si bien fonctionné sur de si importantes blessures ? Car il stimule l'activité des globules blancs, piliers du système immunitaire. Mais en vérité, bien que le chlorure de magnésium soit très efficace pour combattre les infections, il n'est pas le seul à posséder cette capacité d'aider notre organisme à se défendre et il n'est pas sans effets secondaires. Surtout, il en existe d'autres formes, plus indiquées pour un usage quotidien.

PLUSIEURS FORMES DE MAGNÉSIMUM

Nous entendons souvent parler du magnésium sous différents noms : « malate », « citrate », « chlorure ». En effet, le magnésium n'existe pas « seul » car c'est un ion (qui porte une charge électrique positive). Il est toujours accompagné d'un ion qui porte une charge négative, l'ensemble aura donc une charge électrique neutre ce qui le rend stable. Cet ensemble est appelé « sel de magnésium ».

- **Chlorure de magnésium** : appelé également sel de Nigari sous sa forme naturelle qui est directement extrait de l'eau de mer. Il est réputé pour être efficace pour lutter contre les infections débutantes, qu'elles soient virales ou bactériennes.

Attention toutefois à ne pas abuser du chlorure de magnésium et à ne l'utiliser que de façon ponctuelle. Non seulement il peut occasionner des troubles gastro-intestinaux, mais il augmente également l'acidité dans l'organisme. Enfin, il est à éviter chez les personnes souffrant d'insuffisance rénale.

- **Bromure de magnésium** : encore utilisé de nos jours dans l'industrie, il fut souvent utilisé comme sédatif doux et comme un anticonvulsivant dans le traitement des troubles du système nerveux¹. Il n'existe plus sous forme de complément alimentaire car les fortes doses de brome sont toxiques.
- **Malate et citrate de magnésium** : bien tolérés par les intestins, ils présentent l'immense avantage d'être basifiants, contrairement à la forme chlorure. De plus ils sont peu coûteux, ce qui en fait les deux formes privilégiées pour combler les carences.
- **Glycérophosphate de magnésium** : il s'agit d'un sel particulièrement bien absorbé mais qui n'est pas basifiant et dont le coût est beaucoup plus élevé. On l'utilise généralement plus ponctuellement.

LES SIGNES VISIBLES DU MANQUE DE MAGNÉSIMUM

Le magnésium est un minéral essentiel au bon fonctionnement de tous les organes du corps. Il est nécessaire pour le transport actif des ions tels que le potassium, le zinc ou le calcium dans les

1. Pradyot Patnaik. *Handbook of Inorganic Chemicals*. McGraw-Hill, 2002.

membranes cellulaires. Il se combine notamment avec ce dernier pour permettre le fonctionnement des muscles : alors que le calcium permet les contractions, le magnésium permet la décontraction. En cas de carence, les muscles du cou ou du crâne, par exemple, vont mal se décontracter, entraînant des maux de tête. De la même manière, le manque de détente musculaire la nuit, causée par un déficit en magnésium, entraîne une fatigue du corps, qui se ressentira dès le réveil. Par ailleurs, la production d'énergie dans le corps humain à partir des glucides ou des graisses fait intervenir des enzymes qui fonctionnent grâce au magnésium.

De là découlent les 5 symptômes principaux d'un manque de magnésium :

- Fatigue et déprime dès le réveil ;
- Des maux de tête et une difficulté à s'adapter à la lumière, ou encore une tendance à percevoir des points lumineux en gardant les yeux fermés ;
- Palpitations, accélérations du rythme cardiaque ;
- Des problèmes musculaires comme les crampes, les contractions, les fourmillements et fasciculations (paupières « qui sautent », etc.) ;
- Insomnie, nervosité en journée.

L'importance des déficits magnésiens aujourd'hui est la conséquence de l'agriculture intensive qui appauvrit la teneur en magnésium des sols. De plus, l'alimentation des pays occidentaux est devenue tellement acide que le peu de magnésium que nous ingérons part immédiatement dans nos urines.

Pour qu'une cure de magnésium soit efficace, il faut la suivre un minimum de trois mois. Les doses généralement recommandées sont d'environ 400 mg par jour.

FAITES LE PLEIN DE MAGNÉSIUM

Pour s'assurer d'un apport constant en magnésium, tout commence par notre assiette. Quels aliments choisir ?

- La noix du Brésil est l'aliment qui en contient le plus, environ 250 gr de magnésium pour 100 gr de noix.
- Le Sarrasin quant à lui se positionne en excellente place puisqu'il contient 230 gr de magnésium pour 100 gr.
- Le chocolat noir contient lui aussi un peu de magnésium, mais bien moins que ne le prétend la légende, environ 170 gr pour une tablette de 100 gr.
- Les légumes verts foncés représentent également une excellente source de magnésium car la chlorophylle en est riche.

infos produits

- **MAGNEVIE B6** (en pharmacie)
- **Magnésium Malate (Supersmart) :**
www.supersmart.com - 08 00 66 67 42
- **PHOSPHOMAG (Nutrixeal) :**
www.nutrixeal.fr - 04 81 91 66 09

CETTE VITAMINE EST NÉCESSAIRE POUR ABSORBER LE MAGNÉSIUM !

En cas de déficit en vitamine D (très fréquent en hiver), le magnésium n'est plus absorbé correctement par l'intestin et il est éliminé précocement dans les urines. Raison de plus pour ne jamais oublier cette vitamine.

Emilie Olag ■■■