



Le magnésium est un minéral essentiel au bon fonctionnement de notre organisme. Et pour cause, il intervient dans près de 300 réactions chimiques différentes! Pourtant, les deux tiers de la population n'en consommeraient pas assez.

Texte: Candice Leblanc

Le magnésium, un SUPER ANTISTRESS!

Fatigue, crampes musculaires, fourmillements, paupières qui tremblotent, troubles intestinaux (constipation), insomnies, troubles de l'humeur... Saviez-vous que le manque de magnésium peut être à l'origine de ces différents symptômes? «Le magnésium a un effet «relaxant», décontractant sur de nombreuses cellules, notamment sur les cellules musculaires, nerveuses et artérielles», explique Alexandra Gatel, diététicienne au centre Dietconsult, à Koekelberg. «C'est pour cette raison que le magnésium est considéré comme le minéral antistress par excellence. Il ne supprime pas le stress, mais son effet relaxant permet de mieux résister à ses effets.»



Alors, pourquoi ne pas augmenter le taux de magnésium? Les légumes verts à feuilles sont riches en ce minéral.

Prévention



Des apports insuffisants

S'il ne provoque pas de maladies à proprement parler, plusieurs études ont démontré que le manque chronique de magnésium est associé à diverses pathologies: l'ostéoporose, le diabète, les maladies cardiovasculaires, etc. Bien que les carences sévères en magnésium soient relativement rares (voir encadré), de nombreuses personnes souffrent de déficits légers à modérés. En Belgique, les apports journaliers recommandés (AJR) en magnésium sont de 360 mg par jour pour une femme et 420 mg pour un homme. Or, les deux tiers, voire les trois quarts de la population n'atteignent pas ces AJR...



«LE MAGNÉSIUM A UN EFFET RELAXANT SUR LES CELLULES MUSCULAIRES, NERVEUSES, ARTÉRIELLES, ETC.»

Une journée pleine de magnésium! +

POUR ARRIVER AUX APPORTS JOURNALIERS RECOMMANDÉS EN MAGNÉSIUM, VOICI LE MENU IDÉAL:

- PETIT-DÉJUNER: UN BOL DE MUESLI + 1 CULLÈRE À SOUPE DE NOIX + 1 FRUIT.
- DÉJUNER: 120 G DE VIANDE, DE VOLAILE OU DE POISSON + 1/2 ASSIETTE DE LÉGUMES + 1/4 ASSIETTE DE FÉCULENTS COMPLETS, NON RAFFINÉS + 1 FRUIT.
- DÎNER: 2 TRANCHES DE PAIN COMPLET + 1 TRANCHE DE FROMAGE À PÂTE DURE + 1 MIGNONNETTE DE CHOCOLAT.

Où se trouve le magnésium?

La situation est d'autant plus paradoxale que le magnésium est présent en quantités diverses dans quasi tous les aliments. Alors comment se fait-il que nous n'en consommons pas assez? «Il y a deux raisons à cela», répond Alexandra Gatel. «La première, c'est que nous avons tendance à consommer trop de féculents raffinés (riz blanc, pain blanc, etc.). Or, il y a deux à cinq fois plus de magnésium dans les féculents complets! La deuxième, c'est que plusieurs aliments riches en magnésium, comme le chocolat, les légumes secs (lentilles, pois chiches, etc.), les bananes ou encore les noix ont la réputation de faire grossir. Les personnes qui s'astreignent à des régimes hypocaloriques en mangent peu, voire pas du tout.» Pour augmenter ses AJR, il convient pourtant de privilégier les aliments et les eaux (Hépar®, Contrex®, Badoit®, etc.) riches en magnésium. Vous pouvez également recourir temporairement aux compléments alimentaires. + + +

DES COMPLÉMENTS EN MAGNÉSIUM? OUI, MAIS...

Il est pratiquement impossible de faire une «overdose» de magnésium. Par contre, une consommation accrue peut perturber l'absorption d'autres minéraux, notamment le calcium et le potassium... Voilà pourquoi il est recommandé, avant de prendre un complément alimentaire, de consulter son médecin au préalable.

LES CARENCES SÉVÈRES

Les carences sévères en magnésium sont relativement rares. Elles concernent surtout les anorexiques, les alcooliques, les personnes atteintes de maladies intestinales

comme la maladie de Crohn. Les diurétiques, des médicaments qui augmentent la sécrétion d'urine, peuvent également entraîner des pertes importantes en magnésium.

