Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 6

Artikel: Le magnésium un allié pour la vie
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826098

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le magnésium
un allié pour la vie

Notre corps a besoin de sa dose quotidienne de magnésium, puisqu'il ne le stocke pas. Mais qu'apporte ce minéral à notre organisme et comment s'assurer qu'on en consomme suffisamment?

Le magnésium n'est pas un médicament, mais un nutriment, c'est-à-dire qu'il fait partie de notre alimentation, pour peu qu'on se nourrisse correctement!

Un organisme adulte contient environ 25 g de magnésium, réparti dans les os et dans les muscles. Un adulte, comme une personne âgée, a besoin de 350 à 420 mg de magnésium par jour. Nous ne le stockons pas, donc, chaque jour, nos besoins sont renouvelés. Beaucoup d'individus souffrent de carence en magnésium, parce que leur alimentation n'est pas équilibrée. Ceux qui suivent notamment un régime alimentaire en vue de maigrir sont souvent dans ce cas. Des aliments comme la farine, le sel, le sucre, le riz ou les pâtes sont aujourd'hui systématiquement raffinés et perdent ainsi leur précieux contenu en magnésium. Il est par conséquent essentiel de consommer de préférence des farines complètes ainsi que du sel et du sucre bruts.

L'usage régulier de médicaments tels que les antibiotiques, les anti-inflammatoires, certains diurétiques, les neuroleptiques et les tranquillisants, ainsi que la pilule contraceptive, provoque des carences en magnésium. Les personnes souffrant d'alcoolisme y sont également fortement exposées. En bref, notre mode de vie moderne, avec ses modifications des habitudes alimentaires et son recours toujours plus important à la médication chimique, a bouleversé nos équilibres internes et abouti à un déficit patent en magnésium, qu'il est pourtant difficile de chiffrer, faute d'études approfondies.

Des indices à observer

Les symptômes du déficit en magnésium sont nombreux, voici les principaux: crampes musculaires, contractures, asthénie matinale (fatigue dès le lever), anxiété, oppression thoracique, palpitations, troubles du sommeil, hyperémotivité, céphalées, migraines, douleurs vertébrales. Ces symptômes très généraux ne sont pas toujours associés par les médecins à ce type de carence. Il suffit de faire une cure de magnésium pour observer si une amélioration de l'état est notable ou pas. De toute façon, l'absorption de magnésium par voie orale est parfaitement bien tolérée et ne provoque que peu d'effets secondaires (des diarrhées chez certains individus fragiles de l'intestin). Il faut seulement s'abstenir d'en prendre dans trois circonstances particulières: en cas d'infection urinaire dans sa phase aiguë, en cas d'insuffisance rénale grave et en cas de myasthénie.

Pour couvrir ses besoins en magnésium, il est utile de connaître les aliments qui en contiennent le plus *(lire encadré)*. On peut également boire régulièrement des eaux naturellement riches de ce minéral (Badoit, Vittel, Contrexéville). Nos repas quotidiens devraient comprendre en tout 160 g de pain complet. Il ne faudrait pas oublier aussi de consommer des légumes secs, un style de mets que l'on a tendance à bouder actuellement, alors qu'ils sont la base d'une alimentation saine. Cent grammes de

Privilégier les farines complètes pour un meilleur apport en magnésium.

Gagnez des milligrammes !

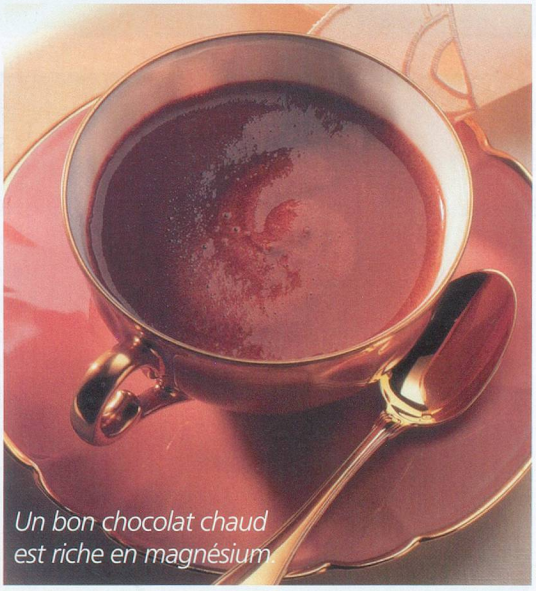
La dose quotidienne de magnésium pour un adulte (400 mg environ) est contenue dans :
90g de graines de tournesol – 140 g d'amandes – 190 g de haricots blancs – 200 g de cacahuètes – 240 g de flocons d'avoine – 240 g de riz complet – 290 g de pâtes complètes – 360 g de pain de blé complet – 380 g de chocolat noir – 510 g de langoustines – 1,2 kg de bananes.

Les aliments les plus riches en magnésium sont: l'algue marine – l'amande sèche – le cacao en poudre – le germe de blé – la noix de coco sèche – le son – la noisette – les farines complètes – Parmi les légumes: les épinards, les bettes, les petits pois.

Des idées de repas riches en magnésium:
Au petit déjeuner: une tasse de chocolat chaud au lait entier, deux tartines de pain complet beurrées, 50 g d'abricots secs, total 151 mg. de magnésium.
Au dîner: 100 g de salade de tomates, 100 g de saumon grillé accompagné de 200 g d'épinards, 50 g de pain complet, une demi-bouteille de Vittel, 150 g de salade de fruits rouges, total 274 mg. de magnésium
Au souper: 100 g de laitue, un œuf poché avec 200 g de tomates cuites, 30 g de roquefort, 50 g de pain complet, 100 g d'ananas, une demi-bouteille de Volvic, un verre de vin rouge, total 110 mg de magnésium.

fèves, par exemple, contiennent 159 mg de magnésium et cent grammes de pois chiches 67 mg.

Le chocolat a la réputation d'être un bon réservoir de magnésium. C'est vrai, mais il faut alors privilégier le chocolat noir (108 mg pour 100 g) plutôt que le chocolat au lait. Le cacao en poudre non sucré est également très intéressant de ce point de vue.


Un bon chocolat chaud est riche en magnésium

Alimentarium Vevey

Préparations spéciales

Quelques aliments sont aussi artificiellement enrichis en magnésium, comme certains biscuits ou biscottes, en vente en magasins diététiques. Des compléments alimentaires comme les algues marines, sous forme de poudres, de comprimés, de gélules, etc, existent également sur le marché. De nombreuses préparations pharmaceutiques à base de sels magnésiens sont disponibles, à des prix très variables. Il est enfin possible de faire une cure de chlorure de magnésium, sous forme de poudre soluble dans l'eau. Cette configuration est probablement la moins coûteuse. Deux grammes de chlorure de magnésium, dissoutes dans un verre d'eau ou de jus de fruits, pour en atténuer le goût un peu âcre, sont suffisants chaque jour. Cette cure est réalisable sur deux semaines, puis nécessite une pause de dix jours. Une telle cure peut être suivie plusieurs fois par année. A noter que le froid augmente le besoin en magnésium et que la chaleur accélère sa fuite par la transpiration.

A quoi sert le magnésium ?

Le magnésium est un minéral, un métal blanc, solide et léger. C'est un composant indispensable à la cellule. Des travaux scientifiques réalisés depuis un siècle ont montré la place essentielle de ce métal dans notre vie intracellulaire. Il participe à la bonne marche de toutes les grandes fonctions de l'organisme et notamment, il fonctionne comme agent anti-stress, anti-allergique, anti-inflammatoire, cardioprotecteur, et favorise la formation des anti-corps. On trouve du magnésium en quantité importante dans les cellules musculaires, dont le cœur. L'os, les reins, les muscles en contiennent beaucoup, de même que le foie, le pancréas, la rate, le cerveau, les testicules. Le magnésium cérébral et le magnésium testiculaire diminuent chez l'homme avec l'âge.

L'action du magnésium est isolée, mais se combine aussi avec celles de nombreux minéraux, oligo-éléments et vitamines, le tout assurant un bon fonctionnement des mécanismes de notre corps. Le métabolisme du magnésium est étroitement lié à celui du calcium, du phosphore et du potassium. 70% du magnésium se trouve combiné au calcium et au phosphore dans les sels complexes et dans les os. Pour faire court, on peut dire que sans magnésium, l'absorption du calcium n'est pas garantie. Le magnésium participe ainsi de la constitution des os et des dents. Le fer et le magnésium sont alliés dans notre sang. Le magnésium assure la jeunesse de nos organes, de notre mémoire, de notre intelligence. Il est présent dans le monde végétal et animal. Nous l'ingérons en nous nourrissant, puis l'éliminons. Il fait partie du cycle de la vie et devrait retenir toute notre considération, parce qu'il ne nous veut que du bien.

Bernadette Pidoux

››› **A lire:** *Se soigner par le magnésium,* Martine Gay, Editions De Vecchi Poche. *Le chlorure de magnésium,* Marie France Muller, Editions Jouvence.

Minéraux, vitamines et cie

- Le calcium permet la construction et la solidité des os.
- Le fer a un rôle dans l'oxygénation des tissus.
- Le magnésium entraîne une relaxation musculaire et favorise la lutte contre la fatigue.
- La vitamine A entretient la vision.
- La vitamine E agit contre le vieillissement des cellules.
- Les vitamines du groupe B aident à la transformation dans l'organisme des protides, des lipides et des glucides.
- La vitamine C consolide les tissus et aide à lutter contre les infections.