

LE MAGNÉSIUM

QU'EST CE QUE LE MAGNESIUM ?

C'est l'un des minéraux les plus abondants de l'organisme dont la moitié se situe au niveau des os. Utile aux adultes comme aux enfants, le magnésium est reconnu principalement pour son rôle dans le système nerveux et son action sur la contraction des muscles. il contribue à réduire la fatigue, il participe à des fonctions psychologiques normales telles que la concentration, le raisonnement ou encore la mémoire. Il aide au maintien de l'ossature et des dents. Efficace pour lutter contre le stress, les crampes et la déminéralisation osseuse.

NB: Son assimilation nécessite la présence de vitamine B6 en quantité suffisante

SYMPTOMES DE CARENCE EN MAGNÉSIUM

Les symptômes d'une carence en magnésium sont difficilement détectables, d'où le fait qu'il s'agisse d'une carence dangereuse. Il est donc important de savoir les repérer.

Des symptômes difficiles à identifier :

Certains symptômes sont tellement communs qu'il peut être difficile de supposer que le manque de magnésium en est la cause :

- La fatigue
- La perte d'appétit
- Des nausées et des vomissements...

Ce sont les premiers symptômes d'un manque de magnésium. Le problème, c'est que d'autres pathologies ou d'autres troubles légers peuvent présenter les mêmes symptômes.

Les symptômes plus graves

Lorsque ces symptômes apparaissent, il faut traiter la carence en magnésium rapidement. Faites relativement attention en cas de :

- Hypertension
- Maux de tête
- Vertiges
- Hypersensibilité aux bruits Spasmes
- État dépressif
- Palpitations.

Les symptômes articulaires et musculaires

Lorsqu'on manque de magnésium, on peut également souffrir de crampes régulières, ou encore de contractions qu'on ne peut pas contrôler (à la paupière notamment). Si la carence n'est pas traitée, on peut observer des douleurs articulaires et même des troubles musculaires.

LES BESOINS EN MAGNESIUM

L'organisme ne peut pas fabriquer de magnésium, ni le stocker. Pour ces raisons, il est impératif de veiller à avoir un apport constant et suffisant en cet élément qui est essentiel au bon fonctionnement du corps humain.

Tableau des ANC (Apports Nutritionnels Conseillés) en magnésium :

Age / Etat	ANC en magnésium
Enfants 1 à 3 ans	80 mg
Enfants 4 à 12 ans	130 à 280 mg
Adolescents 13 à 19 ans	370 à 410 mg
Femmes	360 mg

Femmes enceintes (> 3 ^{ème} trimestre)	400 mg
Femmes allaitantes	390 mg
Hommes	420 mg
Personnes âgées	360 à 420 mg

LES ALIMENTS RICHES EN MAGNÉSIUM

Aliments	Portions	(mg)
Haricots de soja rôtis à sec	1 tasse	273 mg
Chocolat noir 70%	100 g	208 mg
Graines de citrouille et de courge, déshydratées	1/4 tasse	207 mg
Noix du Brésil déshydratées	1/4 tasse	133 mg
Haricots noirs ou blancs, haricots de lima, cuits	250 ml (1 tasse)	102-127 mg
Céréales petit-déjeuner, 100 % son (type All Bran)	30 g	111 mg
Amandes rôties	1/4 tasse	97-107 mg
Flétan de l'Atlantique cuit au four	100 g	107 mg
Haricots pinto cuits	1 tasse	90 mg
Noix de cajou rôties à sec ou dans l'huile	1/4 tasse	89-90 mg
Noix de pin (pignons) déshydratées	1/4 tasse	86 mg
Goberge de l'Atlantique grillée au four	100 g	86 mg
Noix mélangées, incluant les arachides, rôties	1/4 tasse	85 mg
Épinards bouillis	1/2 tasse	83 mg
Lentilles et pois cassés, bouillis	1 tasse	75 mg

Thon (rouge ou à nageoires jaunes) cuit au four	100 g	64 mg
Germe de blé brut	30 g	64 mg
Pomme de terre avec la pelure, au four	150 g	47-52 mg
Feuilles de betterave bouillies	1/2 tasse	52 mg
Artichaut bouilli	1 moyen (120 g)	50 mg

À noter que les eaux minéralisées telles que Hépar, Badoit, Rozana, Quézac ou encore Contrex participent grandement à la couverture des besoins de l'organisme en magnésium.