

Magnésium

Pourquoi, quand et comment avoir un apport suffisant ?

Plus de 70% des français ont un apport insuffisant en magnésium. Un apport quotidien satisfaisant s'élève à 380 mg pour un homme et 300 mg pour une femme. Cependant, nos apports moyens sont bien inférieurs avec seulement 100 mg/jour pour les hommes et 80 mg/jour pour les femmes. Stress, fatigue, crampes musculaires. Le magnésium joue un rôle crucial dans plus de 300 réactions enzymatiques de votre organisme. Ne serait-il pas le moment de découvrir si vous en apportez assez à votre corps et comment faire ?

Les signes d'un manque de magnésium



Fatigue

Le magnésium permet la production d'énergie cellulaire



Stress

Le magnésium régule les hormones du stress



Crampes musculaires

Il régule la contraction et la détente musculaires



Paupières qui tressautent

Le magnésium aide à la régulation nerveuse



Anxiété - Nervosité - Irritabilité

Le magnésium régule le système nerveux



Troubles de la mémoire

Le magnésium régule le fonctionnement cognitif



Rythme cardiaque irrégulier

Le magnésium influence l'activité électrique du cœur

Astuces pour atteindre vos besoins



Consultez un médecin qui pourra prescrire un bilan sanguin et détecter une éventuelle carence en cas de symptômes.



Intégrez des aliments riches en magnésium à votre alimentation. Exemples sur la page suivante.



Lorsque vous présentez des symptômes tels que la fatigue, des crampes ou dans certains cas de carence importante, d'absorption réduite, de période de stress intense ou pendant la grossesse, une supplémentation en magnésium peut être nécessaire.



Consultez un médecin. Il vous prescrira un dosage adaptée à vos besoins. Un apport trop important peut entraîner des effets secondaires comme des troubles digestifs.



Les compléments en pharmacie contiennent 100 à 500 mg de magnésium par dose. Attention au surdosage ! Optez pour le citrate ou le glycérphosphate qui sont les mieux absorbées.

Les aliments riches en magnésium

**300/400
mg/jour**

Recommandation d'apport alimentaire
en magnésium pour les adultes.

Magnésium

Pour 100g d'aliment



Cacao en poudre non sucré - 376 mg
Noix du Brésil - 366 mg
Graines de tournesol - 364 mg
Café (poudre, sans eau) - 356 mg
Graine de sésame - 324 mg
Bigorneau - 310 mg
Germe de blé - 256 mg
Curry - 254 mg
Escargot - 250 mg
Noix de cajou - 247 mg
Amandes - 232 mg
Pignons de pin - 227 mg
Chocolat noir (70% cacao minimum) - 206 mg
Beurre de cacahuètes - 169 mg
Un litre d'Hépar - 119 mg
Sardines à l'huile d'olive - 38 mg



La magnésium est mieux absorbé lorsqu'il est consommé avec des aliments riches en vitamine B6 (dinde, thon, abats, saumon, pois chiches, poulet, pistaches) et des sources de bonnes graisses (poissons gras, avocat, fruits oléagineux, noix et graines, huiles végétales).