

NUTRITION

Les 10 points clés

Dr Marielle Ammouche*



FOTOLIA

Le magnésium

Près de 3 Français sur 4 manquent de magnésium, ce qui peut être source d'asthénie et d'irritabilité. Pourtant, une alimentation incluant des produits riches en ce minéral et une eau magnésienne peuvent aisément pallier cette carence.

- **Le magnésium est un minéral indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.** Il participe à de nombreuses réalisations métaboliques. Il est présent dans toutes les cellules, en particulier pour la production d'énergie, via l'ATP, étape indispensable à la synthèse des protéines. Il est présent aussi dans les membranes cellulaires et intervient dans de nombreux échanges ioniques, comme au niveau du passage membranaire du calcium et du potassium. Il stimule l'immunité et participe à la transmission de l'influx nerveux.
- **Le magnésium joue un rôle essentiel dans la contraction musculaire** mais aussi dans la régulation de l'humeur, le sommeil et le comportement. Il est aussi impliqué dans les réactions liées au stress.
- **Les réserves en magnésium de l'organisme sont faibles, de l'ordre de 25 g,** et presque entièrement intracellulaires, principalement dans les os (60%) mais aussi dans les muscles (30%). Une très faible partie (1%) est extracellulaire.
- **Selon l'étude SU.VI.MAX, 77% des femmes et 72% des hommes ont des apports insuffisants en magnésium.** La valeur nutritionnelle recommandée est de 375 mg/j, mais la consommation moyenne des Français s'établit à 225 mg/j, soit moins de 60% de la recommandation nutritionnelle quotidienne. Les femmes enceintes, les personnes âgées et les sportifs ont des besoins accrus en magnésium.
- **Ce déficit est un facteur d'irritabilité, d'asthénie, d'anorexie.** L'association fatigue-irritabilité doit interpeller. On peut observer aussi des contractures musculaires et des crampes. Les femmes sont particulièrement touchées, surtout au moment de la période hivernale, qui entraîne une fatigabilité et une fragilité du métabolisme. Au contraire, sur le long terme, un régime riche en magnésium pourrait diminuer les risques d'HTA, les maladies cardiaques et l'ostéoporose.
- **L'insuffisance en magnésium est liée à la pauvreté de l'alimentation en ce minéral.** Un déficit congénital lié à des anomalies des protéines de transport est rare. Les régimes hypocaloriques (les aliments contenant beaucoup de magnésium sont souvent très caloriques) ou la contraception hormonale augmentent ce phénomène.
- **Le stress joue aussi un rôle majeur:** il engendre une hypersécrétion de catécholamines, qui entraîne une perte de magnésium intracellulaire avec passage plasmatique, élimination dans les urines, et donc hypomagnésémie. Chaque jour, notre organisme consomme plus de 50% de nos apports en magnésium à cause du stress. En outre, la carence en magnésium amplifie le stress, ce qui conduit à un véritable cercle vicieux. Au contraire, l'apport en magnésium freine les sécrétions hormonales liées au stress.
- **Le dosage sanguin du magnésium n'a pas d'intérêt en pratique courante.** Pour confirmer un déficit en magnésium, il est généralement conseillé de pratiquer un test thérapeutique, avec une cure de magnésium.
- **En cas de suspicion de déficit, certains aliments doivent être favorisés.** On trouve ainsi du magnésium en quantité importante dans les légumes verts, les légumes et fruits secs, les bananes, les céréales complètes, les noix et cacahuètes, et dans le chocolat. Des compléments alimentaires sont aussi disponibles.
- **Certaines eaux minérales,** qui contiennent une quantité importante de magnésium (plus de 50 mg/l, mais certaines peuvent en contenir jusqu'à 160 mg/l), peuvent être utiles, d'autant que la biodisponibilité du magnésium de l'eau est supérieure à celle du magnésium de l'alimentation. Ce type d'apport de magnésium a aussi l'avantage d'assurer une bonne hydratation quotidienne.

Références
 SU.VI.MAX : étude de supplémentation en vitamines et minéraux. 1994-2003.
 Apfelbaum M, Roman M, Dubus M. Diététique et nutrition, p.116-118, éd. Masson, 2004.

* journaliste, egora-PANORAMA du médecin, Global Média SANTÉ.