

Le magnésium : un minéral utile au système nerveux

Publié le 30/01/2019

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Ce minéral, essentiel à l'organisme, est très utile au système nerveux. Le [magnésium](#) intervient dans le bon fonctionnement des systèmes nerveux et musculaires. Il s'agit d'un oligo-élément particulièrement présent dans les cellules osseuses.

Le magnésium et la gestion du stress

Vous êtes stressé ? Vous avez des difficultés pour trouver le sommeil ? Ce sont peut-être les signes d'une déficience en magnésium. Cela est assez fréquent au sein de la population française. Fatigue, mauvaise gestion du stress, crampes... En affectant le métabolisme, le manque de magnésium n'est pas évident à vivre au quotidien.

Les déficits en magnésium sont assez courants.

Une alimentation équilibrée est conseillée pour retrouver l'énergie. Certains aliments tels que le tofu, les haricots, les légumes et les noix contiennent naturellement du magnésium. Vous aimez le chocolat ? Vous avez raison. Le chocolat non sucré est une riche source de magnésium. N'hésitez pas à parfumer vos plats de graines de cumin. Cette épice connue pour ses vertus digestives comporte aussi une teneur importante en magnésium. Utilisé depuis des millénaires dans de nombreuses cuisines du monde, le cumin apporte saveur et magnésium.

Véritable allié du calcium, le magnésium est indispensable pour les os et les dents.

Le complément alimentaire comme source de magnésium

Pour contribuer à votre bien-être, vous pouvez aussi prendre un **complément alimentaire à base de magnésium**. Le saviez-vous ? Le magnésium contribue à la fabrication de la dopamine, qui génère un effet calmant sur votre cerveau. Il maintient aussi un bon système cardio-vasculaire et joue un rôle déterminant dans la santé des os. En optimisant votre apport en magnésium, vous participez à la diminution de votre niveau de stress et vous gagnez en énergie.



Actimag +
95% of 100
(221)

Magnésium naturel issu de la mer d'Irlande

[En savoir plus](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

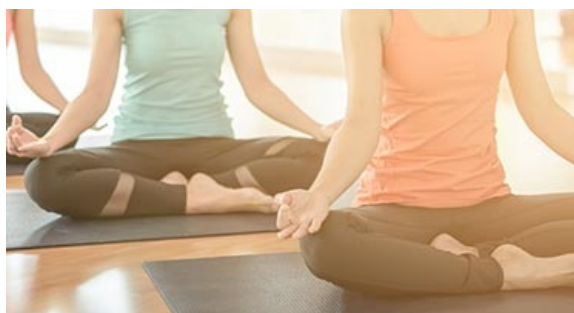
Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Stress et anxiété ,

La gestion du stress et de l'anxiété

31/08/2021

2 minutes de lecture

Pour ne pas se laisser envahir par le mauvais **stress**, quelques bons réflexes existent pour mieux le gérer !

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Les minéraux

10/05/2019

2 minutes de lecture

Les **minéraux** sont des molécules simples, nécessaires au fonctionnement de l'organisme.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre émotionnel ,

Coup de blues, anxiété, déprime... Comment faire la différence ?

21/12/2021

2 minutes de lecture

Quelles sont les solutions naturelles pour aller mieux ?

[Lire la suite](#)