

# Tout savoir sur le magnésium

Publié le 27/11/2020

2 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



*Vous vous sentez plus fatigué ou plus nerveux qu'à l'accoutumée ? Ce sont peut-être les signes visibles d'un manque de magnésium. Découvrez quel rôle joue cet oligo-élément dans l'organisme et pourquoi nous avons tant besoin de lui.*

## POURQUOI AVONS-NOUS BESOIN DE MAGNÉSIUM ?

Le magnésium est un sel minéral indispensable à notre organisme et notre bonne santé. A l'âge adulte, le corps humain contient environ 25 g de magnésium (Mg) dont environ 50 à 60 % sont localisés dans les os et 25 % dans les muscles. Le magnésium extracellulaire ne représente que 1 % du magnésium corporel. C'est le quatrième élément le plus abondant dans l'organisme et l'élément intracellulaire le plus abondant après le [potassium](#).

[D'après l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail \(ANSES\)](#), le magnésium intervient dans plus de 300 réactions biochimiques cellulaires. Il est notamment impliqué dans la **production d'énergie**, le **bon fonctionnement des systèmes musculaires et nerveux**, le **maintien d'une ossature et d'une dentition normales**, ainsi que dans la **synthèse des protéines et de l'ADN**.

## LES CONSÉQUENCES D'UN MANQUE DE MAGNÉSIUM

Non synthétisé par l'organisme, le magnésium doit être apporté en quantité suffisante et régulière par l'alimentation. D'autant plus que le corps élimine chaque jour beaucoup de magnésium via les selles et l'urine.

Les apports nutritionnels conseillés (ANC) ont été définis à 6 mg/kg/jour, soit 360 mg pour une femme de 60 kg et 420 mg/j pour un homme de 70 kg. Ces apports nutritionnels sont plus élevés pour les femmes enceintes et les sportifs.

Selon de récentes études, une grande majorité des adultes et adolescents français ont des apports insuffisants en magnésium. Cela s'explique notamment par l'alimentation moderne, appauvrie en micronutriments. Notre alimentation actuelle perturbe également notre [équilibre acido-basique](#), favorisant ainsi la fuite urinaire des minéraux comme le magnésium. (peut-être ajouter l'explication de cette fuite, en quoi une alimentation particulière favorise la fuite)

Lorsque les apports en magnésium sont insuffisants, cela peut se traduire de différentes manières : de la [fatigue](#), de la **nervosité**, de l'**irritabilité**, un [sommeil perturbé](#), une **perte d'appétit** parfois accompagnée de **nausées**, ou encore, une **faiblesse musculaire** caractérisée par des **crampes** et des **sensations d'engourdissement**.

## QUELLES SONT LES SOURCES DE MAGNÉSIUM ?

### • Les aliments riches en magnésium

D'après la table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual, les aliments les plus riches en magnésium sont les oléagineux, le chocolat, le café, les céréales complètes ainsi que les mollusques et les crustacés. Pour savoir exactement quel aliment contient du magnésium et en quelle quantité, il est possible de se rendre sur le site dédié de [l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail \(ANSES\)](#). Côté boissons, il existe des eaux minérales riches en magnésium qui peuvent permettre de compléter facilement ces apports.

Cependant l'apport en magnésium par l'alimentation est souvent insuffisant.

### • Les compléments alimentaires

Une source complémentaire de magnésium peut être utile en cas de grosse fatigue ou de stress. A certaines périodes de la vie, il est donc recommandé d'entamer une cure de magnésium.

Développé par le Laboratoire Lescuyer, [ACTIMAG+](#) et [ACTIMAG OROSTICK](#) sont des compléments alimentaires qui participent à l'équilibre nerveux et à réduire la fatigue, grâce au magnésium marin sous forme hydroxyde (AQUAMIN®MG) qui agit en synergie avec la vitamine B6. Issu de la mer d'Irlande, reconnue pour son écosystème varié et sa pureté exceptionnelle, l'hydroxyde de magnésium marin AQUAMIN MG permet d'apporter une solution naturelle qui contribue au bon fonctionnement du système nerveux et des muscles.

Le lithothamne, une algue riche en calcium, est également une source naturelle de magnésium. [MAGVIT](#) est un complément alimentaire qui apporte du lithothamne et des minéraux reconnus pour leur action spécifique.



Actimag +  
95% of 100  
(221)

Magnésium marin haute absorption : apport sous forme hydroxyde (Aquamin Mg)

[En savoir plus](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros  
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Équilibre émotionnel ,

### **Le magnésium : un minéral utile au système nerveux**

30/01/2019

2 minutes de lecture

Vous vous sentez nerveux en ce moment ? Vous êtes irritable ? Vous manquez peut-être de magnésium.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Fatigue et énergie ,

### **La micronutrition, un soutien contre la fatigue**

31/08/2021

3 minutes de lecture

Ne laissez pas la fatigue s'installer. Alimentation, sommeil, activité physique, découvrez les solutions pour retrouver de l'énergie.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Vitamines et minéraux ,

### **Les vitamines**

10/05/2019

2 minutes de lecture

Les **vitamines** sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme

[Lire la suite](#)