

# Réduire la fatigue avec le magnésium marin

Publié le 18/05/2022

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



**70% des adultes et 90% des adolescents ont des apports en magnésium insuffisants\***. Au quotidien, ce déficit peut entraîner de la **fatigue physique et intellectuelle**. Heureusement, il est possible de **retrouver rapidement toute son énergie grâce au magnésium marin**.

## Pourquoi faire une cure de magnésium ?

Indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, le [magnésium](#) est un **minéral** qui intervient dans plus de 300 réactions biochimiques cellulaires.

Il est notamment impliqué dans :

- la **production d'énergie**,
- la **régulation des systèmes musculaires et nerveux**,
- le maintien d'une **ossature** et d'une **dentition saines**,
- ainsi que dans le maintien d'un **métabolisme énergétique normal**.

Étant donné ses multiples fonctions, **il n'est pas étonnant qu'une déficience en magnésium puisse vite affaiblir le corps !**

Il est indispensable d'apporter quotidiennement suffisamment de magnésium à notre corps pour éviter ces signes de déficience.

Vous pouvez vous référer à la [table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual](#) pour connaître les **sources de magnésium les plus intéressantes** (par exemple : wakamé, basilic, sel marin...). Néanmoins le contenu de nos assiettes s'est considérablement **dégradé et appauvri en magnésium** ces dernières décennies à cause des techniques d'agriculture intensive et de l'alimentation industrielle. Ajoutez à cela nos modes de vie à cent à l'heure et le **stress qui fait fuir le magnésium par les urines**, vous comprendrez pourquoi de nombreuses personnes en manquent aujourd'hui ! Si les **apports nutritionnels conseillés sont de 360 mg pour une femme et 420 mg/j pour un homme**, il est important de noter qu'il est **difficile de les couvrir uniquement par l'alimentation**.

La solution pour retrouver forme et vitalité ? En cas de symptômes évocateurs, ou si vous savez qu'une période de stress et/ou de fatigue vous attend, il peut être judicieux d'entamer une [cure de magnésium](#) pendant plusieurs semaines.



Actimag +  
95% of 100  
(221)

Aide à réduire la fatigue et participe à l'équilibre nerveux grâce au magnésium naturel issu de la mer d'Irlande et à la vitamine B6

Ajouter à mon panier

## Manque de magnésium : quels sont les signes évocateurs ?

De nombreux signes peuvent vous mettre sur la piste d'un manque de magnésium :

- une **fatigue** importante ;
- des **crampes** à répétition, qui surviennent souvent pendant la nuit ;
- des **douleurs musculaires** ;
- des **maux de tête** fréquents ;
- des **tressautements de la paupière**;
- des difficultés à gérer le **stress**, de l'irritabilité,;
- des **troubles du sommeil**...

Selon les périodes de la vie, les besoins en magnésium évoluent : les adolescents, les seniors, les femmes enceintes ou allaitantes, ou encore les sportifs peuvent avoir un besoin accru en magnésium. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin pour calculer vos besoins exacts en magnésium.

## Comment être moins fatigué grâce au magnésium marin ?

Vous souhaitez vous lancer dans une cure de magnésium ? Excellente idée !

Mais saviez-vous qu'il existe [différents types de magnésium](#) ? L'un des plus intéressants est le **magnésium d'origine marine**.

Comme son nom l'indique, ce dernier est **extrait à partir d'eau de mer**. Obtenu après évaporation de l'eau de mer, le magnésium marin se compose de magnésium associé à plusieurs autres oligo-éléments à l'état de traces, ce qui le rend particulièrement **assimilable par l'organisme**. Il a également la capacité à être très bien toléré par l'organisme, notamment parce qu'il s'agit d'un **magnésium naturel**.

Certaines personnes peuvent rencontrer des difficultés à assimiler le magnésium élémentaire, ce qui peut se traduire par des désagréments digestifs comme des diarrhées.

Afin de potentialiser les effets bénéfiques du magnésium, il est possible de l'**associer à la vitamine B6** comme c'est le cas dans le complément alimentaire **ACTIMAG+** du Laboratoire Lescuyer. Cette **solution naturelle** contient du magnésium issu de la mer d'Irlande, réputée pour sa pureté exceptionnelle. Hautement assimilable par l'organisme, cet actif précieux agit en synergie avec la vitamine B6 pour [aider à réduire la fatigue](#) et participer à l'équilibre nerveux.

\* Selon les résultats de l'étude INCA 2 (Etude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2-2006-2007). ANSES, 2015 (Saisine n°2012-SA-0142).

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 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 Vitamines et minéraux ,

### **Tout savoir sur le magnésium**

27/11/2020  
2 minutes de lecture

Le magnésium, un sel minéral indispensable à l'organisme. Fatigue, crampes, irritabilité... cela peut être les conséquences d'un apport insuffisant.

[Lire la suite](#)

3.



Catégorie Fatigue et énergie ,

## **Comment ne plus être fatigué ?**

15/02/2021

3 minutes de lecture

10 conseils anti-fatigue pour retrouver rapidement énergie et vitalité.

[Lire la suite](#)