

# Le top des aliments riches en magnésium

Publié le 18/11/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



*Le risque de déficience en magnésium est élevé puisqu'il concernerait 70 % des adultes et 90 % des adolescents<sup>(1)</sup>. Or, un déficit en magnésium peut nuire à votre santé. Heureusement, un grand nombre d'aliments permettent d'apporter à votre organisme ce minéral indispensable. Découvrez les aliments les plus riches en magnésium.*

La déficience en magnésium est fréquente alors que ce micronutriment s'avère essentiel à de nombreuses réactions chimiques de notre organisme. [Pour éviter la fatigue](#), assurer un fonctionnement optimal du système nerveux et musculaire, maintenir une bonne santé osseuse et dentaire et même prévenir certaines maladies, le magnésium est un allié de taille.

L'alimentation peut permettre de couvrir vos besoins mais elle est souvent insuffisante.

## Quels sont les aliments riches en magnésium ?

La liste des aliments sources de magnésium est riche et variée. Pour couvrir vos besoins, misez sur les aliments listés ci-dessous ! Les quantités en magnésium sont exprimées pour 100 g d'aliment :

- du **chocolat noir** (206mg de magnésium) et du cacao (499mg),
- des **graines et oléagineux** : cacahuètes (168mg), noix de cajou (292), noix du Brésil (367mg), noisettes (163mg), amandes (232mg), graines de sésame (351mg), graines de lin (392mg)...
- des **légumes secs** : haricots secs (101mg), pois chiches (115mg), lentilles (36mg)...
- des **mollusques et fruits de mer** : bigorneaux (400mg), crevettes (34mg), calamars (42mg), moules (37mg), palourdes (8mg), coques (68mg)...
- des **poissons gras** : anchois (101mg), maquereaux (97mg), sardines (39mg)...
- des **fruits secs** : bananes séchées (105mg contre 35mg pour 100g de banane fraîche), figes (85mg), dattes (43mg), abricots secs (32mg)...
- des **légumes** : épinards (80mg), avocat (58mg)...
- des **produits céréaliers** : pain complet (82mg), pâtes complètes (65mg), sarrasin (230mg), son d'avoine (235mg), farine de soja (253mg)...

Pour faire le plein de magnésium au moment du déjeuner, vous pouvez cuisiner une salade de lentilles avec des sardines ou des maquereaux, accompagnée de quelques graines de sésame et d'une tranche de pain complet. Au goûter, vous pouvez penser à intégrer quelques fruits secs (bananes, dattes ou figes par exemple) à vos fruits frais.

Si vous pouvez trouver du magnésium dans les aliments, sachez aussi qu'il y a des **eaux riches en magnésium**. Les eaux minérales source de magnésium apportent plus de 50 mg de magnésium par litre. Vous pouvez ainsi boire les eaux minérales reconnues pour leur apport en magnésium.

## Qu'est-ce que le magnésium ?

Le magnésium est un minéral essentiel. En effet, il joue un rôle dans plus de 300 réactions biochimiques indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Il prend aussi une part active dans la fixation d'autres minéraux, comme le calcium et le potassium, ainsi que des vitamines, notamment [la vitamine D](#).

En moyenne, notre corps contient 25 g de magnésium, principalement présent dans nos cellules osseuses, musculaires et nerveuses. Notre organisme ne peut ni produire ni stocker le magnésium. Il faut donc lui en fournir suffisamment grâce à l'alimentation et éventuellement grâce à des [compléments alimentaires](#).

# A quoi sert le magnésium ?

Les effets bénéfiques du magnésium sont nombreux :

- maintien d'une **dentition saine** et une **ossature solide**,
- bonne **récupération musculaire**,
- **vitalité** physique et mentale,

## Quels sont les risques d'un manque de magnésium ?

Le manque de magnésium n'est pas simple à détecter car les signes ne sont pas toujours évidents. Certains troubles, d'ordre psychique et physique, peuvent toutefois mettre sur la piste d'une carence en magnésium :

- hyperémotivité,
- stress,
- irritabilité,
- fatigue intense,
- tremblements de la lèvre ou des paupières,
- spasmes, crampes et contractures musculaires,
- maux de tête,
- insomnies,

Seul votre médecin pourra réaliser un diagnostic précis.

## Y-a-t-il une dose recommandée de magnésium ?

L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES) recommande de consommer 6 mg de magnésium par jour et par kilo. En fonction de l'âge, du sexe, du poids et du profil, l'apport conseillé varie donc sensiblement.

Les besoins journaliers à couvrir sont estimés à :

- 80 mg jusqu'à 3 ans,
- 130 mg entre 4 et 6 ans,
- 200 mg entre 7 et 9 ans,
- 280 mg entre 10 et 12 ans,
- 390 mg pour les adolescents,
- 360 mg pour une femme adulte de 60 kg,
- 420 mg pour un homme adulte de 70 kg.

Les besoins en magnésium sont supérieurs chez certaines catégories de personnes :

- les femmes enceintes et allaitantes,
- les sportifs,
- les personnes qui consomment de l'alcool,
- les personnes qui prennent des médicaments,
- les personnes stressées.

Plusieurs études ont montré que le déficit en magnésium est courant dans la population. Ainsi, l'étude SUVIMAX (Supplémentation en vitamines, minéraux et antioxydants) a mis en évidence que 60 % des hommes et 70 % des femmes manquent de magnésium. Une étude de l'ANSES <sup>(1)</sup> corrobore ces données et estime que 70 % des adultes et 90 % des adolescents ont des **apports insuffisants en magnésium**.

## Dans quels cas une complémentation en magnésium est-elle utile ?

Les adolescents, les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes soumises au stress, les grands sportifs peuvent souffrir d'un déficit en magnésium car leurs besoins sont supérieurs à la moyenne.

Lorsque l'alimentation ne suffit pas à couvrir les besoins de votre organisme, vous pouvez vous compléter en magnésium. Le Laboratoire Lescuyer propose de vous apporter du **magnésium naturel** avec une haute biodisponibilité grâce à son **complément alimentaire ACTIMAG+**.



Actimag +  
95% of 100  
(221)

Magnésium naturel issu de la mer d'Irlande ; absorption optimisée pour aider à réduire la fatigue

[En savoir plus](#)

## Quels sont les bienfaits du complément alimentaire ACTIMAG+ ?

Le complément alimentaire **ACTIMAG+** contient du magnésium d'origine naturelle sous forme d'hydroxyde de magnésium marin Aquamin Mg, issu de la mer d'Irlande, et de la vitamine B6 :

- le magnésium contribue à **réduire la fatigue**, participe à l'**équilibre nerveux**, maintient une **fonction musculaire normale** et renforce la **santé osseuse**,
- la vitamine B6 potentialise les effets bénéfiques du magnésium.

La composition et la haute capacité d'absorption du **complément alimentaire ACTIMAG+** permettent de bénéficier pleinement des bienfaits du magnésium. Chaque comprimé vous apporte 150 mg de magnésium marin. Une dose optimale pour compléter les apports de votre alimentation.

*(1) Etude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2-2006-2007. ANSES, 2015.*

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 ,

## Réduire la fatigue avec le magnésium marin

18/05/2022

3 minutes de lecture

Manque de magnésium ? Retrouvez rapidement toute votre énergie grâce au magnésium marin.

[Lire la suite](#)