

FUTURA

Avoir une paupière qui tressaute montre un manque de magnésium, c'est la pareil, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.

[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]

[Une auditrice curieuse :] Est-ce que c'est vrai que quand on a la paupière qui tressaute, c'est parce qu'on manque de magnésium ?

Accroche-toi, on va parler de ce petit tic énervant qu'on a tous eu au moins une fois : la paupière qui danse la samba toute seule. Tu sais, ce moment où ton œil se met à faire des clins d'œil involontaires et que tu te demandes si tu es en train de devenir fou ou si un alien a élu domicile dans ton visage. C'est vrai que c'est souvent associé à un manque de magnésium, mais est-ce une vérité absolue ou plutôt une légende urbaine bien tenace ? On va démêler tout ça ensemble, sur un ton cool et décontracté, bien sûr !

Alors, le magnésium, parlons-en. C'est un peu le super-héros discret de notre organisme. Il est partout, il fait tout, mais on ne le voit jamais en première page des magazines. C'est un minéral essentiel, impliqué dans plus de 300 réactions enzymatiques. Imagine un peu : il participe à la production d'énergie, au bon fonctionnement de nos muscles et de nos nerfs (tiens, tiens, ça commence à devenir intéressant pour notre paupière !), à la régulation de la glycémie, à la synthèse des protéines et de l'ADN, et même à la santé de nos os. Bref, sans lui, c'est un peu le chaos à l'intérieur.

Quand on parle de manque de magnésium, ou hypomagnésémie pour les intimes, les symptômes peuvent être variés et parfois un peu flous. On peut ressentir de la fatigue, des crampes musculaires, des troubles du sommeil, de l'irritabilité, de l'anxiété... et oui, parfois, des fasciculations, c'est le terme scientifique pour ces petites contractions musculaires involontaires. Et la paupière qui tressaute, c'est typiquement une fasciculation.

Mais est-ce que c'est la seule explication ? Non, loin de là ! Notre pauvre paupière peut se mettre à faire la fête pour bien d'autres raisons. Le stress, par exemple, est un grand classique. Quand on est sous pression, notre corps réagit, et ces petits spasmes peuvent être une manifestation physique de cette tension. Le manque de sommeil aussi est un facteur important. Si tu passes tes nuits à compter les moutons ou à scroller sur ton

téléphone, tes yeux et tes muscles oculaires peuvent être fatigués et réagir par des tressautements.

La consommation excessive de caféine ou d'autres excitants peut également être en cause. Un peu comme si tu avais bu un expresso de trop et que tes paupières voulaient faire un marathon. La déshydratation, la fatigue oculaire due à l'utilisation prolongée des écrans, et même une simple irritation de l'œil peuvent déclencher ce phénomène. Parfois, c'est juste un petit coup de mou passager, sans gravité.

Alors, pour en revenir à notre question initiale : avoir une paupière qui tressaute montre-t-il un manque de magnésium ? La réponse est... **VRAI, mais pas uniquement !**

Oui, un déficit en magnésium peut absolument être une cause de tressautements des paupières, car ce minéral joue un rôle clé dans la fonction musculaire et nerveuse. Si ton apport est insuffisant, tes muscles peuvent devenir plus irritables et se contracter de manière involontaire. Cependant, comme on l'a vu, c'est rarement la seule explication. Le stress, la fatigue, le manque de sommeil et d'autres facteurs peuvent également être les coupables. Si ces tressautements sont fréquents, persistants ou accompagnés d'autres symptômes, il est toujours judicieux d'en parler à un professionnel de santé qui pourra t'orienter vers un diagnostic précis et les solutions adaptées. Mais la plupart du temps, c'est juste le signe que tu as besoin d'un peu plus de repos ou d'une bonne salade riche en légumes verts !

Au fait, si ces épisodes vous plaisent et que vous voulez les écouter en avant première, c'est possible ! Pour ça, il vous suffit d'aller sur Apple podcast pour souscrire à un abonnement premium et entrer dans le Club Science ou Fiction. Les épisodes vous seront accessibles dès le dimanche ! Alors n'hésitez plus !

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !