

FUTURA

Magnésium : ce manque invisible

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Fatigue, stress, troubles du sommeil... et si tout était lié à un simple manque de magnésium ? Un minéral discret, mais essentiel, dont la carence touche aujourd'hui une majorité de personnes.

Bonjour à toutes et à tous, et bienvenue dans ce nouvel épisode de **Futura Santé**. Aujourd'hui, on va parler de l'importance du magnésium, de ses rôles essentiels dans l'organisme et des conséquences souvent sous-estimées de ses carences.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

Le magnésium est l'un des sels minéraux les plus présents dans le corps humain, à l'instar du sodium, du potassium, du calcium, du fer ou du phosphore. Pourquoi le magnésium est-il si indispensable au fonctionnement du corps ? Ce n'est un secret pour personne : le magnésium joue un rôle central dans l'organisme. Les scientifiques Mary J. Allen et Sandeep Sharma rappellent qu'il intervient dans le fonctionnement de 300 réactions enzymatiques du métabolisme. Il participe notamment à la formation des os et des dents, à l'activité musculaire et nerveuse, à la santé cardio-vasculaire et à la connexion entre hormones et récepteurs. Il joue également un rôle essentiel dans le transport du potassium et du calcium à travers les membranes cellulaires. En d'autres termes, le magnésium est un allié majeur de l'activité métabolique. Une carence prouvée par des études scientifiques. L'idée selon laquelle 3 personnes sur 4 manquent de magnésium n'a rien d'une exagération. Elle repose sur des données scientifiques. L'étude française SU.VI.MAX, menée auprès de 5 778 sujets sur une année, a montré que 77 % des femmes et 72 % des hommes ont présenté des apports inférieurs aux apports nutritionnels conseillés (ANC). Ce constat illustre clairement l'ampleur du phénomène. À l'échelle mondiale, le constat reste préoccupant : l'article scientifique, dirigé par Rebecca B Costello et publié dans PubMed Central, indique que 48 % de la population américaine consomme moins de magnésium que nécessaire. Pourquoi tant de personnes manquent de magnésium ? L'étude française SU.VI.MAX ne s'est pas contentée de mettre en lumière une carence en magnésium – ou hypomagnésémie –, elle a aussi révélé des apports insuffisants : 23 % des femmes et 18 % des hommes consomment moins des deux tiers des apports nutritionnels recommandés. Selon l'Anses, l'apport satisfaisant (AS) doit atteindre 300 mg/jour pour les femmes et 380 mg/jour pour les hommes avec des besoins accrus pendant la grossesse ou l'allaitement – respectivement 350 mg/jour et 390 mg/jour. Plusieurs facteurs justifient ce déficit, pouvant être lié à une consommation réduite de magnésium, à une mauvaise absorption intestinale des nutriments ou à une trop grande sécrétion de magnésium des intestins ou des reins. Mais d'autres raisons entrent en jeu dans ces carences parmi lesquelles une consommation excessive d'alcool, un allaitement, une diarrhée prolongée ou encore la prise de

médicaments éliminant le magnésium comme les diurétiques. Une accumulation de paramètres inhérente à la vie moderne peuvent également être une indication sur le déficit de magnésium dans l'organisme. Le stress, l'environnement (pollution des sols, pesticides...), une activité physique intense, des habitudes alimentaires inadaptées et pauvres ou encore la génétique et certaines maladies gastro-intestinales semblent favoriser ce déficit. Les signes qui peuvent alerter. Dans sa thèse, la docteure en pharmacie Jennifer Roth met en évidence certains symptômes pouvant laisser penser qu'un sujet est carencé. Le déficit en magnésium peut impacter le psychique et générer de l'anxiété, des troubles de l'humeur, de la fatigue, des problèmes d'endormissement ou des troubles du sommeil. D'un point de vue physique, les alertes incluent des crampes, des tremblements, des contractures musculaires, entre autres. Ces symptômes psychiques et physiques, parfois normalisés, peuvent pourtant traduire une carence en magnésium. Comment faire le plein de magnésium ? Face à un déficit en magnésium, le premier réflexe reste alimentation. L'intégration de produits riches en magnésium comme les graines de courge et de chia, les noix de cajou, amandes et fruits secs, les légumes verts, les légumineuses et céréales. Cependant, la supplémentation peut être envisagée si l'alimentation reste insuffisante ou que les besoins augmentent (période de stress, allaitement...). Toutefois, un avis médical est recommandé avant de débiter une quelconque supplémentation. Tous les sels de magnésium ne se valent pas en matière de biodisponibilité, le bisglycinate étant généralement mieux toléré et absorbé que les autres formes de magnésium. Souvent imperceptible, mais loin d'être anodine, la carence en magnésium mérite d'être prise au sérieux, ses effets pouvant impacter l'équilibre physique et mental.

C'est tout pour cet épisode de Futura Santé. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande... . Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous.