



bien-être

Pour garder un bon équilibre Faites le plein de

Vous ne vous sentez pas bien ? Et si vous manquez de magnésium ? Une simple cure peut alors résoudre tous vos petits troubles.

Le magnésium est considéré par beaucoup de médecins comme un élément sans importance. À tort ! Car ce nutriment est vital pour notre organisme. Il participe ainsi à plus de trois cents réactions métaboliques. La moitié du magnésium se retrouve dans les dents et les os tandis que le reste circule dans tous les organes.

Un excès de magnésium s'élimine par les reins ou la sudation, notamment chez les sportifs. Mais, c'est surtout

sa déficience qui serait responsable de troubles divers et variés. En France, 77 % des femmes manqueraient de ce nutriment. La faute à quoi ? D'abord, à une alimentation qui s'appauvrit.

Nous devrions ainsi apporter entre 360 et 420 mg de magnésium par jour à notre organisme. Or nos apports moyens ne dépassent souvent pas les 250 mg. Les situations stressantes favoriseraient également sa fuite.

Dernier facteur peu connu : « Il existerait une forme fa-

miliaire de carence en magnésium », explique la pédiatre et experte Marianne Moussain-Bosc dans son ouvrage *La Solution magnésium* (éditions Thierry Souccar).

Plus troublant encore : un manque génétique de magnésium est impliqué dans des maladies aussi graves que la dépression, la maladie d'Alzheimer, de Parkinson et l'épilepsie chez l'adulte et l'autisme ou l'hyperactivité chez l'enfant.

■ **Pour savoir si vous souffrez, faites ce test :**



Répondez à ces questions par OUI ou par NON.

Comptez vos OUI et reportez-vous à la réponse qui correspond à votre score.

- | | |
|---|--|
| <p>1 Vous êtes trop émotive.
■ OUI-NON</p> <p>2 Vous vous mettez facilement en colère.
■ OUI-NON</p> <p>3 Vos intestins sont paresseux.
■ OUI-NON</p> <p>4 Vous avez moins de force dans les mains.
■ OUI-NON</p> <p>5 Vous vous sentez tout le temps fatiguée.
■ OUI-NON</p> <p>6 Vous avez des difficultés à vous concentrer.
■ OUI-NON</p> | <p>7 Vos paupières palpitent parfois.
■ OUI-NON</p> <p>8 Vous ressentez régulièrement des fourmillements dans les doigts.
■ OUI-NON</p> <p>9 Vous avez des pertes de mémoire.
■ OUI-NON</p> <p>10 Votre cœur est sain. Mais vous avez l'impression que parfois il s'emballe.
■ OUI-NON</p> <p>11 Il vous arrive d'avoir des contractions involontaires des doigts.
■ OUI-NON</p> <p>12 Vous avez un sommeil agité. Vous faites beaucoup de cauchemars.
■ OUI-NON</p> |
|---|--|

Vos réponses

Vous avez moins de 3 OUI
Vous n'êtes pas carencée

Comme 23 % des Françaises, vous faites partie des chanceuses qui ne souffrent pas d'une déficience en magnésium. Si vous êtes fatiguée, il s'agit d'autre chose.



physique et mental magnésium !



Comment combler la carence en magnésium ?

■ **Des examens sanguins pourront confirmer** que vous manquez de magnésium. Mais, depuis l'an passé, les 25 médicaments à base de magnésium qui étaient remboursés à 35 % par la Sécurité sociale ne le sont plus...

■ **Alors, privilégiez des aliments riches en magnésium.** Par exemple : le cacao en poudre, les crustacés (notamment les bigorneaux), les sardines et les anchois, le germe de blé, le chocolat, les amandes, la farine de sarrasin, les cacahuètes, tous les haricots secs et les fèves, les noisettes et les noix, les flocons d'avoine, le maïs, les légumes verts (comme les bettes et épinards), le riz complet. Un tiers du magnésium des aliments est absorbé par

les intestins. Les deux autres tiers sont rejetés. Les eaux concentrées en magnésium (Hépar, Quézac, Rozana ou Donat Mg) peuvent renforcer l'apport alimentaire.

■ **Si vous souffrez d'une forme familiale ou chronique de carence en magnésium,** l'alimentation ne suffira sans doute pas à couvrir vos besoins. Il faut donc envisager de prendre des compléments alimentaires, soit sous forme de cure régulière (une cure d'un mois à deux mois, trois fois par

an), soit tous les jours dans les cas familiaux les plus marqués. Vous ne constaterez une amélioration qu'après deux mois de traitement au moins. Pour être efficace, la dose de magnésium doit être répartie sur la journée. Selon le docteur Mousain-Bosc, il vaut mieux privilégier la troisième génération de magnésium qui est associée à des éléments qui favorisent son absorption comme la taurine, la vitamine B6 ou le silicium : *Magné B6, Vitamine et Minéraux Magnésium de*

Naturactive (8,10 €), *D Stress* (9,95 €), *Physiomance Antistress* (36 €), *Dissolvurol en gouttes* (3 €). L'insuffisance rénale est une contre-indication à la prise de magnésium. Si vous prenez des médicaments, parlez-en avec votre médecin car certaines interactions peuvent survenir.



Un signe qui ne trompe pas

Connaissez-vous le « signe du facial » (ou signe de Chvostek) ? Il s'agit d'un test médical qui met en évidence le manque de magnésium. Pour l'effectuer, les médecins utilisent leur marteau à réflexe. Ils frappent légèrement sur la partie située entre le lobe de l'oreille et le coin de la lèvre. Si la joue et la partie supérieure de la lèvre se contractent brusquement, c'est signe que vous n'avez pas assez de magnésium.

Photos : Science Focus - Getty Images/Photo.com; Unimarket - Getty Images - Image Source; Brabbly/De Image/Photo.com



Vous avez entre 4 et 8 OUI
Votre stock diminue

Êtes-vous surmenée en ce moment ? Sortez-vous d'une maladie ? Êtes-vous au régime ? Vous souffrez sans doute d'une déficience en magnésium. Il ne s'agit pas encore d'une véritable carence. Mais, pour reconstituer votre stock, vous pouvez faire des cures ponctuelles de magnésium (de deux mois, deux fois par an).

Vous avez entre 9 et 12 OUI
Vous devez suivre une cure

Vous affichez sans doute un manque. Il peut être passager, surtout si vous venez de traverser une période difficile ou si vous vous sentez fatiguée depuis peu. Il peut aussi s'agir d'un trouble chronique. Dans ce cas, les symptômes s'expriment depuis très longtemps. La prise continue de magnésium peut alors s'avérer nécessaire.

Les enfants aussi

Un déficit en magnésium peut apparaître dès l'âge de 18 mois quand il s'agit d'une forme génétique. Car, à cet âge, l'enfant est en train de terminer la construction de son cerveau. Selon le Dr Mousain-Bosc, un manque de magnésium pourrait alors être à l'origine de troubles graves comme l'autisme ou l'hyperactivité. Plus vite l'enfant recevra du magnésium, moins ces troubles ont des risques de s'ancre. Si vous désirez avoir un enfant et manquez de magnésium, faites-en une cure avant sa conception.

