



7 personnes sur 10 manquent de magnésium. Beaucoup ignorent que leur stress, leur fatigue, leur insomnie, leur glycémie élevée, leur hypertension peuvent être simplement dus à un déficit, et corrigés par un régime riche en magnésium et la prise de suppléments adéquats.

«Le magnésium rend possible plus de 600 réactions cellulaires essentielles. Si elles n'ont pas lieu, notre forme et notre santé s'en ressentent.» - Dr Anne-Laure Denans

Le guide des suppléments de magnésium

Basé sur la science la plus récente, *Soignez-vous avec le magnésium*, écrit par la docteure en pharmacie Anne-Laure Denans explique comment ne jamais manquer de magnésium et comment l'utiliser

au quotidien pour préserver ou retrouver la santé.

Pour la première fois dans un guide grand public :

- **Comment choisir un supplément de magnésium**
- **Quelles sont les formes et les doses à privilégier**
- **Comment utiliser le magnésium selon son état de santé** : hypertension artérielle, diabète, asthme, anxiété, dépression, insomnies, grossesse, calculs rénaux etc...
- **Avec quels autres cofacteurs et suppléments prendre le magnésium**

Objectif zéro déficit

Anne-Laure Denans propose également un programme alimentaire complet pour s'assurer un apport optimal en magnésium. A découvrir :

- **Un test pour savoir si on manque de magnésium** avec les signes qui indiquent un déficit (perte d'appétit, fatigue, picotements, contractions musculaires, irritabilité, convulsions, etc.)
- **Les aliments les plus riches en magnésium** : super aliments, oléagineux, légumes frais et secs, céréales, produits animaux, produits laitiers, fruits frais et secs, etc.
- **Les boissons à privilégier** : peut-on compter sur de magnésium de l'eau pour ses apports ?

En bonus : une liste de courses pour suivre le programme et 17 recettes gourmandes pour faire le plein de ce minéral essentiel et les réponses aux questions que se posent les consommateurs.



A propos de l'auteur

Anne-Laure Denans est docteure en pharmacie et diplômée en nutrition. Elle est l'auteure du *Nouveau Guide des additifs* (Thierry Souccar Éditions, 2017).

Contact Presse

Caroline Roche
04 66 53 53 68

presse@thierrysouccar.com

Soignez-vous avec le magnésium

Anne-Laure Denans

Parution 31 mai 2018

192 pages – Format 11 x 18 – 9,90 €

ISBN 978-2-36549-292-8