

MAGNESIUM

Son rôle

Le magnésium est très abondant dans l'organisme du corps humain. Il est réparti de la manière suivante :

- 50% dans le tissu osseux
- 1/4 dans les muscles
- 1/4 dans le système nerveux et autres organes

Le magnésium intervient dans toutes les réactions qui produisent ou consomment de l'énergie, dans l'excitabilité musculaire, les transmissions neuromusculaires, la résistance aux infections.

Apports nutritionnels conseillés en magnésium

Femme

360mg/jour

Homme

420mg/jour

30% des femmes et **20%** des hommes ont une carence en magnésium.

Conséquences d'une déficience en magnésium

- Crampes
- Blessures à répétition
- Fatigue, insomnie
- Anxiété

Conseils pour prévenir le manque de magnésium

- La consommation excessive de café, de thé, d'alcool a tendance à provoquer une perte en magnésium



Il est difficile de couvrir les besoins en magnésium pour 2 raisons :

- les meilleures sources de magnésium se trouvent dans des aliments naturellement énergétiques (fruits secs, graines oléagineuses, chocolat...),
- nous consommons des produits céréaliers raffinés (pain blanc, farine blanche...) au détriment des produits céréaliers complets, plus riches en magnésium

Voici quelques exemples d'aliments riches en magnésium

Eaux / litre

- > HEPAR = 110mg
- > QUEZAC = 95mg
- > ARVIE = 92mg
- > BADOIT = 85mg
- > CONTREX = 84mg
- > TALIANIS = 77mg

Produits céréaliers

- > 50g de céréales au son = 170mg
- > 100g de pain complet = 81mg
- > 100g de riz complet cuit = 43mg
- > 100g de pain blanc = 26mg

Légumes et fruits (secs, oléagineux, frais)

- > 50g d'amandes = 125mg
- > 50g de noix = 80mg
- > 150g de haricots blancs = 75mg
- > 150g d'épinards cuits = 70mg
- > 150g de flageolets = 60mg
- > 100g d'abricots secs = 52mg
- > 150g de lentilles = 50mg

Poissons et fruits de mer

- > 50g de bigorneau = 150mg
- > 100g de crevettes cuites = 70mg
- > 100g de maquereau = 50mg
- > 100g de cabillaud = 35mg

Chocolat

- > 20g de chocolat noir = 22,5mg
- > 20g de chocolat au lait = 12mg

Pour couvrir vos besoins en magnésium

- Consommez des eaux riches en magnésium (elles ont l'avantage de ne pas être caloriques)
- Consommez des légumes secs
- Réintégrez des produits céréaliers complets dans votre alimentation
- Pensez aux poissons et fruits de mer
- Consommez de temps en temps des fruits secs et oléagineux et un petit morceau de chocolat (noir de préférence)