



Les bienfaits du Magnésium

Dans un état de stress, notre corps utilise énormément de magnésium. Ajoutez à cela du sport et de la transpiration qui vident ses réservoirs, les pilules contraceptives aux oestrogènes et le café, et le déficit en magnésium est accéléré. Sans parler de la cuisson à l'eau bouillante qui élimine près de 60 % de ce minéral contenu dans les légumes... Et vous obtenez plus de 70 % de la population en manque de magnésium.

Zoom sur cet oligo-élément.

Un minéral indispensable

Présent dans quasiment toutes les cellules de l'organisme, le magnésium intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques.

Utilisations et fonctions

- **50% du magnésium** est contenu dans les **os**, où il participe à la fixation du calcium
- **25 %** est utilisé par les **muscles**, où il régule la contraction musculaire
- **25 %** est réparti dans les organes tels que le **cerveau**, le **cœur**, le **foie** et les **reins**

Il agit donc sur **l'équilibre nerveux et musculaire**, a un rôle important sur la **digestion**, la **transmission de l'influx nerveux** et le **rythme cardiaque**.

Un allié pour prévenir les maladies

Des chercheurs font le point sur le rôle joué par le magnésium dans la prévention des maladies. En effet, un faible niveau de magnésium est associé à de nombreuses pathologies comme :

- la migraine
- la maladie d'Alzheimer
- les accidents vasculaires cérébraux
- l'hypertension
- les maladies cardiovasculaires
- le diabète de type 2



Blues hivernal

La **dépression saisonnière** concernerait environ **7% des adultes en France**.

Directement attribuée à la perte d'exposition à la lumière, elle s'exprime par une forte anxiété, une irritabilité et un état extrêmement mélancolique.

Quelques conseils pour prévenir cette dépression :

- **sortir de chez soi 1h/jour**
- **pratiquer des activités physiques en extérieur**
- **laisser entrer un maximum de lumière chez soi**
- **faire des cures en magnésium**

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com

L'alimentation comme source de magnésium

Le corps ne possédant pas de réserves en magnésium, il convient de lui en apporter quotidiennement. Une **alimentation variée et équilibrée suffit à couvrir les besoins journaliers**.

Pourtant, **77 % des femmes et 72 % des hommes ont des apports insuffisants**.

Ces carences peuvent notamment entraîner une **fatigue chronique** et une **sensation de stress**. Il est donc important de connaître ses besoins afin de mieux les couvrir.



A chacun ses besoins !

Période de la vie	Apport en magnésium par jour
Nourrissons	50 mg
Enfants	120 à 240 mg
Adolescents	250 à 300 mg
Femmes	400 mg
Personnes âgées	400 mg
Femmes enceintes	500 mg environ
Femmes allaitantes	500 mg environ
Hommes	350 mg environ
Sportifs	450 à 600 mg

Les aliments les plus riches

Aliments	Quantité de magnésium
Bigorneaux (100g)	300 mg
Haricots verts	270 mg
Flocons d'avoine (100g)	130 mg
Bettes (100g)	110 mg
Riz complet sec (100g)	106 mg
Amandes (30g)	76,5 mg
Lentilles cuites (200g)	64 mg
Chocolat noir (30g)	35 à 87 mg
1 banane	45 mg
2 tranches pain complet (40g)	32 mg
Cacao Poulain (20g)	31 mg

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-sain.com

QUIZ : Est-ce que je manque de magnésium ?

Consommez-vous des produits complets ou semi-complets ?

- oui (0 point)
- non (2 points)

Consommez-vous du pain ou des céréales à chacun de vos repas ?

- oui (0 point)
- non (1 point)

Consommez-vous des légumineuses (lentilles, pois, haricots secs ...) ou des légumes verts au moins 5 fois par semaine ?

- oui (0 point)
- non (1 point)

Consommez-vous du poisson, des fruits de mer ou des crustacées plus de 2 fois par semaine ?

- oui (0 point)
- non (1 point)

Consommez-vous une nourriture industrielle (fast-food, plats préparés à base de produits raffinés...) plus de 5 fois par semaine ?

- oui (1 point)
- non (0 point)

Buvez-vous une eau minérale magnésienne (+ de 50 mg de magnésium / litre) ?

- oui (0 point)
- non (2 points)

RESULTAT

Si vous avez obtenu un score de plus de 3 points, vous risquez de ne pas couvrir les apports quotidiens recommandés en magnésium. Pour pallier ce déficit, vous pouvez boire chaque jour une bouteille d'eau minérale magnésienne type Rozana ou Hépar ou compléter avec du magnésium marin (associé toujours la vitamine B6, car elle fixe le magnésium comme la vitamine C fixe le Fer).

Une petite cure pour chacun !

- 6 Magnésium en 1, de MBE (19,50 € la boîte)



- Magnésium marin, de Nutrigée (21,90 € la boîte)



- Magnésium Bisglycinate, de Solgar (18,90 € la boîte)



Tous ses produits sont disponibles dans la boutique Diet & Plaisir, 2 adresses :

Centre Commercial Géant Casino à Furiani 04.95.30.50.50

10 rue César Campinchi à Bastia 04.95.54.15.00

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Tel : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com