



Le magnésium, un minéral essentiel

De quoi s'agit-il ?

Le magnésium est un oligo-élément vital, présent en petite quantité dans notre organisme mais indispensable à son bon fonctionnement. On le retrouve dans les os, les muscles, le cerveau et même dans chaque cellule de notre corps.

Il intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques : production d'énergie (ATP), contraction et relâchement musculaire, régulation du rythme cardiaque, transmission de l'influx nerveux, équilibre du système immunitaire.

Sans magnésium, les réactions biochimiques nécessaires à la vie ralentissent ou bien se bloquent.

En France, les enquêtes alimentaires montrent que près de 75 % de la population en manquent, en raison du stress, de l'alimentation moderne trop raffinée, de la consommation de café, d'alcool et de certains médicaments. En Europe, plus de 70 % des adultes n'atteignent pas les apports recommandés (ANSES, 2017)

Ce que la science en dit

La recherche scientifique confirme de nombreux effets du magnésium, dont :

- Stress et anxiété : Une méta-analyse a montré que la supplémentation en magnésium peut réduire l'anxiété subjective, surtout chez les personnes carencées.
- Fatigue et performance : il a été observé une amélioration de la performance physique et de la récupération chez des athlètes supplémentés.
- Fonction cardiaque et tension artérielle : une autre étude indique que le magnésium a un effet modeste mais significatif sur la réduction de la pression artérielle.
- Diabète et glycémie : Une revue systématique a conclu qu'une consommation élevée de magnésium réduit le risque de diabète de type 2.

Ce que la tradition rapporte

Les Romains utilisaient les bains minéraux riches en sels de magnésium pour favoriser la détente.

Le sel d'Epsom (sulfate de magnésium) est employé depuis le XVIIe siècle comme laxatif doux et pour ses effets relaxants en bain.

Dans la médecine traditionnelle indienne (Ayurveda), le magnésium est considéré comme un minéral soutenant la vitalité et la force adaptative.

Ce que l'on en attend

- Réduction de la fatigue et du stress.
- Amélioration de la qualité du sommeil.
- Soulagement des crampes et spasmes musculaires.
- Soutien de la fonction cardiaque.
- Optimisation de la récupération nerveuse et musculaire.

Est-ce que j'en manque ?

Possiblement, si les symptômes suivants sont présents :

- Fatigue persistante, difficulté à récupérer.
- Nervosité, anxiété, irritabilité ou sensibilité accrue au stress.
- Troubles du sommeil (difficultés d'endormissement, réveils nocturnes).
- Tensions musculaires : crampes, tressautements des paupières, raideurs.
- Maux de tête ou migraines plus fréquents.
- Palpitations ou sensation de cœur qui bat irrégulièrement (à vérifier médicalement).

Les différentes formules de magnésium

1. Les sels organiques (formes hautement assimilables)

- Bisglycinate de magnésium : la formule la plus recommandée, excellente biodisponibilité, douce pour le système digestif (NB : la biodisponibilité d'un complément alimentaire, c'est la part réelle que le corps réussit à absorber et à utiliser après l'avoir avalé).
- Citrate de magnésium : absorption élevée, utile pour la fatigue et le transit. Conseillé en cas de troubles gastriques.
- Malate de magnésium : plus rare, recommandé pour la fatigue chronique
- Pidolate de magnésium : présente une biodisponibilité correcte et une bonne tolérance digestive, ce qui le rend intéressant dans certaines indications (notamment fatigue et stress).
- Taurinate de magnésium : forme où le magnésium est lié à la taurine, un acide aminé qui favorise la régulation nerveuse et cardiaque. Cette association est intéressante car la taurine améliore la pénétration du magnésium dans les cellules, tout en apportant un effet calmant et protecteur cardiovasculaire.

- L-thréonate de magnésium : très difficile à trouver, des études très récentes s'intéressent à ses effets sur la cognition et la mémoire.

➔ Le bisglycinate ou le citrate restent les formes de référence aujourd'hui.

2. Les sels minéraux (peu assimilés, à éviter)

- Oxyde de magnésium : absorption très faible
- Chlorure de magnésium : forme très utilisée pour ses effets rapides sur l'immunité et le transit, mais son usage oral provoque souvent des troubles digestifs (effet laxatif marqué).
- Carbonate / Hydroxyde : faible biodisponibilité.
- Sulfate (sel d'Epsom) : utile en usage externe, mais peu adapté en supplémentation quotidienne.

... et le magnésium marin ? Il est très populaire mais hélas ! Le magnésium marin, souvent présenté comme "naturel", est en réalité surtout composé d'oxyde et d'hydroxyde de magnésium, des formes peu assimilées et souvent responsables de troubles digestifs.

Comment l'utiliser

- Dose courante : 200–400 mg/jour chez l'adulte selon les besoins.
- Avec la vitamine B6, la taurine : améliorent l'assimilation. Souvent présentes dans les formulations.
- Cures de 1 à 3 mois, à renouveler si besoin.

Les précautions

- Un excès entraîne des troubles digestifs (diarrhées).
- Déconseillé en cas d'insuffisance rénale sévère.
- Prudence avec certains médicaments (antibiotiques, diurétiques, antiacides).

- Toujours demander l'avis d'un professionnel de santé en cas de traitement ou de pathologie chronique.

Important

Les informations présentées dans ce document sont issues de publications scientifiques et de la tradition, mais ne constituent pas un avis médical. La supplémentation en magnésium doit toujours s'envisager dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain. En cas de pathologie chronique, de traitement médicamenteux ou de doute sur l'usage du magnésium, il est recommandé de demander l'avis d'un médecin ou d'un professionnel de santé qualifié.

Bibliographie

- <https://www.anses.fr/fr/content/les-references-nutritionnelles-en-vitamines-et-mineraux>
- Dickinson HO, Nicolson DJ, Campbell F, Cook JV, Beyer FR, Ford GA, Mason J. Magnesium supplementation for the management of essential hypertension in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2006 Jul 19;(3):CD004640. doi: 10.1002/14651858.CD004640.pub2. PMID: 16856052.
- Boyle NB, Lawton C, Dye L. The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress-A Systematic Review. Nutrients. 2017 Apr 26;9(5):429. doi: 10.3390/nu9050429. PMID: 28445426; PMCID: PMC5452159.
- Cinar V, Nizamlioglu M, Mogulkoc R, Baltaci AK. Effects of magnesium supplementation on blood parameters of athletes at rest and after exercise. Biol Trace Elem Res. 2007 Mar;115(3):205-12. doi: 10.1007/BF02685995. PMID: 17625241.
- Dong JY, Xun P, He K, Qin LQ. Magnesium intake and risk of type 2 diabetes: meta-analysis of prospective cohort studies. Diabetes Care. 2011 Sep;34(9):2116-22. doi: 10.2337/dc11-0518. PMID: 21868780; PMCID: PMC3161260.