



LE MAGNÉSIUM (Mg)

1. De quoi s'agit-il

Le magnésium est un minéral essentiel (symbole Mg, numéro atomique 12). Dans le corps humain, c'est le quatrième minéral le plus abondant : un adulte en contient environ 25 grammes.

Répartition dans l'organisme : environ 50 % dans les os, 25 % dans les muscles, 24 % dans les autres tissus mous, et seulement 1 % dans le sang. Ce dernier point explique pourquoi le dosage sanguin est un reflet peu fiable du statut réel.

Sources alimentaires principales :

- Graines de courge (environ 150 mg pour 30 g)
- Cacao pur en poudre (410 mg pour 100 g)
- Amandes, noix de cajou, noix du Brésil
- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots
- Céréales complètes : quinoa, avoine, riz brun
- Eaux minérales riches : Hépar (119 mg/L), Rozana (160 mg/L)

Le corps ne peut pas synthétiser le magnésium. Il n'existe pas de réserve facilement mobilisable en cas de déficit : tout dépend des apports quotidiens et des pertes.

2. Ce que la science en dit

Le magnésium est cofacteur de plus de 300 réactions enzymatiques. Ses rôles principaux, documentés par la recherche :

- Production d'énergie : synthèse de l'ATP, la molécule énergétique universelle des cellules
- Contraction et relaxation musculaire : le magnésium régule l'entrée du calcium dans la cellule
- Transmission nerveuse et régulation des neurotransmetteurs (sérotonine, GABA)
- Régulation du rythme cardiaque et de la tension artérielle
- Synthèse des protéines et réplication de l'ADN
- Régulation de la glycémie et de la sensibilité à l'insuline

En France, plus de 70 % de la population n'atteint pas les apports recommandés en magnésium (380 mg/j pour les hommes, 300 mg/j pour les femmes selon l'ANSES), même avec une alimentation diversifiée. Ce déficit structurel explique pourquoi l'été aggrave rapidement un état de manque souvent déjà présent.

Sur le plan nerveux, la recherche clinique signale un bénéfice probable du magnésium dans les états d'anxiété légère à modérée, en particulier chez les personnes dont les apports de base sont insuffisants.

Sur le sommeil, les données sont encourageantes. Le magnésium active les récepteurs GABA, participe à la régulation de la mélatonine et contribue à réduire le cortisol. Une méta-analyse de 2023 a montré une réduction du temps d'endormissement d'environ 17 minutes avec une supplémentation en magnésium. Un essai randomisé contrôlé de 2025 a confirmé l'amélioration de la qualité du sommeil sur 8 semaines, avec un effet plus marqué chez les personnes ayant les apports alimentaires les plus faibles.

Les bénéfices observés concernent principalement les personnes en état de déficit fonctionnel. Le magnésium seul ne constitue pas un traitement des pathologies constituées.

3. Ce que la tradition rapporte

Le magnésium est connu depuis l'Antiquité gréco-romaine sous forme de sels minéraux issus des eaux thermales. La magnésie blanche (carbonate de magnésium) était utilisée comme antiacide et purgatif dès le XVIII^e siècle en médecine européenne.

Les cures thermales en eaux riches en magnésium étaient prescrites depuis plusieurs siècles pour les états de fatigue profonde, les troubles nerveux et les douleurs musculaires. Cette pratique relève de la tradition médicale empirique, pas de la recherche clinique contrôlée.

Dans les traditions populaires européennes, les aliments riches en magnésium (cacao, noix, légumineuses) étaient associés au renforcement de la vitalité et au soutien de l'humeur, bien avant que la science établisse le lien biochimique.

4. Ce que l'on en attend

Dans une approche de santé naturelle, le magnésium accompagne les situations suivantes (à titre de bien-être et de prévention, pas de traitement) :

- Fatigue musculaire et physique, notamment en contexte de chaleur ou d'activité intense
- Crampes musculaires nocturnes (mollets, pieds)
- Tension nerveuse, irritabilité, difficulté à décompresser
- Troubles du sommeil : difficultés d'endormissement, sommeil léger, réveils nocturnes
- Palpitations légères en contexte de stress
- Soutien du système nerveux en période de surcharge émotionnelle ou professionnelle

Une fatigue persistante, des palpitations répétées ou des crampes fréquentes méritent toujours une investigation médicale avant d'envisager une approche complémentaire.

5. Comment l'utiliser

Voie alimentaire (prioritaire) :

- Consommer quotidiennement des graines de courge, amandes ou noix de cajou
- Intégrer du cacao pur (non sucré) dans l'alimentation
- Manger des légumineuses 2 à 3 fois par semaine
- Choisir une eau minérale riche en magnésium, surtout en été

Complémentation (formes recommandées) :

Citrate de magnésium : forme organique bien soluble, rapidement assimilée, bien tolérée par la majorité des personnes. Recommandée en première intention.

Bisglycinate de magnésium : magnésium associé à deux molécules de glycine. Excellente tolérance digestive. Indiqué en particulier pour les personnes à l'intestin sensible.

Glycérophosphate de magnésium : également bien toléré, souvent associé à la vitamine B6 qui facilite l'entrée du magnésium dans les cellules.

Posologie usuelle : 200 à 300 mg de magnésium élément par jour, en 2 à 3 prises avec les repas. Durée habituelle : 2 à 3 mois. Pour les crampes nocturnes ou les troubles du sommeil, une prise en soirée est souvent plus pertinente.

Formes à éviter : oxyde et carbonate de magnésium, peu absorbées et souvent laxatives aux doses nécessaires.

6. Les précautions

Contre-indications :

- Insuffisance rénale : contre-indication absolue. Le magnésium peut s'accumuler à des niveaux dangereux si les reins ne peuvent pas éliminer l'excès.
- Bloc auriculo-ventriculaire : à discuter avec le médecin traitant.

Effets indésirables courants :

- Diarrhée, selles ramollies : réduire la dose ou changer de forme.
- Nausées légères si pris à jeun : prendre avec les repas.

Interactions médicamenteuses :

- Antibiotiques (fluoroquinolones, tétracyclines) : espacer la prise de 2 heures minimum.
- Biphosphonates (ostéoporose) : même précaution, espacer de 2 heures.
- Diurétiques : certains augmentent l'excrétion urinaire du magnésium.

Populations spécifiques :

- Grossesse et allaitement : magnésium alimentaire sûr. Pour les compléments, avis médical recommandé.
- Enfants : adapter doses et formes à l'âge et au poids. Avis d'un professionnel de santé recommandé.

Cette fiche n'est pas un avis médical. Pour tout usage thérapeutique, rapprochez-vous d'un professionnel de santé compétent.

7. Bibliographie

- Galan P et al. Dietary magnesium intake in a French adult population. *Magnes Res.* 1997;10(4):321-8.
- Boyle NB, Lawton C, Dye L. The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress. *Nutrients.* 2017;9(5):429.
- Gröber U, Schmidt J, Kisters K. Magnesium in Prevention and Therapy. *Nutrients.* 2015;7(9):8199-8226.
- Zhang Y et al. Can Magnesium Enhance Exercise Performance? *Nutrients.* 2017;9(9):946.
- Arab A et al. The Role of Magnesium in Sleep Health. *Biol Trace Elem Res.* 2023;201(1):121-128. doi:10.1007/s12011-022-03162-1.
- Magnesium Bisglycinate Supplementation in Healthy Adults Reporting Poor Sleep. *Nat Sci Sleep.* 2025. PMC12412596.
- ANSES. Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3e édition. 2001.

Sébastien Brame, naturopathe et aromathérapeute | naturopathie-boutique.fr