

Nutrinews

Lettre d'information sur la nutrition : pour mieux vivre et bien vieillir



**77% des femmes et 72% des hommes
ont des apports en magnésium
inférieurs aux apports nutritionnels
conseillés**

Les personnes les plus à risque de carence

Certains profils sont plus exposés à un manque de magnésium.

C'est le cas des **femmes enceintes** ou allaitantes, dont les besoins augmentent fortement, souvent difficiles à couvrir par l'alimentation seule.

Les sportifs sont également concernés, en raison des pertes importantes liées à la transpiration et d'un métabolisme musculaire plus sollicité.

Le stress chronique joue aussi un rôle clé : il augmente à la fois la consommation et l'élimination du magnésium.

Les personnes souffrant de **troubles digestifs** (malabsorption, diarrhées, maladies inflammatoires) peuvent en absorber moins, tandis que celles atteintes de diabète ou de maladies rénales en perdent davantage.

Enfin, le risque est accru chez les **forts consommateurs d'alcool** (et parfois de café ou de thé en excès), ainsi que chez les personnes prenant certains **traitements au long cours (diurétiques, IPP, antibiotiques...)**, qui peuvent diminuer l'absorption ou augmenter les pertes.

Mais ce sont surtout les personnes à **partir de 50 ans**, chez qui l'absorption diminue et les pertes augmentent, qui doivent être particulièrement vigilantes.

Après 50 ans, ce minéral protège votre cœur... et bien plus encore

Passé 50 ans, le risque d'alerte cardiaque grimpe en flèche, souvent plus tôt qu'on ne l'imagine.

Et si un minéral discret faisait basculer la santé de votre cœur et pas seulement... ?

Le **magnésium** est un minéral très présent dans la nature, notamment dans la croûte terrestre et l'eau de mer.

Dans notre corps, c'est aussi l'un des minéraux les plus abondants : on en trouve environ 20 à 30 g chez un adulte.

Il est principalement réparti ainsi :

- 50 à 60 % dans les os (véritable réserve pour l'organisme)
- 20 % dans les muscles
- le reste dans les cellules (cerveau, cœur, foie, globules rouges...)

Le point important :

Le magnésium se trouve surtout à l'intérieur des cellules, et très peu dans le sang.

Des chercheurs ont démontré qu'après 60-65 ans, le taux de magnésium diminue, en particulier à l'intérieur de nos cellules.

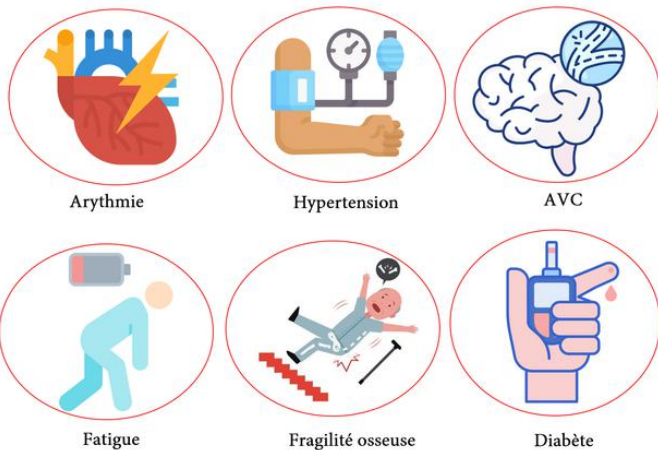
Après 50 ans, plusieurs facteurs se cumulent :

- Les pertes urinaires augmentent et la fonction rénale se modifie, ce qui entraîne une élimination plus importante du magnésium.
- L'absorption intestinale diminue avec l'âge, ce qui réduit la quantité réellement utilisée par l'organisme.
- L'apport alimentaire est souvent plus faible : on mange moins, parfois moins varié, avec moins de fruits, légumes, légumineuses et oléagineux riches en magnésium.
- Les maladies chroniques fréquentes après 50 ans (diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, troubles digestifs) perturbent l'équilibre du magnésium.
- Certains médicaments (diurétiques, inhibiteurs de pompe à protons au long cours, certains traitements de chimiothérapie) augmentent les pertes ou diminuent l'absorption.

Un apport suffisant en magnésium contribue à :

- Diminuer le risque d'hypertension artérielle, ce qui protège à long terme des AVC et des maladies cardiovasculaires, surtout quand la carence est chronique.
- Limiter les arythmies (troubles du rythme cardiaque), car le magnésium participe à la bonne conduction électrique du muscle cardiaque.
- Réduire la fatigue, les crampes, la nervosité, l'irritabilité et certains troubles du sommeil souvent liés à un manque de magnésium.
- Préserver la santé osseuse, puisque plus de la moitié du magnésium est stockée dans les os ; une carence chronique favorise la baisse de densité osseuse.

Risques de carence en MAGNÉSIUM



Signes de carence en magnésium



Le déficit de magnésium, un risque après 50 ans

Les risques «réels» sont surtout cardiovasculaires, osseux, musculaires et métaboliques chez les plus de 50 ans.

1. Cœur et vaisseaux

- Augmentation du risque d'**hypertension et de troubles du rythme (arythmies)**, car le magnésium intervient dans la régulation de la tension et l'électricité cardiaque.
- Chez des adultes de 55 à 80 ans à haut risque cardiovasculaire, des apports plus élevés en magnésium sont associés à une baisse de la mortalité cardiovasculaire et globale, ce qui suggère qu'un déficit chronique joue dans le **risque d'infarctus et d'AVC**.

2. Os et fractures

- Le magnésium participe à la qualité de la trame osseuse et au métabolisme du calcium ; une carence prolongée après 50 ans peut accélérer la **perte de densité osseuse** et donc le risque d'ostéoporose et de fractures, déjà augmenté après la ménopause.

3. Muscles, fatigue, chutes

- Crampes, fasciculations (paupières qui tressautent, muscles qui «sursautent»), **faiblesse musculaire et fatigabilité** sont fréquents en cas de déficit, ce qui peut majorer le risque de chute chez les seniors.

4. Métabolisme, cerveau et qualité de vie

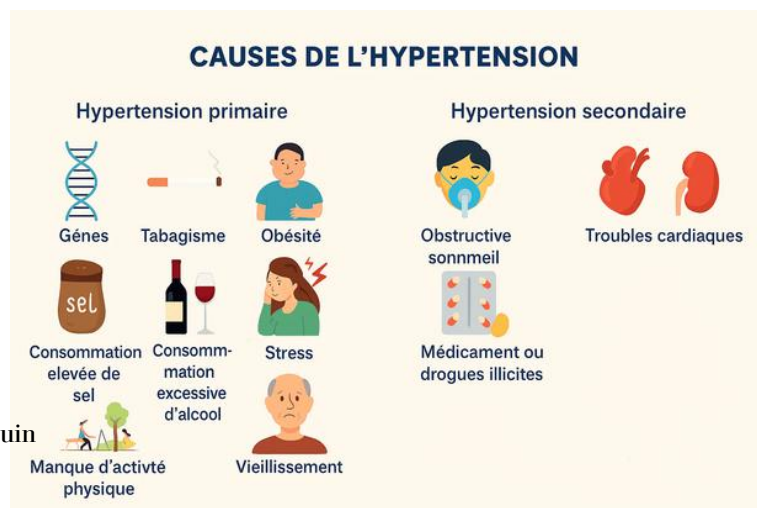
- Majorations possibles du risque de **diabète de type 2** et de déséquilibre glycémique, le magnésium intervenant dans la sensibilité à l'insuline.
- **Fatigue persistante**, troubles du sommeil, irritabilité, anxiété ou humeur déprimée, souvent banalisés après 50 ans, sont fréquemment décrits dans les tableaux de carence en magnésium et altèrent nettement la qualité de vie.

Hypertension

Le magnésium, associé à la taurine, forme une synergie particulièrement intéressante pour prévenir et réguler l'hypertension artérielle (HTA) et protéger le système cardiovasculaire.

Ensemble, ils contribuent à :

- Favoriser la dilatation des artères, améliorant ainsi la circulation sanguine
- Protéger les parois vasculaires grâce à leurs effets antioxydants et anti-inflammatoires
- Limiter la formation de plaques d'athérome et les phénomènes de calcification vasculaire
- Stabiliser le rythme cardiaque et optimiser le débit sanguin
- Améliorer la fluidité du sang, réduisant le risque de formation de caillots



Suppléments suggérés en cas d'hypertension modérée:

- Magnésium : 350 à 400 mg/j, sous forme glycinate, citrate ou malate, bien absorbée et efficace pour détendre les vaisseaux et réguler la pression artérielle.
- Taurine : 1 à 3 g/j, pour soutenir la vasodilatation et la fonction cardiaque.
- Quercétine : 500 mg à 1 000 mg/j
- Potassium : 1 à 2 g/j, idéalement en complément d'une alimentation riche en fruits et légumes, pour équilibrer la pression sanguine.
- EPA et DHA : 500 à 900 mg/j, acides gras oméga-3 pour réduire l'inflammation et soutenir la santé cardiovasculaire.
- Coenzyme Q10 : 100 à 300 mg/j, antioxydant qui améliore la fonction cardiaque et aide à réguler la tension artérielle.

Ces doses sont des recommandations générales ; un avis médical est conseillé avant de débuter une supplémentation, surtout en cas de traitement médicamenteux pour l'hypertension.

MALADIES CARDIO-VASCULAIRES : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Elles peuvent affecter



Agir pour le Cœur des Femmes
Women's Cardiovascular Health Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

Magnésium et prévention des maladies cardiovasculaires

Augmenter ses apports en magnésium réduit le risque de maladies cardiovasculaires :

- Maladies coronariennes (infarctus, angine) : 10 % de risque en moins pour les personnes ayant les apports les plus élevés en magnésium.
- Insuffisance cardiaque : +100 mg de magnésium alimentaire diminue le risque de 22 %.

Magnésium et insuffisance cardiaque

La supplémentation en magnésium améliore la survie, les symptômes et la qualité de vie des patients atteints d'insuffisance cardiaque :

- Étude : 420 mg/j pendant 1 mois puis 210 mg/j pendant 11 mois → survie 75,7 % vs 51,6 % sans magnésium.
- Amélioration de l'élasticité artérielle et réduction des complications cardiovasculaires.

Mécanismes protecteurs du magnésium :

- Vasodilatation et effet anti-inflammatoire sur les artères
- Régulation de la contraction cardiaque via le calcium intracellulaire
- Effet anticoagulant et prévention de la calcification vasculaire
- Diminution des triglycérides et protection contre le stress oxydant

Suppléments recommandés pour la prévention cardiovasculaire

- Magnésium : 350 à 500 mg/j, glycinate, citrate ou malate pour une bonne absorption.
- Taurine : 1 à 3 g/j, pour soutenir la vasodilatation et la fonction cardiaque.
- Potassium : 1 à 2 g/j, en complément d'une alimentation riche en fruits et légumes verts
- Quercétine : 500 mg à 1 000 mg/j : anti-oxydant et anti-inflammatoire, présente dans les oignons, câpres, chou Kale, asperges, sarrasin
- EPA et DHA : 500 mg/j, acides gras oméga-3 pour soutenir le cœur.
- Méthylfolate : 0,8 mg/j, pour réduire l'homocystéine et protéger les vaisseaux.
- Coenzyme Q10 : 100 à 300 mg/j, antioxydant et soutien du muscle cardiaque.

Ces recommandations complètent un mode de vie sain : activité physique, alimentation équilibrée et contrôle du stress.

Diabète type 2

Le diabète de type 2 est un trouble métabolique dans lequel l'organisme ne parvient plus à réguler correctement la glycémie (taux de sucre dans le sang).

Mécanisme

Normalement, le pancréas sécrète de l'insuline, une hormone qui permet au glucose d'entrer dans les cellules.

Avec le temps, sous l'effet :

- d'une alimentation déséquilibrée
- du surpoids
- du stress et du manque de sommeil
- et parfois de facteurs génétiques

les cellules deviennent résistantes à l'insuline.

Résultat :

- le pancréas produit davantage d'insuline
- puis s'épuise progressivement
- la glycémie reste élevée → installation du diabète

Signes précurseurs (souvent banalisés)

- Fatigue après les repas ("coups de pompe")
- Prise de poids abdominale
- Fringales sucrées
- Hypertension légère

Ces signes correspondent souvent à un pré-diabète

Suppléments recommandés pour la prévention et la gestion du diabète de type 2

- Magnésium : 250 à 500 mg/j
- Vitamine C : 500 mg/j
- Vitamine E : 400 UI/j
- Oméga-3 (EPA et DHA) : 2 g/j

Il peut également être utile de compléter avec :

- Zinc : 10 à 25 mg/j
- Vitamine D : 1 000 à 2 000 UI/j

Consultez toujours un professionnel de santé afin d'adapter les doses à votre situation et à vos résultats sanguins.

En cas de neuropathie ou de risque neuropathique

- Acide alpha-lipoïque : 200 à 600 mg/j par voie orale, jusqu'à 1 800 mg/j sous surveillance médicale ; possibilité d'administration intraveineuse à 600 mg/j.
- Acétyl-L-carnitine : 500 à 1 000 mg/j

Suppléments recommandés pour la prévention et la gestion du diabète de type 2

Pour le diabète, il est conseillé de choisir des formes de magnésium bien absorbées par l'organisme, car certaines formes sont plus efficaces pour améliorer la sensibilité à l'insuline et la glycémie. Les plus recommandées sont :

Citrate de magnésium — Bonne biodisponibilité, efficace pour corriger les carences.

Glycinate de magnésium — Très bien toléré, doux pour l'estomac, idéal pour une prise quotidienne.

Malate de magnésium — Peut aider à la production d'énergie et à la fatigue associée au diabète.

Chlorure de magnésium — Absorption correcte, souvent utilisé pour les suppléments liquides.

Évitez les formes moins absorbables comme l'oxyde de magnésium, qui peuvent provoquer des troubles digestifs et être moins efficaces pour le contrôle glycémique.

Pour un diabétique, une dose de 250 à 400 mg/j de magnésium élémentaire, répartie si nécessaire, est généralement conseillée, après avis médical et éventuellement vérification de la carence par une analyse sanguine.



Prévention du diabète de type 2

Pour prévenir le diabète de type 2, il est important de perdre du poids si nécessaire, de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour, de dormir suffisamment, et d'adopter une alimentation saine riche en fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes et oléagineux, tout en limitant sucres ajoutés, sodas et aliments ultra-transformés. Un bon apport en magnésium via l'alimentation ou un complément peut également améliorer la sensibilité à l'insuline et réduire le risque de diabète.

Alimentation riche en magnésium ou complément de 250–380 mg/jour peut réduire le risque de diabète et améliorer le contrôle de la glycémie.

Inversion du diabète de type 2

Perte de poids significative

Souvent ~15% du poids corporel, via un régime hypocalorique, low-carb ou végétarien. Diminue la résistance à l'insuline et favorise la régénération des cellules pancréatiques.

Exercice physique

Combinaison d'exercices aérobies (marche, vélo, natation) et anaérobies (musculation) pour maintenir la perte de poids et améliorer le métabolisme.

Magnésium

Carence fréquente chez les diabétiques, aggravant les complications.

Compléments réguliers (300 mg/jour) peuvent réduire les symptômes nerveux et améliorer la sensibilité à l'insuline.

La dépression

La dépression se manifeste par fatigue, manque d'énergie, perte de motivation, ralentissement des gestes et sentiment de dévalorisation. Elle peut résulter d'événements difficiles ou du stress chronique (burn-out) et est souvent liée à un déficit en neurotransmetteurs comme la noradrénaline, la dopamine ou la sérotonine.

Le magnésium peut aider: il réduit la fatigue et favorise la synthèse de dopamine et noradrénaline. Pris à 450 mg/j pendant 12 semaines, il peut être aussi efficace que certains antidépresseurs classiques, sans effets secondaires majeurs aux doses recommandées. Toutefois, l'aspartate de magnésium est à éviter pour les personnes dépressives.



Suppléments suggérés pour lutter contre le stress:

- Magnésium: 600 à 900 mg en cure d'attaque (quelques jours) avant de réduire les doses de façon à trouver la dose minimale pour se sentir bien (en général, 300 mg/j). Notez que le besoin en magnésium est proportionnel au stress.
- Taurine: 300 mg/j
- L-tyrosine: 500 mg/j

L'anxiété

L'anxiété touche plus de 20 % de la population et se manifeste par des signes physiques (palpitations, fatigue, tensions musculaires) et émotionnels (appréhension, nervosité, irritabilité).

Elle partage des mécanismes avec le stress, mais se distingue comme une émotion plutôt qu'une réponse adaptative.

Le magnésium aide à calmer l'anxiété en agissant sur les neurotransmetteurs: il réduit la noradrénaline et l'excitation du glutamate tout en augmentant l'effet relaxant du GABA. Il améliore aussi les symptômes physiques en soutenant l'énergie et en stabilisant le système nerveux, réduisant nervosité et fatigue.

Suppléments suggérés en cas d'anxiété modérée

- Magnésium: 300 mg/j pendant 6 semaines, en association avec la vitamine B6
- Inositol: 6 g, 2 à 3 fois par jour, pendant 3 à 4 semaines
- Bifidobacterium Longum (probiotique): 1 à 5 milliards de CFU/j

LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION

Il existe neuf symptômes caractéristiques de la dépression. Pour que le diagnostic de dépression puisse être posé, le patient dépressif doit en présenter au moins cinq, presque tous les jours.

depuis au moins deux semaines, dont obligatoirement l'un des deux premiers (tristesse et/ou perte d'intérêt et du plaisir).



Suppléments suggérés en cas de dépression légère:

- Magnésium: 300 à 450 mg/j
- Taurine: 300 mg/j
- 5-hydroxytryptophane: 50 à 100 mg, 3 fois par jour, ou L-tryptophane: 500 à 1 000 mg, 3 fois par jour

Le Stress

Le stress augmente la dépense en magnésium, ce qui accroît le risque de carence. Il se manifeste par des signes physiques (rythme cardiaque accéléré, tension musculaire, pression artérielle élevée) et émotionnels (peur, anxiété). Selon Hans Selye, le stress évolue en trois phases:

1. Alerte — montée d'adrénaline pour faire face à la situation.
2. Résistance — stress chronique, sécrétion de cortisol et d'autres neurotransmetteurs pour s'adapter.
3. Épuisement — burn-out, dépression, réserves de neurotransmetteurs épuisées.

Le magnésium aide à mieux gérer le stress: il réduit la libération d'adrénaline, détend les muscles et les nerfs, et lutte contre la fatigue liée au stress.

Quand vous ressentez l'anxiété



L'insomnie

L'insomnie touche 20 à 30 % de la population et se traduit par des difficultés d'endormissement, des réveils fréquents ou précoces, nuisant à la qualité de vie. Ses causes principales sont le stress, l'anxiété, la dépression, l'alcool, ou encore les changements liés à l'âge (rythmes circadiens, hormones, absorption des nutriments).

Le magnésium peut améliorer le sommeil en favorisant l'action du GABA, relaxant muscles et nerfs, et en régulant cortisol et mélatonine. Chez les personnes âgées, des études montrent qu'un apport de 500 mg/j pendant 8 semaines améliore l'endormissement, la durée du sommeil et les réveils matinaux.

Suppléments recommandés contre l'insomnie

Pour le sommeil, il est préférable de choisir des formes de magnésium bien absorbées et douces pour l'estomac, qui favorisent la relaxation musculaire et nerveuse :

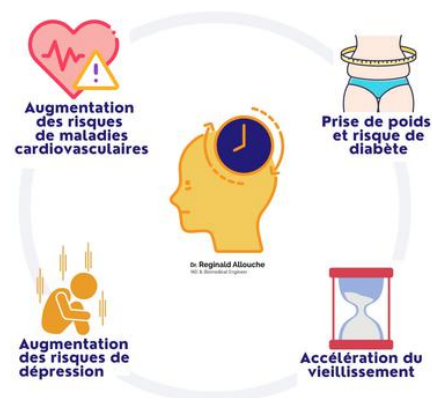
- Glycinate de magnésium – excellente biodisponibilité, effet relaxant et doux pour l'estomac.
- Citrate de magnésium – bonne absorption, aide au relâchement musculaire.
- Malate de magnésium – utile si fatigue associée, soutient l'énergie.
- Bisglycinate ou taurinate – très bien tolérés et efficaces pour la relaxation nerveuse.

Évitez l'oxyde ou l'aspartate de magnésium, moins absorbables ou potentiellement irritants.

Pour un sommeil réparateur :

- 300 à 500 mg de magnésium/j, idéalement le soir,
- mélatonine (0,5–1 mg)
- 5-HTP (50–150 mg) si nécessaire, toujours sous avis médical.

Les risques de l'insomnie



Les fonctions cognitives et la mémoire

Avec l'âge, le risque de carence en magnésium augmente, favorisant stress oxydatif, inflammation et altération des fonctions cérébrales. Le magnésium est essentiel pour la mémoire et les fonctions cognitives, car il :

- Protège les neurones et régule le glutamate pour limiter la neurotoxicité.
- Combat l'inflammation et le stress oxydatif, réduisant la dégénérescence neuronale.
- Améliore la circulation cérébrale grâce à son effet vasculaire relaxant.
- Favorise la plasticité synaptique, soutenant apprentissage et mémorisation.



Suppléments recommandés pour soutenir les fonctions cognitives

- Magnésium : 300 mg/j, idéalement sous forme glycinate, citrate ou malate, bien absorbées et efficaces pour protéger les neurones et soutenir la plasticité synaptique.
- Ginkgo biloba (extrait standardisé) : 120 à 240 mg/j, pour améliorer la circulation cérébrale et la fonction cognitive.
- Phosphatidylsérine : 300 mg/j, pour soutenir la mémoire et la communication neuronale.

Toujours consulter un professionnel de santé avant toute supplémentation afin d'adapter les doses et les combinaisons à votre situation.

Suppléments suggérés dans les cas d'Alzheimer:

En plus du programme détaillé par le Dr Bredesen dans La fin d'Alzheimer, vous pourriez retirer des bénéfices des substances suivantes:

- Magnésium: 300 à 600 mg/j
- Curcuma (extrait à 95% de curcuminoïdes): 200 à 400 mg/j
- Phosphatidylsérine: 200 à 300 mg/j
- Acétyl-L-carnitine: 1 000 mg/j
- Acide alpha-lipoïque: 400 mg/j

La maladie d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer est une dégénérescence des neurones touchant surtout les personnes de plus de 60 ans, débutant dans l'hippocampe avec des troubles de mémoire et d'orientation, puis affectant langage, mouvements et reconnaissance. Les plaques amyloïdes sont caractéristiques, mais leur rôle exact reste incertain.

Le magnésium est souvent bas chez les patients et pourrait protéger les neurones et limiter l'accumulation des protéines bêta-amyloïdes, contribuant ainsi à la santé cérébrale et à la prévention ou au ralentissement des formes précoces de la maladie.



Les migraines

Les migraines touchent 12 % des adultes et 10 % des enfants. Elles se caractérisent par des douleurs pulsatives unilatérales, parfois précédées d'auras, et accompagnées de nausées, vomissements ou hypersensibilités sensorielle, dues à une excitabilité neuronale anormale provoquant inflammation et dilatation des vaisseaux cérébraux.

Le magnésium peut aider à réduire fréquence et intensité des crises. Il agit rapidement par voie intraveineuse (15–45 minutes) et plus durablement par supplémentation orale. La plupart des migraineux présentent un déficit en magnésium, et une dose initiale de 400 mg/j, pouvant être doublée en cas de carence, est recommandée par des experts comme le Dr Alexander Mauskop.

Suppléments suggérés contre la migraine:

Le magnésium pourrait aider à réduire la fréquence des crises de plus de 40%, ainsi que le nombre de jours de migraine.

- Magnésium (par exemple, sous forme de citrate): 400 à 800 mg/j pendant 4 semaines, à répartir en plusieurs prises
- Vitamine B2 (riboflavine): 400 mg/j pendant plusieurs semaines
- Acétyl-L-carnitine: 500 mg/j

L'asthme

L'asthme est une inflammation chronique des bronches, provoquant des crises respiratoires dues à la contraction des muscles bronchiques et à l'excès de mucus. Les crises peuvent être déclenchées par des allergènes, certains aliments ou polluants. Les traitements incluent les corticoïdes (anti-inflammatoires de fond) et les bronchodilatateurs en cas de crise.

Les personnes asthmatiques ont souvent un taux de magnésium faible, car l'organisme en consomme beaucoup et certains médicaments favorisent son élimination. Même chez les non-asthmatiques, un apport insuffisant en magnésium augmente le risque d'asthme.

Le magnésium peut améliorer la fonction respiratoire en relaxant les muscles bronchiques, réduisant l'inflammation et les réactions allergiques, et peut être utilisé par voie intraveineuse dans les crises sévères résistantes aux traitements classiques.

Suppléments recommandés pour la prévention et la gestion de l'asthme

- Citrate de magnésium : 340 mg/j pendant 6 mois, pour aider à relaxer les muscles bronchiques et réduire l'inflammation.

Toujours consulter un professionnel de santé avant de commencer un complément, afin d'adapter la dose à votre situation.

Les os

L'ostéoporose fragilise les os en réduisant leur densité et en détériorant leur structure, surtout chez les femmes après la ménopause. La solidité des os dépend non seulement du calcium et de la vitamine D, mais aussi d'une charpente de collagène solide et de l'équilibre entre ostéoblastes (construction) et ostéoclastes (résorption).

Le magnésium joue un rôle clé :

- Il fait partie des minéraux de l'os et soutient la synthèse osseuse tout en réduisant l'activité des ostéoclastes.
- Il est nécessaire à l'activation de la vitamine D, essentielle à l'absorption du calcium et au renforcement musculaire.
- Il protège les os contre le stress oxydatif et l'inflammation.
- En cas de carence, l'organisme puise le magnésium et le calcium dans les os, affaiblissant leur structure.

Des apports suffisants (250–750 mg/j sur plusieurs années) peuvent réduire le risque de fractures et améliorer la densité minérale osseuse, à condition que le collagène soit intact pour maintenir la flexibilité et la robustesse des os.

Suppléments suggérés pour préserver vos os

Pour maintenir des os solides et prévenir l'ostéoporose, il est important d'allier apports en minéraux, vitamine D et soutien du collagène. Les suppléments efficaces incluent :

- Magnésium : 150 à 300 mg/j, idéalement sous forme glycinate, citrate ou malate, pour soutenir la synthèse osseuse, activer la vitamine D et protéger contre le stress oxydatif.
- Potassium (citrate) : 750 à 1 500 mg/j, qui contribue à l'équilibre acido-basique et favorise la rétention du calcium dans l'os.
- Vitamine C : 500 à 1 000 mg/j, essentielle à la synthèse du collagène, la charpente protéique de l'os.

En complément, assurez-vous d'un apport suffisant en calcium et en vitamine D, et d'un mode de vie sain (activité physique, alimentation équilibrée) pour optimiser la solidité et la flexibilité des os.



LES 13 ALIMENTS POUR LES CALCULS RÉNAUX

1. Les protéines animales
 2. Les produits laitiers
 3. Les légumineuses
 4. Les légumes
 5. Les fruits
 6. Le citron
 7. Les antioxydants
 8. L'eau
 9. Le vinaigre de cidre
 10. L'ortie
 11. L'herbe de blé
 12. Le basilic
 13. Le pissenlit
- Évitez les aliments transformés, trop sucrés et trop salés.

Les calculs rénaux

Les calculs rénaux sont plus fréquents dans les pays développés et liés au mode de vie, à l'obésité, au surpoids, à un taux élevé de calcium urinaire ou à un faible volume d'urines. La majorité sont des oxalates de calcium ($\approx 72\%$), suivis des phosphates calciques ($\approx 14\%$).

Le magnésium peut aider à prévenir leur formation :

- Citrate de magnésium (ou citrate de potassium) pour les calculs à oxalate, car il corrige l'acidité des urines où ces cristaux se forment.
- Chlorure de magnésium pour les calculs de phosphate de calcium, car il acidifie les urines, réduisant la formation de cristaux dans les milieux alcalins.

Supplémentation suggérée contre les calculs rénaux

• Calculs d'oxalate:

Citrate de magnésium, 300 à 450 mg/j, en plusieurs prises

• Calculs de phosphate:

Chlorure de magnésium, 300 à 450 mg/j, en plusieurs prises

L'asthme

L'asthme est une inflammation chronique des bronches, provoquant des crises respiratoires dues à la contraction des muscles bronchiques et à l'excès de mucus. Les crises peuvent être déclenchées par des allergènes, certains aliments ou polluants. Les traitements incluent les corticoïdes (anti-inflammatoires de fond) et les bronchodilatateurs en cas de crise.

Les personnes asthmatiques ont souvent un taux de magnésium faible, car l'organisme en consomme beaucoup et certains médicaments favorisent son élimination. Même chez les non-asthmatiques, un apport insuffisant en magnésium augmente le risque d'asthme.

Le magnésium peut améliorer la fonction respiratoire en relaxant les muscles bronchiques, réduisant l'inflammation et les réactions allergiques, et peut être utilisé par voie intraveineuse dans les crises sévères résistantes aux traitements classiques.

Suppléments recommandés pour la prévention et la gestion de l'asthme

- Citrate de magnésium : 340 mg/j pendant 6 mois, pour aider à relaxer les muscles bronchiques et réduire l'inflammation.

Toujours consulter un professionnel de santé avant de commencer un complément, afin d'adapter la dose à votre situation.

Les os

L'ostéoporose fragilise les os en réduisant leur densité et en détériorant leur structure, surtout chez les femmes après la ménopause. La solidité des os dépend non seulement du calcium et de la vitamine D, mais aussi d'une charpente de collagène solide et de l'équilibre entre ostéoblastes (construction) et ostéoclastes (résorption).

Le magnésium joue un rôle clé :

- Il fait partie des minéraux de l'os et soutient la synthèse osseuse tout en réduisant l'activité des ostéoclastes.
- Il est nécessaire à l'activation de la vitamine D, essentielle à l'absorption du calcium et au renforcement musculaire.
- Il protège les os contre le stress oxydatif et l'inflammation.
- En cas de carence, l'organisme puise le magnésium et le calcium dans les os, affaiblissant leur structure.

Des apports suffisants (250–750 mg/j sur plusieurs années) peuvent réduire le risque de fractures et améliorer la densité minérale osseuse, à condition que le collagène soit intact pour maintenir la flexibilité et la robustesse des os.

Suppléments suggérés pour préserver vos os

Pour maintenir des os solides et prévenir l'ostéoporose, il est important d'allier apports en minéraux, vitamine D et soutien du collagène. Les suppléments efficaces incluent :

- Magnésium : 150 à 300 mg/j, idéalement sous forme glycinate, citrate ou malate, pour soutenir la synthèse osseuse, activer la vitamine D et protéger contre le stress oxydatif.
- Potassium (citrate) : 750 à 1 500 mg/j, qui contribue à l'équilibre acido-basique et favorise la rétention du calcium dans l'os.
- Vitamine C : 500 à 1 000 mg/j, essentielle à la synthèse du collagène, la charpente protéique de l'os.

En complément, assurez-vous d'un apport suffisant en calcium et en vitamine D, et d'un mode de vie sain (activité physique, alimentation équilibrée) pour optimiser la solidité et la flexibilité des os.

Mon programme “Magnésium +”

Les grandes familles d’aliments riches en magnésium

Globalement, les aliments les plus intéressants se répartissent en quelques catégories clés :

1. Oléagineux et graines : ce sont les sources les plus concentrées et faciles à consommer au quotidien
2. Céréales complètes et dérivés : bonnes bases régulières d’apport
3. Légumineuses : intéressantes surtout en portions généreuses
4. Légumes verts : indispensables mais un peu moins concentrés
5. Fruits : apports modestes mais complémentaires
6. Eaux minérales : solution très simple pour compléter sans effort

Les “stars” du magnésium

Oléagineux et graines (les champions)

Ce sont clairement les meilleurs alliés :

- Graines de courge : ~178 pour 30 g
- Noix du Brésil : ~110 pour 30 g
- Amandes : ~70 pour 30 g
- Noix de cajou : ~67 pour 30 g
- Graines de tournesol : ~109 pour 30 g

Une simple poignée couvre déjà une grosse partie des besoins journaliers.

Céréales complètes et dérivés

Bon apport régulier :

- Flocons d’avoine : ~59 pour 40 g
- Riz complet : ~74 pour 150 g
- Quinoa : ~96 pour 150 g
- Pain complet : ~28 pour 50 g

Idéal en base de repas quotidien.

ALIMENT	PORTION en g	MAGNESIUM (mg)
Graines de courge	30 g (poignée)	178
Rozanna	1 L	160
Bulots cuits	100 g	144
Épinards cuits	150 g	118
Noix du Brésil	30 g	110
Hépar (eau)	1 L	110
Graines de tournesol	30 g	109
Quinoa cuit	150 g	96
Quézac	1 L	95
Haricots blancs cuits	150 g	90
Badoit	1 L	85
Contrex	1 L	84
Haricots de mer séchés	5 g	81
Blettes cuites	150 g	81
Son de riz	10 g (1 c. à soupe)	78
Moules cuites	100 g	75
Riz complet cuit	150 g	74
Amandes	30 g	70
Flageolets	150 g	68
Noix de cajou	30 g	67
Coquilles Saint-Jacques	100 g	62
Artichaut cuit	120 g	60
Flocons d’avoine	40 g	59
Cacahuètes	30 g	58
San Pellegrino	1 L	56
Wakamé	5 g	55
Son de blé	10 g	55
Pâtes complètes cuites	150 g	54
Lentilles cuites	150 g	53
Chocolat noir (70%)	30 g (2-3 carrés)	53
Noisettes	30 g	52

Légumineuses

Moins concentrées mais efficaces en quantité :

- Haricots blancs : ~90 pour 150 g
- Lentilles : ~53 pour 150 g
- Pois chiches : ~41 pour 150 g

Très utiles dans une alimentation végétale.

Légumes (surtout verts)

Les meilleurs :

- Épinards cuits : ~118 pour 150 g
- Blettes : ~81 pour 150 g
- Artichaut : ~60 pour 120 g

À consommer régulièrement, mais il faut des portions assez grandes.

Fruits

Apports plus modestes :

- Avocat : ~44 pour 150 g
- Banane : ~32 pour 120 g
- Framboises : ~22 pour 100 g

Bon complément, mais pas suffisant seul.

Eaux minérales (solution facile)

Très pratique pour compléter :

- Rozanna : 160 pour 1 L
- Hépar : 110 pour 1 L
- Contrex : 84 pour 1 L

1 litre peut couvrir une part importante des besoins sans changer l’alimentation.

ALIMENT	PORTION en g	MAGNESIUM (mg)
Cacao non sucré	10 g (1 c. à soupe)	51
Chia (graines)	15 g (1 c. à soupe)	50
Petits pois cuits	150 g	50
Magret de canard	150 g	47
Chou frisé (kale)	150 g	47
Avocat	150 g	44
Kombu royal	5 g	42
Pois chiches cuits	150 g	41
Kombu breton	5 g	40
Sardines	100 g	38
Graines de lin	10 g	37
Basilic séché	5 g	36
Haricots rouges cuits	150 g	35
Sésame grillé	10 g	35
Betterave cuite	150 g	35
Graines de pavot	10 g	34
Boisson au soja	200 mL	32
Brocoli cuit	150 g	32
Banane	120 g	32
Eau de coco	200 mL	31
Papaye	150 g	31
Menthe séchée	5 g	30
Pain complet	50 g	28
Jus d’orange maison	200 mL	26
Germe de blé	10 g	26
Bière brune	250 mL	24
Framboises	100 g	22
Figues sèches	40 g	21
Jus d’orange concentré	200 mL	20
Bières artisanales	250 mL	20
Mûres	100 g	20

Comment doubler vos apports en magnésium ?

Vous souhaitez enrichir vos apports en magnésium sans bouleverser votre alimentation ?

Bonne nouvelle : quelques ajustements simples suffisent pour atteindre environ 300 de magnésium par jour.

Suggestion 1 : miser sur les bons en-cas

Pourquoi ne pas enrichir vos petits-déjeuners et collations avec une poignée d'oléagineux, quelques fruits secs et un peu de chocolat noir ?

- 20 amandes → environ 60
- 8 noix du Brésil → environ 90
- 1 carré de chocolat noir (70 %) → environ 30
- 3 dattes → environ 15

En un seul en-cas, vous pouvez facilement ajouter 100 de magnésium à votre journée.

Pensez à varier : les noix du Brésil sont très riches en sélénium, il est donc préférable de les consommer avec modération et d'alterner avec amandes, noisettes ou noix de cajou.

Suggestion 3 : passer aux céréales complètes

Remplacer les produits raffinés par leur version complète permet de doubler, voire tripler les apports :

- 100 g de pâtes complètes → 36 (vs 17)
- 100 g de pain complet → 28 (vs 15)
- 100 g de riz complet → 49 (vs 7)

Sur une journée, ce simple changement peut apporter 30 à 50 de magnésium en plus.

Astuce : commencez par des versions semi-complètes pour une transition plus douce.

Suggestion 4 : choisir une eau riche en magnésium

Certaines eaux minérales sont de véritables alliées :

1 litre peut apporter jusqu'à 100 de magnésium.

C'est l'un des moyens les plus simples d'augmenter ses apports sans modifier son alimentation.

Résultat

En combinant ces 4 ajustements, vous pouvez atteindre voire dépasser 300 de magnésium par jour, sans effort majeur.

6 encas pour Pour faire plein de MAGNÉSIUM



Suggestion 2 : améliorer son petit-déjeuner

Si vous consommez des céréales avec du lait, essayez de les remplacer (ou compléter) par du muesli ou des flocons d'avoine.

- 50 g de flocons d'avoine → environ 75

Vous pouvez aussi opter pour un porridge, simple, rassasiant et très nutritif.

Avec les suggestions 1 et 2, vous approchez déjà les 200 de magnésium.

TOP liste des aliments les plus riches en magnésium



Apport journalier recommandé : 400 mg

Quels nutriments améliorent l'absorption du magnésium ?

1. Vitamine D

- Stimule l'absorption intestinale du magnésium et son incorporation dans les os.
- Une carence en vitamine D peut réduire l'efficacité du magnésium, même en cas d'apport suffisant.

2. Vitamine B6 (pyridoxine)

- Améliore la répartition cellulaire du magnésium et sa fixation dans les tissus.
- Particulièrement utile en cas de stress ou pour la santé nerveuse.

3. Calcium

- Présent dans les os avec le magnésium.
- Une consommation équilibrée de calcium favorise l'intégration du magnésium dans le tissu osseux, mais un excès peut compétitionner avec le magnésium au niveau de l'absorption intestinale.

4. Potassium

- Maintient l'équilibre électrolytique et facilite le transport du magnésium dans les cellules.
- L'absorption intestinale de magnésium est améliorée dans un contexte riche en potassium (fruits et légumes).

5. Taurine

- La taurine favorise le transport du magnésium à travers les membranes cellulaires, ce qui augmente sa disponibilité pour les tissus (muscles, cœur, cerveau) ..

TOP 10 des aliments les plus riches en vitamine D

 Foie de morue 25 µg/50 g	 Hareng fumé 24 µg/100 g	 Truite 15 µg/100 g	 Dorade 13 µg/100 g	 Saumon 10 µg/100 g
 Lait écrémé 3 µg/250 g	 Foies 2 µg/100 g	 Jaune d'oeuf 0,7-1,5 µg/50 g	 Fromage blanc 1,3 µg/175 g	 Champignons 0,2 µg/100 g

Apport journalier recommandé : 25 µg

Les aliments les plus riches en CALCIUM (réellement absorbé)

 Hépar 180 mg/1 l	 Parmesan 100 mg/30 g	 Sardines à l'huile 90 mg/100 g	 Emmental 70 mg/30 g
 Chou vert/Kale 60 mg/100 g	 Yaourt de brebis 60 mg/125 g	 Sésame 58 mg/30g	 Graines de chia 55 mg/30 g
 Brocoli, chou-fleur 50 mg/100 g	 Cresson, roquette 50 mg/100 g	 Yaourt - 1 verre de lait 40 mg	
 Épinards, blette 35 mg/100 g	 Saumon, dorade 31 mg/100 g	 Crabe, crevette, huître 30 mg/100 g	

Apport journalier recommandé : 1 200 mg

TOP liste des légumes les plus riches en TAURINE

 St-jacques 900 mg/100 g	 Moules 800 mg/tasse	 Huitres 600 mg/100 g	 Poulpe 500 mg/100 g
 Crevette/crabe 300 mg/100 g	 Thon 300 mg/100 g	 Sardine 250 mg/100 g	 Volaille 200 mg/100 g
	 Foies 170 mg/100 g		

Bienfaits de la taurine

- ✓ Régule la tension et le rythme cardiaque
- ✓ Soutient la concentration et équilibre nerveux
- ✓ Aide à gérer glucose et énergie
- ✓ Améliore force et endurance
- ✓ Protège la rétine

Apport journalier recommandé : 1000 mg

TOP liste des légumes les plus riches en POTASSIUM (dans 100 g)

 Épinards, patate douce 550 mg	 Artichaut 370 mg	 Légumes à feuilles 350 mg	 Choux 300 mg	 Champignons 316 mg
 1 avocat 670 mg	 Jus d'orange ou pamplemousse 250ml : 500 mg	 1 banane 500 mg	 Abricot séché (40g) 465 mg	 1 kiwi 300 mg
 Haricots secs, lentilles (100g) : 350 mg	 Pistaches (30g) : 300 mg	 1 Yaourt : 250 mg	 2 oeufs : 130 mg	 Noisettes, amandes (30g) : 200 mg

Apport journalier recommandé : 3 500 mg

Pour aller plus loin

Une assiette pour la tête

Savez-vous de quoi ont besoin nos neurones, surtout après 50 ans, pour rester vifs et performants ?

Dans "Une assiette pour la tête", je vous révèle, avec des bases scientifiques solides :

Quels nutriments et combien il faut consommer pour protéger vos neurones, stimuler votre mémoire et maintenir votre cerveau en bonne santé

Des solutions naturelles pour vos petits tracas du quotidien – stress, sommeil agité, fatigue...

Les nutriments qui favorisent la bonne humeur et l'équilibre émotionnel

220 pages et 300 recettes simples et gourmandes, déclinées en cuisson classique et à l'Omnicuiseur.

ce n'est ni régime, ni manuel compliqué, c'est un guide gourmand pour faire de chaque repas un atout pour votre cerveau !

Du plaisir, des saveurs et des choix alimentaires (validés par la science) pour préserver longtemps votre capital cérébral.

Parce qu'après 50 ans, prendre soin de sa tête et de son quotidien, ça commence dans l'assiette...



Cuisine anti-âge, de la science à l'assiette

L'art de savoir manger pour bien vivre et mieux vieillir.

220 pages de santé gourmande

Vous pensez manger sainement... mais optimisez-vous vraiment votre alimentation ?

Quels aliments sont les plus bénéfiques pour votre santé et votre longévité ?

Comment les associer pour décupler leurs bienfaits ?

Quels choix privilégier selon vos besoins spécifiques (articulations, peau, cœur, digestion...) ?

Dans cette deuxième édition du livre « Cuisine anti-âge, de la science à l'assiette » à travers plus de 150 recettes savoureuses et des conseils pratiques je vous invite à découvrir comment :

- Augmenter votre défense antioxydante
- Préserver la santé de votre microbiote pour une digestion au TOP
- Protéger votre cœur et vos artères
- Renforcer vos os et vos articulation pour être actif le plus longtemps possible
- Garder le moral, améliorer votre sommeil, etc.

- Le palmarès des meilleurs compléments alimentaires pour éviter ou même inverser les maladies liées au vieillissement.

Ma pâtisserie santé-minceur à l'Omnicuiseur

Transformez votre gourmandise en alliée santé avec

« Ma pâtisserie minceur à l'Omnicuiseur »

Envie de vous régaler sans culpabilité ? Ce livre est votre allié idéal pour allier plaisir et bien-être grâce à la cuisson douce à l'Omnicuiseur.

Découvrez plus de 200 recettes gourmandes et saines, spécialement pensées pour la pâtisserie IG bas, la cuisine santé et les desserts légers.



BIBLIOGRAPHIE

de Natalia Roncari

