



## Dr Mousain-Bosc : « C'est contre les troubles du comportement de l'enfant que le magnésium est le plus efficace »

LaNutrition.fr, le 24/03/2010

Marianne Mousain-Bosc, pédiatre à la retraite, raconte dans son livre *La solution magnésium* comment elle a amélioré de façon spectaculaire la vie quotidienne de nombreux enfants hyperactifs, autistes, épileptiques... avec du magnésium. Elle revient sur les nombreuses vertus de ce minéral.

### À quoi sert principalement le magnésium chez l'enfant ?

Chez les enfants, le magnésium joue en gros trois grands rôles. Il a un rôle régulateur sur le comportement neurologique et notamment l'humeur. Il joue aussi un rôle important sur la maturation cérébrale et ce, dès la vie in utero. Enfin, il agit sur l'activité musculaire en permettant la contraction musculaire et la lutte contre la fatigue. Il est donc indispensable dans toute activité sportive. Son action sur la contraction musculaire se constate sur la fatigue générale et notamment la fatigabilité de l'enfant à l'école.

### Et chez l'adulte ?

Chez l'adulte jeune, le magnésium joue surtout un rôle dans les troubles du comportement. Chez la femme enceinte, il permet de protéger le futur bébé de troubles du développement. Au-delà d'un certain âge, le magnésium permet de prévenir le vieillissement cérébral. Certains chercheurs, dont Mario Barbagallo de l'université de Palerme, disent qu'il faut maintenir un taux optimal de magnésium pour prévenir les maladies liées à l'âge, et notamment la maladie d'Alzheimer.

### Et ce taux optimal a-t-il été fixé ?

À ma connaissance, non. La norme internationale fixe à 0,9 mmol/l le taux minimum de magnésium sérique. Faut-il pour autant prévoir un dosage systématique du magnésium chez toutes les personnes de plus de 50 ans ? Ou bien faire attention seulement aux signes cliniques du manque de magnésium (fatigue, dépression notamment) et proposer une supplémentation dans le cas où ils sont présents pour voir si elle améliore les choses ? C'est certainement la recherche future qui tranchera.

### Selon votre expérience clinique, dans quelle(s) maladie(s) le magnésium s'est avéré le plus efficace ?

Dans tous les troubles du comportement de l'enfant, l'agitation surtout. Et plus on donne un traitement à base de magnésium tôt à un enfant (avant 6 ans) et plus les effets du magnésium sont rapidement visibles. Pour les malaises de la jeune fille de type spasmodie, il faut attendre 4 à 6 mois de traitement avant de constater la pleine efficacité du magnésium. À ce stade, nombreuses sont celles qui arrêtent le traitement. C'est une erreur car dans la plupart des cas, il s'agit d'une anomalie génétique du passage du magnésium dans la cellule et donc, à l'arrêt du traitement, les symptômes réapparaissent. Par ailleurs, chez la femme et l'enfant toujours, les effets du magnésium sur les signes de dépression sont spectaculaires.

### Pourquoi, alors que ses effets sont si impressionnants, le magnésium n'est-il pas plus prescrit ?

Premièrement je pense parce que le magnésium a été oublié depuis environ 20 ans avec l'arrivée des antidépresseurs. Ensuite, parce que les médecins qui le prescrivent aujourd'hui passent un peu pour de drôles d'individus.

### L'arrivée des antidépresseurs explique-t-elle aussi pourquoi il y a plus d'enfants hyperactifs aujourd'hui qu'il y a 20 ans ?

En fait, je crois qu'il y a deux raisons principales à ce phénomène. Premièrement, les femmes ne sont pas supplémentées en magnésium pendant la grossesse alors que bien souvent elles continuent à travailler et à subir pas mal de stress. Deuxièmement, les enfants d'aujourd'hui sont soumis à un mode de vie différent : ils subissent plus de stress, les rythmes scolaires ont changé, l'alimentation aussi... Tout cela fait que les enfants sont beaucoup plus souvent qu'avant en carence de magnésium.

### Y a-t-il un âge particulièrement sensible à la carence de magnésium ?

Selon mon expérience, il faut que l'enfant ait un équilibre métabolique optimum entre les âges de 5 et 8 ans environ car c'est à ce moment-là que la maturation cérébrale se fait. Lorsque la carence en magnésium de l'enfant est traitée après l'âge de 6 ans, j'ai pu constater que l'enfant avait déjà pris du retard dans ses apprentissages et qu'en plus il faut une charge en magnésium beaucoup plus importante pour améliorer les choses.

### Doit-on aller obligatoirement chez le médecin avoir un traitement de magnésium ou bien peut-on se supplémenter ou supplémenter son enfant tout seul ?

Je pense que la prescription du magnésium doit se faire par un médecin car le magnésium doit être considéré comme un élément essentiel et non pas comme un « petit nutriment ». Puisque le magnésium est aussi important que le calcium pour l'organisme, voire même plus, puisqu'il est si important pour la maturation cérébrale, puisqu'il joue un rôle sur les gènes, tout médecin doit être averti des signes cliniques indiquant qu'il manque. Et le magnésium doit revenir au stade de prescription médicale. Ce serait une mauvaise chose de le considérer que comme un complément alimentaire, cela minimiserait son importance.

Lisez aussi notre dossier sur l'hyperactivité

Lisez aussi les articles

- [Comment doser le magnésium](#)
- [Les marques de magnésium remboursables](#)
- [De l'eau pour faire le plein de magnésium](#)
- [Les 7 facteurs ignorés de déficit en magnésium](#)
- [Les Français manquent de magnésium](#)
- [Quel magnésium choisir](#)

<http://www.lanutrition.fr/Dr-Mousain-Bosc-«-C-est-contre-les-troubles-du-comportement-de-l-enfant-que-le-magnésium-est-le-plus-efficace-»-a-4302.html>  
©LaNutrition.fr. Tous droits réservés

