



## Les 7 facteurs ignorés de déficit en magnésium

LaNutrition.fr, le 24/03/2010

Découvrez les facteurs peu connus, souvent ignorés, à l'origine de déficits en magnésium.

Thierry Souccar

### Le déséquilibre acido-basique

Une alimentation riche en protéines animales, sel, produits céréaliers et pauvre en fruits, légumes, tubercules entraîne une charge acide nette qui fait baigner l'organisme dans une acidose chronique ([lire notre dossier sur l'équilibre acide base](#)). Cette situation peut à la longue provoquer de l'ostéoporose et des fontes musculaires. Selon des travaux très récents, elle s'accompagne aussi d'un manque de magnésium. Il est donc très important de suivre les conseils alimentaires que donne ce site pour préserver l'équilibre acido-basique du corps. ([Lire notre dossier sur La meilleure façon de manger](#)).

### Les personnalités de type A

Avez-vous une personnalité de type A ? Ces personnes sont impatientes, ambitieuses, exigeantes vis-à-vis d'elles-mêmes, compétitives et parfois agressives. Elles fabriquent aussi plus d'hormones du stress que les autres. En effet, dans une situation de stress (anxiété, colère...), la production d'hormones comme le cortisol et l'adrénaline s'élève. Ces hormones stimulent les réactions qui utilisent le magnésium (production d'énergie, transmission nerveuse). Les réserves de magnésium qui ne menacent pas la survie sont mobilisées - celles du muscle et des os, ce magnésium passe dans le sang... et donne le signal aux reins qu'il y a trop de magnésium : le minéral est donc moins réabsorbé et fuit même dans les urines. La situation peut être à l'origine d'un véritable déficit en magnésium chez les personnes de type A, et chez tout le monde si le stress devient chronique dans un contexte d'apports en magnésium insuffisants, ce qui est le cas d'une majorité de la population.

### Le bruit

Les études chez l'animal comme chez l'homme ont trouvé que le bruit (exposition professionnelle, proximité d'un aéroport, discothèques, balladeurs...) précipite les fuites de magnésium. Même des rats dont l'alimentation est riche en magnésium peuvent se trouver en situation de déficit lorsqu'ils sont exposés au bruit. De surcroît, lorsqu'on est exposé à un bruit excessif et chronique et qu'on manque de magnésium, on court un risque plus grand de perdre l'audition, comme l'ont montré plusieurs travaux. Chez l'animal soumis à un bruit, un déficit en magnésium et en potassium précipite des atteintes cardiaques par accumulation dans le cœur de calcium, sodium et d'hydroxyproline, un constituant du collagène.

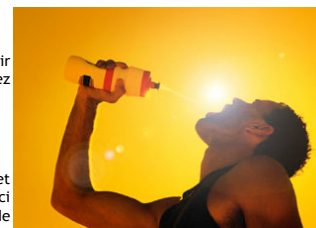


### Une opération chirurgicale, un accouchement

Vous vous apprêtez à entrer à l'hôpital ou à la clinique pour une intervention ou pour accoucher ? Ces formes de stress s'accompagnent d'une libération d'adrénaline qui épuise les réserves de magnésium. Les études montrent que même plusieurs jours après une intervention ou un accouchement une majorité de personnes manque de magnésium.

### L'exercice intense, notamment en été

L'exercice intense entraîne une surutilisation du magnésium, qui est amplifiée par les températures élevées. Ceci peut devenir problématique lorsque l'athlète ne reçoit pas suffisamment de magnésium. Selon des chercheurs israéliens, la plupart des morts subites chez les athlètes en été sont dues à un déficit important en magnésium.



### Le stress oxydant

Le **stress oxydant** augmente avec l'âge. Il est plus important chez les fumeurs, les personnes qui vivent dans un environnement pollué, et celles qui mangent peu de fruits et légumes. Le stress oxydant pourrait contribuer à une déplétion de magnésium dans la mesure où celui-ci est utilisé pour fabriquer des antioxydants, au premier rang desquels la mélatonine. Le stress oxydant est exacerbé lorsqu'on manque de magnésium.

### L'âge

Après 60-65 ans, il semble qu'on consomme moins de magnésium et qu'on le retient moins bien selon les deux enquêtes américaines National Health and Nutrition Examination Surveys de 1999-2000 et 1998-94. Les plus âgés prennent aussi plus de médicaments, ce qui peut aggraver les déficits en magnésium. Parmi les médicaments qui provoquent une perte accrue de magnésium : diurétiques (furosémide, bumétanide, acide éthacrynique, hydrochlorothiazide), antibiotiques (gentamicine, amphotéricine), médicaments contre le cancer (cisplatine).

### Lisez aussi les articles

- [Comment doser le magnésium](#)
- [Les marques de magnésium remboursables](#)
- [De l'eau pour faire le plein de magnésium](#)
- [Les Français manquent de magnésium](#)
- [Quel magnésium choisir](#)
- [Dr Mousain-Bosc : « C'est contre les troubles du comportement de l'enfant que le magnésium est le plus efficace »](#)

<http://www.lanutrition.fr/Les-7-facteurs-ignorés-de-déficit-en-magnésium-a-4301.html>  
©LaNutrition.fr. Tous droits réservés