

# TOP Santé

LE N° 1 DES MAGAZINES SANTÉ

~~2,60 €~~  
**1,80 €**  
Exceptionnel!

**STOP AUX MYCOSES**  
DERMATO, OU GYNÉCO,  
ON LES TRAITE!

**Acouphènes**  
DU NOUVEAU POUR  
LES SURMONTER

**ACTUALITÉ**  
Harcèlement  
psychologique  
dans le couple,  
COMMENT  
SE PROTÉGER

Crise d'ado :  
et si c'était dans la  
tête des parents

**MAL DES TRANSPORTS**  
LES MEILLEURES  
SOLUTIONS

**RÉGIME FLASH**

## BIEN DANS MON CORPS!

**-3 KILOS POUR LES VACANCES**

- Phase starter : **2 jours pour se purifier**
- Phase d'attaque : **5 jours pour mincir**
- Phase de maintien : **conseils effet durable**

**MÉDECINE DOUCE**  
FLEURS DE BACH  
Elles peuvent  
faire un bien fou!

**FORME**

Vous manquez  
de magnésium?

**PHYTO**

La cueillette des  
plantes pour nos tisanes,  
c'est maintenant

**PROGRÈS**

**Alcool, drogues :**  
bientôt des vaccins

\*DIFFUSION INDIVIDUELLE / OJD 2009

BEL: 2,90 € - CH: 5,40 FS - CAN: 4,25 \$ CAN - DOM: 4,70 € - ESP: 3,35 €  
GB: 2,70 £ - GR: 3,30 € - ITA: 3,10 € - JAP: 2,90 € - PORT. CONT: 3,10 €  
MAR: 23 DH - TOM AVION: 1150 CFP - TOM SURFACE: 600 CFP - TUN: 3,9 DTU.

T 05813 - 238 - F: 1,80 €





J. SUSA / GETTY IMAGES

## Manquez-vous de magnésium ?

Fatigue, irritabilité, crampes, paupières qui tremblent... C'est peut-être un manque de magnésium. Parmi ceux qui n'en consomment pas assez, **certains sont plus sensibles à la carence, en majorité des femmes.** Comment la corriger et quels sont nos besoins ?



→ **NOTRE EXPERT**  
**Dr Jean-Paul Curtay**,  
nutrithérapeute.

### Le magnésium, à quoi ça sert ?

C'est un minéral essentiel qui intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques au sein de notre organisme. L'une de ses principales fonctions est de réguler l'entrée du calcium dans les cellules. En cas de stress ou lors d'une activité physique, ces dernières ont besoin de calcium. Or, celui-ci ne peut entrer que si du magnésium est chassé de la cellule. Après un stress ou un effort intense nécessitant beaucoup de calcium, les cellules ont donc perdu beaucoup de magnésium. Une partie est récupérée au niveau des reins, mais pas la totalité.

### De quelle quantité avons-nous vraiment besoin ?

En moyenne, les apports conseillés sont de 6 mg par kilo et par jour. Si vous pesez 60 kg, vous devez donc en consommer chaque jour 360 mg. Les adolescents en période de croissance,

les femmes enceintes et les sportifs ont néanmoins des besoins supérieurs. Dans la mesure où le fœtus consomme une partie du magnésium absorbé par la mère, celle-ci doit en consommer 35 mg de plus par jour. L'allaitement nécessite également un apport supplémentaire d'environ 25 mg par jour. Chez les sportifs, les besoins augmentent avec l'intensité de l'exercice. Ils dépendent aussi de la quantité de sueur perdue. Toutefois, le plus grand « consommateur » de magnésium reste le stress.

### Notre alimentation nous en apporte-t-elle suffisamment ?

On considère que 1000 Cal fournissent, en moyenne, 120 mg de magnésium. La ration calorique conseillée pour un homme étant de 2000 Cal par jour environ (contre 1700 Cal pour les femmes), nous en consommons donc 240 mg, soit beaucoup moins

