

Magnésium

Propriétés

- Macro-élément.
- Un organisme adulte contient environ 25 g de magnésium. 60% est réparti dans les os et 30% dans les muscles.
- Provient de denrées animales et végétales.

Fonctions

- Joue un rôle important dans la transmission de l'influx nerveux et la contractilité musculaire.
- Prend part à la formation des os et des dents.
- Active de nombreuses enzymes dont celles du métabolisme énergétique.
- Participe à la synthèse de l'ADN (matériel génétique).

Magnésium

Symptômes de carence

- Une carence est rare dans le cadre d'une alimentation normale. Elle peut être déclenchée par un alcoolisme chronique ou la consommation régulière de certains médicaments, ainsi que par des maladies du système digestif.
- Les symptômes sont: troubles de l'activité cardiaque et musculaire, tendance aux crampes.

Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 350 mg (en plus du magnésium alimentaire).
- Une surcharge aiguë (3 à 5 g/jour) se manifeste par une diarrhée osmotique.
- En cas d'insuffisance rénale et/ou suite à des apports importants par voie parentérale, l'excès de magnésium peut entraîner une paralysie musculaire et le décès.

Magnésium

Apports quotidiens recommandés

| | | | | |
|---------------------------|--------|--------|---------|--------|
| Enfants | filles | 310 mg | garçons | 310 mg |
| Adolescents | filles | 350 mg | garçons | 400 mg |
| Adultes | femmes | 300 mg | hommes | 350 mg |
| Femmes enceintes | | 310 mg | | |
| Femmes allaitantes | | 390 mg | | |

Magnésium

La dose quotidienne pour un homme
(350 mg) est contenue dans:

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|
|  | 90 g | graines de tournesol |
|  | 140 g | d'amandes |
|  | 190 g | de haricots blancs |
|  | 200 g | de cacahuètes |
|  | 240 g | de flocons d'avoine |
|  | 240 g | de riz complet |
|  | 290 g | de pâtes complètes |
|  | 360 g | de pain de blé complet |
|  | 380 g | de chocolat noir |
|  | 510 g | de langoustines |
|  | 1,2 kg | de bananes |