

Le laboratoire PHYSIONAT a le plaisir de vous offrir :

## La Chronique Santé de février 2021 du Dr Martine COTINAT

Bonjour !

Dans ce contexte anxiogène, il est important de garder un bon moral. Lorsque des événements stressants se répètent trop souvent, ou trop longtemps, le magnésium fuit dans les urines et le stress augmente. D'autres causes peuvent participer à cette fuite comme la diarrhée chronique, l'alcoolisme chronique, la pollution, certains médicaments comme les diurétiques... Essentiel pour la santé et la bonne humeur, le magnésium est très souvent apporté en quantité insuffisante ; il peut être également moins bien absorbé en raison d'un âge avancé, et de certains médicaments comme les IPP (inhibiteurs de la pompe à protons). Le magnésium peut être surutilisé en cas d'activité physique importante ou d'alimentation acidifiante (riche en viandes, céréales, fromages et pauvre en fruits et légumes). La résultante de la carence d'apport, de la moindre absorption, de la fuite et de la surutilisation fait que 1 Français sur 3 est carencé en magnésium.

### Le clin d'œil scientifique :

*Acta Neuropsychiatr  
. 2015 Jun;27(3):168-76*

La carence en magnésium perturbe le microbiote intestinal et favorise un état dépressif.

### Le saviez-vous ?

*Le magnésium est un minéral abondant dans le corps humain ; Il joue un rôle essentiel en participant à d'innombrables réactions enzymatiques. De ce fait, il participe au bon fonctionnement de l'organisme (équilibre du microbiote intestinal, protection cardiovasculaire, musculaire, osseuse, neurologique, psychologique, immunitaire, fabrication et sécrétion des hormones...). 99% du magnésium se niche à l'intérieur des cellules, ce qui signifie que son dosage sanguin n'est pas vraiment représentatif de l'état des réserves qui mettent du temps à se libérer. Disponible plus facilement dans les aliments, on le trouve en abondance dans les oléagineux (graines de lin, noix, amandes, noisettes...), les légumes secs (lentilles, pois-chiches...), les céréales complètes biologiques (surtout les flocons d'avoine), le chocolat noir >70%...*

*Reconnaissez les 1ers signes de carence : fatigue, anxiété, irritabilité, tremblements et crampes. Augmentez votre apport alimentaire en magnésium et si besoin aidez-vous de compléments de magnésium. Les mieux assimilés et les mieux supportés par l'intestin sont des bisglycinates, citrates ou gluconates de magnésium.*

### Le coin des idées recettes : pour booster votre magnésium !

*Faites tremper vos oléagineux (amandes, noix, noisettes...) la veille pour les déguster le lendemain après rinçage : elles sont comme fraîches !*

*Faites des graines germées pour booster leurs teneurs en minéraux, vitamines, acides aminés...*

**Le laboratoire Physionat met à disposition de votre praticien en micronutrition :**

- ❖ son magnésium : MAG ZENIUM
- ❖ son probiotique: FLORIUM

**Et vous conseillez de suivre ses prescriptions.**