

LE MAGNESIUM

Inflammation, diabète, maladies cardiovasculaires, hypertension, anxiété : le magnésium peut vous aider.

Le magnésium intervient dans plus de 300 réactions biochimiques. Il joue un rôle dans le maintien des fonctions musculaire et nerveuse, dans la régulation du rythme cardiaque, dans le maintien d'un système immunitaire sain. Il est également nécessaire pour garder des os solides et contrôler la glycémie et la pression artérielle.

Pourtant une grande partie de la population manque de magnésium mais l'ignore. Ceci s'explique à la fois par des dosages peu fiables et des valeurs « normales » mal définies.

Voici 5 bonnes raisons de ne pas en manquer.

Le magnésium est anti-inflammatoire

Une étude montre que chez des personnes souffrant d'inflammation chronique une supplémentation en magnésium permet de réduire significativement le taux de protéines C- réactive (CRP), un marqueur de l'inflammation.

Ces résultats sont issus d'une méta-analyse de 11 essais contrôlés randomisés ayant étudié l'effet d'une supplémentation en magnésium sur le niveau plasmatique de CRP.

Les résultats montrent qu'une supplémentation en magnésium permet de réduire significativement l'inflammation, mais seulement chez les personnes ayant initialement des niveaux élevés de CRP (supérieurs à 3 mg/dL).

Ces résultats sont intéressants quand on sait que l'inflammation est impliquée dans de nombreuses pathologies (arthrose, diabète, obésité...).

Il diminue la pression artérielle

L'analyse de 22 études portant sur plus de 1000 malades a montré qu'une supplémentation moyenne de 410 mg de magnésium par jour, permettait de diminuer la pression artérielle systolique de 3 à 4 points et la pression artérielle diastolique de 2 à 3 points. Ils notent également que l'effet semble être dépendant de la dose utilisée : une dose plus forte amenant plus de bénéfices.

Une méta-analyse de 11 essais cliniques a montré qu'une supplémentation quotidienne en magnésium allant de 365 mg à 450 mg permet de réduire significativement la pression artérielle (-4,18 mm Hg pour la pression systolique et - 2,27 mm Hg pour la pression diastolique) chez des personnes souffrant d'une résistance à l'insuline ou d'un prédiabète.

Il réduirait le risque cardiovasculaire

Un taux élevé de magnésium est associé à une réduction de la fréquence de maladies cardiovasculaires et cardiaques, en particulier les cardiopathies ischémiques (maladies causées par le rétrécissement des artères).

Une analyse de 16 études incluant au total plus de 310 000 personnes montre qu'une augmentation de 0,2 mmol/L de magnésium dans le sang est associée à une réduction du risque cardiovasculaire de 30%. De même, chaque augmentation de 200 mg/jour dans l'apport de magnésium est liée à une diminution de 22 % du risque de cardiopathie ischémique. Une autre étude menée auprès de plus de 30 000 participantes montre que les femmes ayant un plus faible taux de magnésium plasmatique ont un risque accru d'AVC (Accident

Vasculaire Cérébral) ischémique. Celles dont la concentration en magnésium plasmatique est inférieure à 0,82 mmol/L ont 57% de risque en plus que les autres d'être victimes d'un AVC ischémique.

Des études sur des modèles animaux avaient également montré que le magnésium pouvait inhiber la formation de caillot dans les artères. Ceci laisse penser que le taux de magnésium plasmatique est associé au risque de formation de thrombus (caillot) chez l'homme.

Une étude parue dans la revue *Nutrients* en 2018 apporte des preuves supplémentaires. Les chercheurs y ont analysé les études récentes menées sur la relation entre apports en magnésium (via l'alimentation ou la supplémentation), concentration sérique en magnésium et le risque cardiovasculaire. Leurs résultats confirment que des apports élevés en magnésium protègent des principaux facteurs de risque cardiovasculaires (syndrome métabolique, diabète, hypertension) et diminuent le risque d'accident vasculaire cérébral et de maladies cardiovasculaires. Les études montrent également que des niveaux élevés de magnésium sériques diminuent le risque de maladie cardiaque ischémique et de maladie coronarienne. Par rapport aux personnes qui ont des apports faibles en magnésium, les personnes qui ont les apports les plus élevés ont 22% de risque en moins de faire un AVC et 31% de risque en moins de faire une crise cardiaque.

Comment l'expliquer ? Un déficit en magnésium augmente le stress oxydant lui-même impliqué dans le stade précoce et la progression des maladies cardiovasculaires. Les études montrent en effet qu'un appauvrissement en magnésium rend les cellules - particulièrement celles du myocarde - plus sensibles au stress oxydant. Il existe une relation directe entre la sévérité du stress oxydant et le déficit en magnésium. Le manque de magnésium est également à l'origine d'une réponse pro-inflammatoire et les études montrent l'existence d'un lien direct entre le magnésium et la modulation des fonctions microvasculaires. Le magnésium aiderait aussi à lutter contre les arythmies cardiaques. Enfin, les études réalisées jusqu'à maintenant suggèrent également que le magnésium diminue le risque cardiovasculaire en améliorant la fonction endothéliale.

Il pourrait aider à prévenir le diabète de type-2 et ses complications

Les personnes qui consomment beaucoup de magnésium auraient moins de risques de développer un diabète de type 2 que celles qui en consomment peu.

Des chercheurs ont suivi 4497 personnes âgées de 18 à 30 ans durant 20 ans. Au cours de l'étude, 330 participants ont développé un diabète de type 2. Les personnes qui consomment le plus de magnésium (200 milligrammes par 1000 calories ingérées) ont 47 % de risques en moins de diabète que celles qui en consomment le moins (100 milligrammes par 1000 calories ingérées).

De plus, les personnes diabétiques qui manquent de magnésium auraient plus de risques de complications associées à la maladie, selon des chercheurs brésiliens. Plus le taux de magnésium est faible, plus les taux de glucose à jeun (glycémie à jeun) et 2 h après le repas sont élevés. Le manque de magnésium perturberait l'action de l'insuline, une hormone permettant de réduire la glycémie. Une étude a d'ailleurs montré que les suppléments de magnésium réduisent l'insulino-résistance.

Il pourrait réduire l'anxiété

Les syndromes anxieux touchent environ 15% d'une population au cours de sa vie. On sait depuis longtemps que les personnes qui manquent de magnésium sont statistiquement plus anxieuses que celles qui n'en manquent pas, mais les suppléments de magnésium aident-ils à rétablir l'humeur ? Pour le savoir, des chercheurs ont conduit une revue systématique de 18 essais cliniques qui faisaient appel à du magnésium seul ou associé à d'autres nutriments. Résultats : les suppléments de magnésium se sont révélés efficaces dans 4 des études sur 8 portant sur les troubles anxieux, 4 des études sur 7 sur le syndrome prémenstruel, et étude sur deux sur l'anxiété liée à l'hypertension. Ces résultats suggèrent que le magnésium peut être bénéfique

dans les états anxieux, mais que les réponses varient probablement selon le type d'anxiété et le statut en magnésium de la personne.

En pratique

Les apports recommandés en magnésium s'élèvent à 6 mg par kg de poids corporel et par jour. Les principaux aliments riches en magnésium sont les légumes verts, les céréales complètes, les fruits frais et secs, le chocolat, les légumes secs. Pour connaître les meilleures sources alimentaires de magnésium, lisez notre article. Vous pouvez aussi prendre le cas échéant un complément alimentaire que LaNutrition.fr vous aide à choisir. En supplémentation, les doses vont généralement de 100 à 300 mg/jour ; dans certaines situations de stress chronique et d'anxiété, des doses supérieures peuvent être prescrites ponctuellement.

Enfin, sachez que certains facteurs favorisent le manque de magnésium : l'âge, le stress, l'exercice physique intense ou encore l'exposition au bruit et à la pollution.

Source : www.lanutrition.fr