

Manque de magnésium ? Vous en êtes vraiment sûr ?

Il existe une forte pression commerciale pour nous faire penser que notre alimentation occidentale provoque des carences en magnésium. Ceux qui se laissent influencer sont ainsi poussés à l'achat de « produits naturels » réputés plus sains, de graines de toutes sortes ou de compléments alimentaires à base de magnésium.

Les arguments utilisés masquent une vérité moins lucrative : notre alimentation est particulièrement riche en magnésium et fournit un apport plus que suffisant. En rajouter est presque toujours inutile.

Quelques médicaments (diurétiques, certains antibiotiques, certains antiviraux, quelques anticancéreux, immunosuppresseurs) et certaines maladies graves (cirrhose du foie évoluée, alcoolisme chronique avec perte prolongée de l'appétit, pancréatite aiguë, brûlures étendues) peuvent provoquer une carence.

Comment se manifeste une carence en magnésium ? Les signes les plus révélateurs sont les suivants :

- troubles du rythme cardiaque (visibles sur une électrocardiogramme),
- crise d'épilepsie chez quelqu'un qui n'en n'avait jamais eu,
- crampes et bizarrerie du comportement.

Pour confirmer le diagnostic, on dose le taux de magnésium dans le sang et dans les urines.

Source : Blanchard A. Hypomagnésémie : quand explorer et supplémer ? La Revue du Praticien médecine générale, n°1059, sept. 2021

« Magnésium »

Atome porteur d'une charge électrique positive, présent en grande quantité dans les cellules (1 000 mmol soit 300 mg).

Il joue un rôle central dans plus de 600 réactions chimiques intracellulaires : fabrication de l'ADN, neurotransmission, actions des hormones, etc.

Le magnésium est présent dans presque tous les aliments consommés en occident. Il est particulièrement abondant dans les oléagineux (olives, avocat, noix, amandes, pistaches, noisettes, noix de cajou, graines de courge ou de lin). L'alimentation occidentale habituelle apporte 320 à 420 mg de magnésium par jour, c'est-à-dire l'équivalent de ce que le corps en contient.

Moins de 1% du magnésium contenu par l'organisme humain sort des cellules pour circuler dans le sang. Quand on dose le magnésium sur une prise de sang, le taux normal se situe entre 0.65 et 1,1 mmol/litre (0.16 à 0.28 mg/l). Il est éliminé dans l'urine et son taux urinaire (« magnésurie ») se situe entre 1 et 2 mmol/litre.

Quand l'alimentation manque de magnésium, le rein garde le magnésium dans le sang, le taux urinaire baisse et descend en dessous de 1 mmol/litre.

Les carences en magnésium sont rares. Elles peuvent être dues à certains médicaments ou à des maladies posant de gros problèmes alimentaires : alcoolisme chronique, cirrhose du foie, pancréatite aiguë, brûlures étendues.

Les compléments à base de magnésium sont rarement utiles.

Source : La Revue du Praticien médecine générale, n°1059, sept. 2021

Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Toutes les épidémies au top en fin d'année dernière sont en recul : Covid, bronchiolites à VRS, grippe...

L'année 2023 commence bien.

Source : <https://epidmeteo.fr>

Météo de votre région:
<https://epidmeteo.fr>



Quiz « Rares » ?

Cochez la bonne réponse

- maladies rares = problème fréquent
- maladies rares = problèmes sans espoir
- maladies rares = problèmes simples
- maladies rares = maladies négligées.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2023-01 en ligne sur <https://openrome.org/ddj/annee/2023>

Pour s'abonner (gratuitement) :
<https://openrome.org/abonnement/ddj>