



Choisir son magnésium

Le magnésium est un minéral qui joue un rôle important dans l'organisme, il participe à plus de 300 réactions métaboliques !



Le magnésium se trouve dans divers aliments, que ce soit le cacao, les noix, les fruits de mer ainsi que certaines eaux minérales.

Alors que les apports journaliers recommandés en magnésium sont en moyenne de 350 mg pour un adulte, 3 Français sur 4 en manquent, ce qui peut se traduire par un état de fatigue, d'anxiété ou des douleurs musculaires.

Toutes les formes de magnésium ne sont pas égales sur le plan de l'assimilation et de la tolérance digestive. Deux formes se distinguent des autres : le bisglycinate et le citrate de magnésium. Ils contiennent à poids égal deux fois plus de magnésium que d'autres formes (comme le pidolate du Mag 2), qui plus est avec un niveau de biodisponibilité supérieur (au niveau des intestins mais aussi au niveau cellulaire). Avec les bons cofacteurs, le magnésium sera mieux absorbé et mieux utilisé par votre corps. Ces cofacteurs sont :



- La vitamine B6 : elle double l'absorption de magnésium par l'organisme. Elle participe en outre à la synthèse de la sérotonine (l'hormone de la détente)
- La taurine : c'est un dérivé d'acide aminé soufré. Elle améliore la pénétration du magnésium au niveau des cellules. Elle est aussi essentielle au bon fonctionnement cérébral.

L'idéal est de trouver un produit qui combine ces trois nutriments.

Où trouver du magnésium dans l'alimentation ?

- La **noix du Brésil**, l'**amande**, le sarrasin, les sardines à l'huile
- Le chocolat noir n'est pas aussi riche en magnésium qu'on veut le faire croire, c'est le cacao pur dégraissé qui est une bonne source de magnésium (410 mg aux 100 g).
- De façon générale, un régime riche en **fruits et légumes frais** est riche en magnésium. En particulier les légumes verts car la chlorophylle dont ils tirent leur couleur concentre un atome de magnésium en son centre.