

Magnésium



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

