



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Le magnésium



Le 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.

Le magnésium

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).

Le magnésium

Symptômes de carence

- Une carence est rare dans le cadre d'une alimentation normale. Elle peut être déclenchée par un alcoolisme chronique, 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.

Le magnésium

Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 250 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.

Le magnésium

Apports quotidiens recommandés (DACH 2013)

	mg par jour	
	♂	♀
Enfants		
7 à moins de 10 ans	170	170
10 à moins de 13 ans	230	250
13 à moins de 15 ans	310	310
Adolescents	400	350
Erwachsene		
19 à moins de 25 ans	400	310
25 ans et plus	350	300
Femmes enceintes		310
Femmes allaitantes		390

Le magnésium

La dose quotidienne pour un homme adulte (350 mg) est contenue dans:

- 110 g graines de tournesol
- 355 g de tofu, nature
- 290 g de chocolat noir (amer)
- 300 g de flocons d'avoine
- 420 g de pain graham

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test nutritionnel
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Retrouvez-nous sur Facebook

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch