



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

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	mg par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7-10 ans	230	230
11-14 ans	300	250
15-17 ans	300	250
Adultes		
18-65 ans	350	300
66 ans et plus	350-420	300-320
Femmes enceintes		300
Femmes allaitantes		300

Teneur en magnésium de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Graine de courge	520 mg	52 mg par cs (10 g)
Noix du Brésil	350 mg	88 mg par portion de 25 g
Quinoa, sec	210 mg	168 mg par portion de 75 g
Avoine, flocons	120 mg	72 mg par portion de 60 g
Chocolat noir	120 mg	24 mg par ligne (20 g)
Pâtes alimentaires au blé complet, sèches	120 mg	90 mg par portion de 75 g
Bette, à la vapeur	96 mg	115 mg par portion de 120 g
Mangue, séchée	88 mg	22 mg par portion de 25 g
Pain complet de froment	82 mg	41 mg par tranche de 50 g
Tofu, ferme, nature	78 mg	86 mg par portion de 110 g

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.3

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **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



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch