sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Le magnésium



© sge-ssn.ch 2026, image générée par IA

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).

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.

Risques en cas de surdosage

- L'apport maximal sans risque pour les adultes sous forme de suppléments et d'aliments enrichis est de 250 mg / jour (en plus de l'apport en 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	180 mg	108 mg par portion de 60 g
Flocons d'avoine	130 mg	78 mg par portion de 60 g
Chocolat noir	120 mg	24 mg par ligne (20 g)
Pâtes alimentaires au blé complet, crues	120 mg	72 mg par portion de 60 g
Tofu	100 mg	120 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
Bette, à la vapeur	20 mg	24 mg par portion de 120 g

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.0

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

Matériel d'information
www.sge-ssn.ch

Shop ssn
+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

tabula | Revue de l'alimentation
+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

sge-ssn.ch **Savoir plus — manger mieux**