



Besoins et supplémentation en magnésium

Le magnésium jouit d'une réputation de cation luttant contre le stress, la fatigue et les désordres neuromusculaires. Dans ces situations, une hypomagnésémie est en effet fréquemment notée.

Le magnésium est quantitativement le 4^{ème} cation du corps humain, après le sodium, le potassium et le calcium. Il joue un rôle essentiel dans le métabolisme cellulaire, dans plus de 300 systèmes enzymatiques et est nécessaire à l'homéostasie du potassium et du calcium.

Si l'hypomagnésémie est fréquente, elle est rarement diagnostiquée.

1- Les besoins en magnésium

- Les apports nutritionnels conseillés sont de **6mg/kg/j**.
- La quantité moyenne de magnésium dans le corps est de **12,5 à 14,4mmol/kg** soit **300 à 350mg/kg** dont 60 % est situé dans l'os mais sa disponibilité est très faible.
- En cas d'apport alimentaire élevé, le rein élimine le magnésium en excès car le mécanisme de réabsorption rénale de Mg fonctionne à un taux proche de la saturation.

2- Les cas de supplémentation

La supplémentation est souvent indiquée lorsqu'un état ou un problème de santé spécifique cause une perte excessive de magnésium ou limite son absorption : perte urinaire excessive, malabsorption chronique, diarrhées sévères, vomissements sévères ou chroniques.

- Les sujets âgés

Les ANC pour les sujets âgés sont de **420mg/j** chez les hommes et de **360mg/j** chez les femmes. Ils sont rarement atteints.

- Les sportifs

Les hypomagnésémies du sportif sont transitoires : reflet d'une redistribution temporaire de ces cations. Il importe de compenser aussi exactement que possible les pertes par la sueur qui peuvent s'avérer élevées lors d'exercices de longue durée, en particulier à la chaleur.

- Les insuffisants cardiaques

Une étude de supplémentation, réalisée chez des sujets insuffisants cardiaques comparés à des sujets sains, a montré qu'un apport de **250mg/j** (10,4mmol/j) pendant 3 mois était bien toléré mais que ce niveau était insuffisant pour maintenir les réserves en magnésium.

- Les spasmophiles

Un apport en magnésium associé à un apport en calcium et en potassium peut améliorer de façon significative les symptômes de la spasmophilie (sensation d'oppression thoracique, crampes musculaires, asthénie, anxiété...).

La **supplémentation en Mg** est, en général, réalisée dans les cas suivants :

- Régulation de la pression sanguine
- Ostéoporose
- Diabètes (de type I et II) non contrôlés
- Certains traitements contre le cancer
- Traitement aux antibiotiques (gentamicine, amphotéricine, cyclosporine)
- Abus d'alcool
- Après une chirurgie ou une infection intestinale
- Stéatorrhée
- Faible calcémie et Kaliémie
- Spasmophilie.