

L'ambiance dans la pièce était sombre, tout comme le temps dehors. On entendait la pluie tomber. Quelques gouttes frappaient la vitre, comme si elles voulaient s'inviter. Je ne sais pas pourquoi, mais dans ces moments pluvieux, vous avez beau allumer toutes les lumières, il n'y en a jamais assez. C'est comme si ces gros nuages sombres l'aspiraient. Je me levais. Je cherchais à éclairer la pièce. Mon vieil ami médecin remarquait que j'étais mal à l'aise. Il faut dire que ce qu'il m'avouait ne me rassurait pas. Il ne croyait plus depuis longtemps en la médecine. Ce que les hommes en avaient fait était misérable.

Il avait été autrefois un bon chef de service dans un hôpital. Frappé dans son enfance par une péritonite qui lui laissa de grosses séquelles digestives, il était compatissant et humain, aimé des patients et de son personnel. Il m'expliqua que s'il venait à être malade, il ne laisserait jamais son corps aux mains de la médecine. Les gens ne devaient pas donner leur responsabilité à des criminels. Il n'avait aucune envie de se faire torturer, puis tuer, sous couvert de la « thérapeutique ». Il savait ce qu'il avait à faire si jamais il était atteint d'un cancer : il se prescrivait de fortes doses de chlorure de magnésium qu'il s'injecterait dans le sang en intraveineuse. « *Cela peut guérir n'importe quel cancer et bien d'autres maladies* » affirmait-il, mais la mafia médicale désinformait frénétiquement ce genre de traitement bon marché. En m'expliquant cela, je suspectais qu'on lui avait diagnostiqué une tumeur et qu'il me le cachait. Mais ce ne fut pas le cas. Il mourut bien plus tard d'un infarctus, ce qui ne lui laissa guère le temps de s'administrer sa substance miracle.

Il y a des choses que je ne comprenais pas : si les médecins prescrivaient du magnésium aux patients, alors pourquoi n'observait-on pas de changements spectaculaires ? Et si les industries pharmaceutiques discréditaient le magnésium, alors pourquoi en trouvait-on dans la pharmacopée ? D'où tenait mon ami les secrets de ce remède miraculeux ? Je fis quelques essais plus tard, mais ils ne furent pas probants. Je mis donc cette information de côté, jusqu'à ce que des patients me fassent part de leur doute quant à la prise de Sulfate de Magnésium telle que je la recommandais dans [mon article sur le sujet](#). Je repris le dossier et j'ai fait quelques découvertes intéressantes, confirmant, une fois de plus, le fait que les carences micronutritionnelles sont bien à l'origine de la majeure partie de nos maladies contemporaines et qu'il est possible de les éradiquer. Dans cette saga vers la santé, le magnésium tenait une place royale.

Tout est fait pour que ça ne marche pas

Devant l'inefficacité apparente des cures en magnésium les plus courantes que l'on trouve en pharmacie, et comme le prônaient certaines de mes lectures (Michel Dogna¹ ou le *Chlorure de Magnésium : un remède miracle Méconnu*² par exemple), je restais sur le chlorure ou le sulfate de magnésium, pensant qu'il s'agissait d'une des formes les plus simples et quelque part, plus saines. Mais en réalité, il existe bien plus de formes, car le magnésium est un atome (il fait partie des métaux) chargé positivement qui s'associe avec des composés qui, eux, sont chargés inversement, c'est-à-dire négativement. Un peu comme des aimants qui s'attirent par leurs pôles. En s'associant ainsi, la nouvelle substance devient, en chimie, un « sel ». Cette autre substance peut être du sulfate, du chlorure ou bien d'autres composés : acide citrique (citrate de magnésium), acide gluconique (gluconate de magnésium), acide lactique (lactate de magnésium), acide stéarique (stéarate de magnésium), etc. **Il existe donc de nombreuses formes de sel de magnésium.**

Si l'organisme prend l'atome de magnésium, il laisse en revanche son support. C'est pour cette raison que le sulfate de magnésium provoque une diarrhée nauséabonde : le souffre sent l'œuf pourri. Pour la même raison, le chlore serait à éviter : il est néfaste pour la santé, alors que parallèlement, un minéral miracle (l'ion bioxyde de Chlore) est vendu sous l'appellation MMS. Et en effet, certaines personnes m'ont fait part de retours très positifs pour ce produit à prendre avec précaution toutefois (renseignez-vous avant de faire n'importe quoi !).

Chaque sel de magnésium agit quelque peu différemment. Je constatais par exemple que le chlorure de magnésium était intéressant en cas d'infection. Il agissait bien plus vite que ses cousins. Mais son goût fortement amer était quelque peu révoltant. Je le réserve donc pour les urgences, pour enrayer les signes naissant d'un rhume, par exemple (1 cuillère-à-café 3 fois par jour pendant 2 ou 3 jours, dans un jus de fruit). Le sulfate de magnésium, à cause de son effet diarrhéique, était intéressant pour purger en même temps les boyaux. Plus l'organisme prenait de magnésium, plus on avait la « chiasse ». Un bon moyen pour savoir où on en était ! Mais ces mini-cures de cheval ne doivent pas se

prolonger dans le temps. D'ailleurs, il est conseillé de ne faire que **des cures** de magnésium et celles-ci ne doivent excéder vingt jours. Et en effet, au-delà d'une quinzaine de jours, le magnésium ne semble plus faire effet. Or, hormis certains besoins spécifiques et occasionnels, **pour être thérapeutique, la prise devrait se faire sur au moins trois mois**. Pourquoi ces effets éphémères et comment était-il possible d'allonger cette limite ?

Le magnésium dans le corps se répartit de la manière suivante :

- **65 % du magnésium se trouve dans les os** (et oui, il n'y a pas que du calcium !),
- **34 % se trouve dans les cellules,**
- **1% se trouve dans le sang.**

Première constatation : le dosage du magnésium sanguin est totalement burlesque. Il ne révèle pas grand-chose puisque la majeure partie du magnésium est ailleurs ! Il serait nettement plus judicieux de doser son taux dans les cellules (dosage érythrocytaire du magnésium). Mais ce test n'est jamais prescrit. Et il en va de même pour toutes les autres constantes : on observe le sang, mais ce qui se passe dans les cellules est relégué au second rang (cas classique des métaux lourds qui n'apparaissent pas dans le sang, mais qui se stockent dans les cellules). Quant au magnésium osseux, il ne peut pas se doser³.

Deuxième constatation : on a vite fait de saturer le sang en magnésium puisqu'on ne peut pas en mettre beaucoup ! Et c'est ce qui passe au fil des jours. Le magnésium pénètre rapidement dans le sang, mais sa biodisponibilité (capacité à entrer dans les cellules) est faible. Ainsi, en quelques jours, le sang se voit surchargé en magnésium. **Il ne fait alors plus effet.**

Comme j'allais le découvrir plus tard, d'autres détails sont surprenants. Si je devais le faire exprès, je ne ferai pas mieux pour que ça ne marche pas. Bien-sûr, quand la prise de sang ne révèle pas de carence et qu'une petite cure de magnésium n'apporte rien, voire même le contraire, on a vite fait de jeter le remède aux oubliettes, d'autant que la médecine ne lui accorde guère d'importance comparé aux éloges faites pour le calcium et les produits laitiers (gros mensonges d'ailleurs...). Mais il suffit de s'intéresser un peu à cet oligo-élément pour se rendre compte de sa portée et de sa valeur. S'il y en a autant dans les os et les cellules, ce n'est pas un hasard.

Le véritable rôle du magnésium

Le magnésium participe à plus de 300 réactions métaboliques³, mais nous pouvons synthétiser tout cela en deux rôles majeurs :

1 – Un dépolluant

Il est possible de considérer le magnésium comme **un antidote des déchets** dans le corps. Chaque fois que l'organisme produit ou est soumis à des toxines, il puise dans ses ressources magnésiques pour les évacuer. Ce qui explique pourquoi **80% de la population en serait en carence**, puisque nous vivons dans un environnement moderne extrêmement pollué (colles, peintures, additifs, etc.).

Le stress produit beaucoup de toxines dans la mesure où le corps est placé sous tension pour y réagir. On pompe donc dans les ressources et les cellules secrètent pas mal de polluants. Notons que n'importe quelle production hormonale devient elle aussi un polluant dès lors que l'organe cible ait été activé. Le foie est alors obligé de dégrader ce qui reste, comme des confettis que l'on balaie après la fête. Ceci est considéré également comme un stress, parce qu'il mobilise des ressources pour dégager ces résidus.

2 – Le bouton OFF

Le magnésium est cul et chemise avec le calcium. Pour se contracter, le muscle a besoin de calcium. Il permet le spasme. Pour se relâcher, le calcium échange sa place avec le magnésium. Nous avons ici affaire à un bouton ON/OFF, ou Action/Repos, rendu possible par le Calcium et le Magnésium. Sans magnésium, le bouton reste activé en position ON. Le corps reste en mode action.

Lorsque ce mode là a été enclenché, seul le magnésium peut le désamorcer. Le magnésium agit en quelque sorte comme un inhibiteur.



Cette double casquette du magnésium explique son importance dans l'organisme, mais aussi pourquoi il est fortement probable qu'un grand nombre de personnes en soit en carence. Plus l'organisme est soumis à des toxines, plus les ressources magnésiques s'amenuisent et moins le corps peut se reposer, parce que bloqué en mode action. S'il ne se repose pas, il ne peut se dépolluer et fabrique encore plus de toxines. Il est pris dans un cercle vicieux, où l'individu voudrait dormir et récupérer, mais il ne peut pas parce qu'il manque la clé : le magnésium.

Les signes de carence prennent sens

Bloqué en mode action, les muscles sont en tension permanente, le système nerveux, lui, est excité sans relâche. C'est comme si vous faisiez un marathon incessant, totalement involontairement. Cette hyperexcitabilité nerveuse et musculaire auquel est soumis le corps, empêche toute récupération, ce qui explique tous les signes de la déficience en magnésium. Plus le déficit est important, plus il est expressif. Mais s'il est faible et chronique, il est insidieux, c'est-à-dire qu'il donne des troubles auxquels vous n'incrimineriez jamais cette carence. Et pourtant...

Voici par ordre d'évolution les troubles les plus courants :

- **Difficulté à s'endormir** (pour sûr ! le corps est en tension permanente !)
- **Réveils nocturnes** fréquents avec impossibilité à se rendormir ;
- Au réveil, le matin, la personne est **fatiguée** ;
- Le corps ne récupère pas. Il s'intoxine : **impression d'être dans un brouillard** au réveil avec **sensation de tête pas claire** (le premier organe à pâtir d'un sang pollué est le cerveau) et peau sensible et douloureuse, surtout au mollet ;
- L'état d'épuisement débouche sur une **fatigue psychique** et des **pertes de mémoire** ;
- **Maux de tête** (céphalées) et, dans un état d'épuisement avancé, des **migraines** ;
- **Palpitations**, cœur qui bat vite ou plus fort ;
- **Spasmes** viscéraux ;
- **Constipation**, digestion lente et difficile,
- **Règles douloureuses** (dysménorrhées)
- **Angoisse**, spasmophilie (qui révèle des troubles entre calcium et magnésium !), **vertiges** ;
- **Irritabilité** ;
- **Hyperémotivité** ;
- Hypersensibilité (bruits, odeurs et touché sont disproportionnés). La personne est véritablement à **fleur de peau** (physiquement) ;

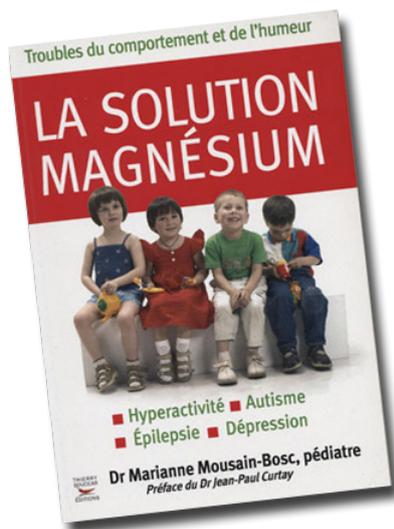
- Sensibilité à la douleur accrue (**hyperalgie**) ;
- **Crampes** musculaires;
- **Tensions permanentes** ;
- **Extrémités froides** ;
- Sensibilité aux variations climatiques et au froid;
- Ne supporte pas les temps chauds non plus ;
- **Sensations nauséuses** dans le creux du ventre ;

Le corps se fragilise et devient hypersensible. Tout est vécu comme agressif. Or face à l'agression, les tissus réagissent comme les mollusques : lorsqu'on effleure l'escargot, il recroqueville brusquement ses antennes. Lorsque la cellule se trouve en situation de danger, elle « *rompt le contact avec le milieu ressenti comme menaçant, se replie sur elle-même et concentre sa force à l'intérieur, afin de la réserver aux fonctions essentielles à la vie, ce qui lui permet de subsister* » (loi de dilatation-rétraction énoncée par le docteur Claude Sigaud, médecin lyonnais du début du XX^{ème} siècle). Cette loi est importante en ostéopathie parce qu'elle débouche sur des tests palpatoires extrêmement fiables et précis. De plus, elle explique aussi bon nombre de maladies :

– Sur le plan physique : l'hypersensibilité chimique multiple, les migraines, etc.

– Sur le plan psychologique : troubles du comportement et de l'humeur, allant jusqu'à la dépression. Et c'est ce qu'a découvert une pédiatre nîmoises...

Des troubles psychiatriques qui n'en sont pas



Dr Marianne Mousain-Bosc avait remarqué que les mères dont les enfants étaient « hyperactifs », étaient dans la majorité « spasmophiles », mettant en évidence une déficience métabolique entre calcium et magnésium. Mais même si ce lien est démontré, même si le rôle du magnésium est prouvé (et notamment qu'une carence chronique a des répercussions délétères sur le système nerveux central), neurologues et pédiatres dans notre beau pays ont du mal à admettre qu'un simple traitement en magnésium puisse suffire, voire guérir. La médecine s'est focalisée sur le calcium et de nombreux médecins le prescrivent encore à tire-larigot sans aucune connaissance approfondie du sujet. Quand au magnésium, la médecine s'en est simplement détournée pour des raisons que je ne connais pas. Ni l'auteur d'ailleurs ! Encore aujourd'hui, de nombreux chercheurs se battent pour redonner la place qu'il mérite.

Vu les répercussions neurologiques du magnésium sur le système nerveux, il n'en fallait pas plus pour s'intéresser à son lien avec d'autres pathologies comme l'autisme. Il y a trente ans déjà, des parents d'enfants autistes témoignaient de l'amélioration de l'état de leurs enfants lorsqu'ils recevaient des « *mégadoses de vitamines B6 et de magnésium* »³.

L'idée que l'autisme n'était pas un trouble psychiatrique, mais bien la conséquence de troubles métaboliques et neurobiologiques avait vu le jour. Aujourd'hui, ce fait est admis. Mais quel combat !

Il y a plus de 20 ans, une maman avait sorti son enfant de son autisme en supprimant le gluten de son alimentation. Elle créa une association afin de faire connaître sa découverte au plus grand nombre de parents d'enfants autistes. Et ça marchait ! Mais pas toujours. Certains parents tentèrent alors d'éradiquer les produits laitiers également. Il y eu encore une nouvelle vague de guérisons. D'autres les désintoxiquaient de métaux lourds neurotoxiques (mercure et aluminium que l'on trouve dans les vaccins et un grand nombre de produits à la consommation), certains traitèrent la maladie de Lyme avec succès, mais malgré tous ces cas de guérisons, elles restèrent (et le sont encore souvent actuellement) « honteuses » et inadmissibles pour la médecine (et de nombreux parents convertis au dogme médical). Tous ces parents ont osé désobéir à la doctrine médicale. Ils se sont vus injuriés, malmenés, menacés et traités de secte, mais leurs enfants étaient guéris. Bravo à ces parents qui ont le courage de défier les croyances, de s'aventurer dans l'inconnu et de ne jamais se décourager pour aider leur enfant !

Le magnésium est en première ligne dans les troubles métaboliques, qui plus est, lorsqu'elle touche le système nerveux. Mais la solution magnésique n'est jamais proposée aux parents d'enfants hyperactifs par exemple, alors que les résultats sont concluants. Il serait peut-être sage que les professionnels de la santé s'informent un peu et s'ouvrent aux recherches faites dans le domaine par leurs confrères.

Principales origines de la carence en magnésium

Il n'y a que trois causes principales : une insuffisance en apport, des besoins accrus et une fuite cellulaire. En étudiant l'apport (les entrées) et son élimination (les sorties), les trois causes sont épluchées.

Les entrées

En France, l'apport nutritionnel recommandé est de **6 milligrammes de magnésium par kilogramme par jour**, soit :

- Pour un homme de 80 kg : un apport de **480 mg/jour** ;
- Pour une femme de 55 kg : un apport de **330 mg/jour**.
- **250 mg/jour** pour un enfant.

Ce chiffre est un repère, mais il n'est pas fiable, en raison de la forte variation des besoins en magnésium selon l'état de santé et le mode de vie de la personne. Ce besoin fluctue même au cours de la journée ! Cet apport est, par exemple, plus important chez les adolescents en phase de croissance, chez la femme enceinte ou qui allaite (500 mg/jour). Et on ne parle pas encore des carences, où la quantité de magnésium journalière dépasse de loin le besoin théorique calculé plus haut !

Où trouver le magnésium ? Il provient essentiellement de l'alimentation : cacao, céréales complètes, légumes verts, oléagineux (amandes, noix, noisettes, etc.), légumes secs (haricots, lentilles, pois cassés, etc.) et certaines eaux minérales. Malheureusement, d'autres données révèlent que la meilleure eau à boire pour l'homme est celle qui est la moins minéralisées⁵, chose que je partage. Quand on boit, l'organisme réclame de l'eau et pas de la nourriture (les minéraux sont des nutriments, petits certes, mais des nutriments quand même !).

Voici les principaux aliments qui fournissent le plus de magnésium³:

Aliments	Teneur en magnésium, en mg pour 100 g d'aliment
Cacao en poudre	420
Bigorneaux (escargots des mers)	410
Germe de blé	400
Chocolat	290
Amandes	255
Farine de soja	250
Sarrasin	220
Cacahuètes	170
Haricots secs, fèves	160
Noisettes	140
Noix	130
Flocons d'avoine	130
Maïs	120
Bettes	110
Riz brun	105

Quand on voit ce tableau, on a envie de se jeter sur le chocolat (d'ailleurs, la compulsion au chocolat trahit une forte carence en magnésium !), mais c'est une mauvaise tentation, dans la mesure où la forte teneur en sucre détruit tous les bénéfices des micronutriments qu'il est censé apporter. Optez pour un chocolat de qualité à 70% de cacao où le premier ingrédient sur la liste n'est pas le sucre. De celui-là, vous pourrez en donner aux enfants. Quant au maïs, s'il n'a pas la mention « **sans OGM** », n'en achetez pas. Privez-vous en !

Seul un tiers du magnésium que nous ingérons sera absorbé par les intestins. Le reste part avec les selles. Il faut donc revoir ce tableau à la baisse! Voilà que le tableau s'appauvrit fortement.

L'absorption se fait – comme pour la majorité des micronutriments – dans l'intestin grêle, soit une heure après son ingestion et peut se prolonger jusqu'à huit heures après (j'imagine les conséquences d'un by-pass gastrique, où l'on court-circuite les deux-tiers de l'intestin grêle !). Il faut savoir **que l'absorption est plus importante lorsque l'apport en magnésium est faible** (ceci a une incidence capitale sur la manière de combler nos carences comme nous allons le voir plus loin). Malheureusement, nos habitudes alimentaires ne nous apportent pas la quantité de magnésium suffisante. La **malbouffe** actuelle (ou la nourriture industrialisée, c'est à dire dès qu'un industriel touche à notre alimentation) ne nous nourrit pas, pire, elle nous appauvrit en minéraux (parce qu'il en faut pour la digérer, voilà tout !). Quand aux nombreuses allergies – allant jusqu'à l'intolérance au gluten – elles sont, entre autres, le fruit d'une mauvaise activité enzymatique, résultat des kilos d'additifs que nous retrouvons dans nos assiettes. Pour information, en France, chaque individu ingurgite 4 kg d'additifs par an⁶. C'est énorme ! Ceux-ci empêchent les enzymes digestives de faire leur travail et donc on fermente, on putréfie, mais on n'assimile plus.

Une partie de ces troubles métaboliques proviendrait de ce qu'on nous fait manger sans le savoir. Le magazine *Vous et Votre Santé*¹¹ dénonçait, il y a quelques temps, par exemple, l'adjonction d'additifs dans les farines que nous achetons, sans doute pour réduire le temps d'entreposage avant la mise sur le marché. Et la farine bio n'en serait pas épargnée. La farine est ainsi produite plus rapidement, se garde plus longtemps et aucun insecte ne vient s'y nicher. Malheureusement ces additifs bloquent nos enzymes digestives. Mais ce n'est pas tout ! Le blé que nous utilisons a été modifié par croisement génétique au fil des années, pour obtenir un grain effrontément riche en gluten, et ceci, pour le confort des boulangers... et le goût des consommateurs. Le gluten donnant le moelleux, pains et pâtisseries sont plus faciles à produire et se vendent mieux. Mais avec les additifs qui ne permettent plus à nos enzymes de le désagréger, il devient toxique pour notre organisme. Or la maladie coeliaque entraîne des lésions intestinales là où les nutriments sont absorbés. Cette maladie s'exprime par une malabsorption digestive concernant les minéraux (dont le magnésium), mais aussi les glucides, lipides et autres protéines. Malheureusement ou heureusement, toutes les intolérances au gluten ne s'expriment pas avec la même violence. Certains souffrent du dos pendant 25 ans, sans aucun autre signe, d'autres de migraines, d'autres de signes isolés divers et variés, voire juste d'anxiété profonde, sans que l'on se rende compte de son origine digestive. Enfin, certains enfants sont bloqués dans des maladies neurologiques comme l'autisme ou l'hyperactivité, convaincus d'une origine psychiatrique jamais démontrée.

Enfin, notons l'affection génétique, cause majeure des carences en magnésium selon le Dr Mousain-Bosc³, qui engendre une anomalie dans le transport du magnésium dans les cellules. La lenteur des protéines (identifiées sous le nom de TRPM 6 et 7) qui transportent le magnésium du sang à la cellule serait due à une mutation génétique (relevons l'incertitude !).

Les sorties

Le magnésium est éliminé par les reins, mais aussi par la peau, ce qui fait que la sudation – les fortes chaleurs, l'effort, le sport, les bouffées de chaleur et les dérèglements pancréatiques (qui font transpirer la nuit) – épuisent nos ressources minérales. Mais d'autres facteurs provoquent également sa fuite :

- Certaines **affections rénales** (pyélonéphrite répétitives et autres pathologies rénales);
- L'**alcool** et le **café** (qui augmentent son élimination par les reins);
- Les **stress physiques ou émotionnels** (le cortisol sécrété en cas de stress augmente la fuite magnésique),
- La **malbouffe** (générant une quantité colossale de toxines et donc la mobilisation faramineuse des minéraux dont le magnésium essentiellement);
- Certaines **traitements médicamenteux** : diurétiques, anti-inflammatoires, pilules, corticoïdes et psychotropes (antidépresseurs, etc.). « Inversement, la vitamine D accroît l'absorption intestinale et l'insuline favorise la pénétration intra-cellulaire⁷ ».

Pourquoi les cures de magnésium ne suffisent-elles pas à combler nos manques ?

Parce que si le magnésium entre facilement dans le sang, sa biodisponibilité (capacité à pénétrer dans les cellules) est faible. Or le sang ne peut contenir qu'1 % du magnésium total. Il arrive donc vite à saturation. Ainsi, en quelques jours, le sang se voit surchargé en magnésium et ce dernier ne fait alors plus effet. Pire, vous vous retrouvez avec tous les signes contraires à ceux recherchés. Pour éviter cette « intoxication », il faudrait que le magnésium entre plus facilement dans les cellules, là où il est indispensable. Il peut alors aussi être filtré par les reins, ce qui permet le retour à un taux normal dans le sang.

Le corps n'aime pas les extrêmes. C'est une règle et elle se vérifie aussi pour le magnésium. L'organisme est un moteur qui – lorsque tout se passe bien – ronronne. Mais les défauts sont des hics dans la machine... et la nôtre est silencieuse. Tout se passe à bas bruit et les répercussions physiques n'apparaissent que bien plus tard, donnant l'impression qu'elles viennent sans raison apparente. En réalité, n'importe quel symptôme, même le plus anodin, est à prendre avec intérêt parce qu'il trahit déjà une anomalie de la machinerie à laquelle il va falloir répondre. Les premiers vices se font sentir sur l'état de conscience. L'esprit perd en clarté.

En prenant du magnésium, l'organisme peut enfin se reposer et se désintoxiquer. Les effets sont appréciables : on est plus alerte, plus disponible et on ne réagit pas de manière exagérée et disproportionnée aux événements du quotidien. Lorsqu'on se met en colère, elle s'exprime puis fond comme neige au soleil. Cela ne dure pas une éternité et ne se transforme pas en rancœur. On ne rumine plus. On a enfin accès au bouton « OFF » de notre machine. Quel soulagement ! Mais progressivement, le sang se surcharge en magnésium. Les effets bénéfiques s'évanouissent graduellement. Après vingt jours, il ne fait plus effet. On est déçu.

Une diabétologue parisienne s'est penchée sur cet échec dans la prise de magnésium et a trouvé comment lever ce barrage des vingt jours... au cœur même des ordinateurs.

La solution

Une alimentation riche en **céréales complètes**, **légumes secs** et **oléagineux** suffit à combler les besoins du corps, mais pour rattraper une carence – surtout si elle est importante – alors qu'elle touche au fonctionnement fondamental de l'organisme, un apport spécifique est obligatoire (et le chocolat ne suffit pas !). Malheureusement, il existe une barrière temporelle qu'il va falloir lever si on veut dépasser les 20 jours habituels recommandés et rendre le traitement efficace. Parce qu'à l'état actuel, la prise de magnésium classique se solde par un échec : au bout de quelques jours, il ne fait plus aucun effet.

Le chaînon manquant : le silicium

Docteur Kathy Bonan⁷, médecin nutritionniste, endocrinologue, diabétologue et spécialiste des maladies métaboliques sur Paris a découvert un élément capable de dépasser cette limite. Cet élément est utilisé en informatique. Il constitue le cœur même des puces électroniques sans lesquelles il n'y aurait pas d'ordinateurs. Une ville de la baie de San Francisco en Californie en porte même son nom en effigie : la *Silicon Valley*. Ce produit, c'est la Silice.

La silice est un minéral composé de silicium. *Silicon Valley* se traduit donc par *Vallée du silicium* et non *vallée du « silicone »*, comme on aurait tendance à l'imaginer.

La silice, c'est du sable transparent. On l'utilise pour en faire du verre (mais inutile de chercher à lécher vos vitres pour en avoir, ça ne marche pas. Ce serait même dangereux à cause du plomb qu'elles contiennent). Dans le monde végétal, il permet à la tige de blé de se dresser et de défier la gravité. Dans la machinerie animale, elle est un grain de sable essentiel parce qu'il permet la pénétration des oligo-éléments à travers la membrane cellulaire et les rend ainsi disponibles aux cellules. Or les cellules sont de véritables usines dont les milliards de réactions chimiques se font grâce aux oligo-éléments. Sans eux, pas de production, pas de division et pas de vie non plus.



A tâton, Dr Bonan mit au point une méthode équilibrée de répartition entre magnésium et silice. Elle l'a appelé « **méthode SiMa⁹** », abréviation de Silice et Magnésium, qui consiste – comme son nom le laisse entendre – en l'association de magnésium et de silice. Dans sa formule, la prise du magnésium se fait de manière régulière, parsemée de prises occasionnelles de quelques gouttes de silice, lorsque l'effet du magnésium n'est plus au rendez-vous alors qu'on en prend régulièrement. Elle détaille amplement toute cela dans son livre **Les secrets de la force du magnésium** que vous pourrez trouver aisément sur amazon. Elle y dévoile également les résultats positifs de sa méthode sur le surpoids, les douleurs, les troubles de l'humeur, le sommeil, la fatigue, etc., démontrant une fois de plus le rôle primordial du magnésium sur notre organisme, et confirmant une fois de plus sa place dans les remèdes naturels aux effets miraculeux¹. Enfin, elle n'omet pas d'y détailler les études sur la Silice qui confirment son intuition de départ : ce minéral ouvre les portes de la cellule au magnésium.



Où trouver la Silice ? Tout d'abord, il ne faut pas confondre **silice colloïdale** (naturelle) et la **silice organique** (de synthèse). Ce n'est pas la même chose. La silice organique est un terme fallacieux parce qu'il laisse supposer qu'elle est naturelle. Elle a profité à certains fabricants qui l'ont adjoint d'un coup marketing malhonnête (le G5 par exemple) faisant croire à un complot gouvernemental contre un produit supposé miracle. La silice colloïdale, elle, se trouve en pharmacie, sans ordonnance, sous le nom de **Dissolvurol goutte** et sous la forme d'un flacon de 45 millilitres, pour moins de 10 euros.

Le magnésium

Parmi toutes les formes de magnésium que l'on nous propose, certains se vendent exclusivement en pharmacie, d'autres en magasin diététique. Les uns sont-ils meilleurs que les autres ? Ceux de la pharmacie ne garantissent guère leur efficacité, bien que les formes les plus simples, comme le sulfate et le chlorure de magnésium, suffisent amplement. Elles sont aussi moins chères.

Le sulfate de magnésium, lui, est un engrais important en agriculture. Le magnésium est un des principaux constituants de la chlorophylle produite par le règne végétal. On peut donc en trouver en très grande quantité pour trois fois rien dans les comptoirs agricoles. Il est donc possible d'en faire des bains (bain de Sels d'Epsom) : 1 à 1,5 kg dans l'eau du bain. Détente garantie !

Pour le Chlorure de magnésium, Madame Marie-France Muller en vante les vertus dans son ouvrage « Le chlorure de magnésium : un remède miracle méconnu »². Mais il semblerait qu'elle base toutes ses découvertes uniquement sur ses propres expériences personnelles, ainsi que deux études dont elle fait référence mais qui ne sont nullement dévoilées. Il n'en reste pas moins qu'elle n'a pas tort : le magnésium est bien un minéral au pouvoir miraculeux... quand on en manque. Reste à se rendre compte qu'on l'est. Comme dit plus haut, je trouve le chlorure de magnésium très intéressant en urgence, pour une prise massive et sur une très brève période. Pour une prise plus longue, d'autres produits sont plus pratiques, plus assimilables et franchement moins dégueulasse.

En magasin bio, vous trouverez du **magnésium marin**. Les quelques personnes qui l'ont testé n'en éprouvent pas les bénéfices décrits pour le chlorure de magnésium. Certaines présentent même un inconfort gastrique gênant. Même si les vendeurs affirment sa grande biodisponibilité et que ça a le mérite d'être naturel, je ne suis pas certain qu'il s'agisse de la meilleure forme assimilable.

Rapport conditionnement/qualité/prix/efficacité (et cela dépendra de chaque individu), les deux produits les plus intéressants sont :



- **Magnésium 300+** de chez Boiron. Il a l'avantage d'être disponible en pharmacie et coûte entre 5 et 10 euros. A mon étonnement de la marge d'une des pharmacies, on m'a répondu que ce n'était pas un produit habituel. J'ai du mal à comprendre, surtout quand on travaille avec Boiron en flux tendu pour les remèdes homéopathiques. Toutefois, bien qu'il soit de Boiron, ce magnésium n'est pas un produit homéopathique. Il s'agit bien de matière physique et non d'une information sur un support sucré.



- **Magnésium 6 en 1** de chez MBE. Il se trouve dans certains magasins diététiques, sur le net, mais pas en pharmacie. Il se présente sous forme de comprimés à avaler, facilement sécable en 2. Les polysensibles ont l'impression qu'il agit plus efficacement que le premier.

L'absorption du magnésium étant plus importante quand son apport est faible, il est préférable d'étaler sa prise sur la journée :

– 1 comprimé matin, midi, 16 h et le soir pour le Magnésium 300+ de chez Boiron.

– ½ comprimé toutes les 3 heures pour le Magnésium 6 en 1 de chez MBE.

En veillant à respecter la dose correspondante à sa morphologie.

Personnellement, je le prends au besoin, lorsqu'apparaît un des troubles cités plus haut ou bien lorsque survient une fringale inopinée. Mais pour être plus facilement absorbable le magnésium doit aussi être associé à d'autres substances.

Les vitamines B

La vitamine la plus communément ajoutée au magnésium est la vitamine B6. Elle est naturellement présente dans la volaille, les foies (bœuf, agneau, veau), les bananes, différentes formes de choux, les tomates, les épinards, les pommes de terre, etc. Il va de soi qu'il s'agit de produits de qualité ! Fruits et légumes frais, cueillis mûrs, et d'animaux vivants, sains, élevés sans antibiotiques et sans hormones, et non pas de cette alimentation malade à laquelle nous avons droit et dont les publicités sont obligées de mentir pour nous persuader de les acheter. Un bon produit n'a pas besoin de publicité.

Dans les compléments alimentaires, c'est sous la forme de pyridoxine que la vitamine B6 est administrée. Elle agit tout comme le magnésium sur le système nerveux (elle participe à la biosynthèse de la sérotonine. Si cette dernière venait à faire défaut, elle affecterait l'état émotionnel, allant jusqu'aux dépressions sévères), mais permet en plus l'absorption du magnésium. C'est pourquoi la plupart des fabricants proposent actuellement des formules magnésium + vitamine B6.

Cependant, je n'ai jamais été choqué par les résultats spectaculaires des malades à qui on avait prescrit ces médicaments sur ordonnances. C'est pourquoi je ne me suis pas orienté vers ces produits de la pharmacopée.

Il faudrait encore parler de la Vitamine B1. Son absence dans notre alimentation a des effets catastrophiques sur notre organisme : insuffisance cardiaque, troubles neurologiques, etc. L'organisme humain n'étant pas capable de produire la vitamine B1, elle est ajoutée automatiquement dans les produits raffinés, comme la farine par exemple (sans qu'il soit nécessaire de l'y noter), au risque de développer le béribéri, maladie grave observée dans les populations ayant modifiées leurs habitudes alimentaires, remplaçant les produits locaux et de saisons par des produits raffinés.

Les vitamines B se trouvent dans l'écorce des céréales et activent les enzymes digestives qui permettent la digestion des graines dont elles sont issues. Mais pour pouvoir les extraire du son de la céréale (l'écorce), encore faut-il mâcher. La salive, première étape de la digestion, désagrège l'enveloppe et active les vitamines.

Magnésium 300+ de chez Boiron et **Magnésium 6 en 1** de chez MBE en comportent, ainsi que bien d'autres éléments tout aussi important pour son absorption. Cependant, il me semble qu'en mâchant les comprimés Magnésium 300+, le produit aurait plus d'effet. A vous de tester.

Un protocole qui comble les carences

Récapitulons :

1. Calculez votre apport quotidien (6 mg/kg/jour)
2. Prenez du magnésium continuellement, en fonction de la valeur que vous trouvez. Vous pouvez même dépasser légèrement la dose puisqu'il est fort probable que vous êtes en carence.
3. Répartissez la prise sur la journée en petites quantités. Pour le comprimé de Magnésium 300+ de chez Boiron, mâchez-le. C'est important pour l'assimilation des vitamines B. Pour le Magnésium 6 en 1 de chez MBE, cassez les comprimés en deux et avalez des demi-comprimés. La prise de magnésium se fait de manière régulière, quotidiennement et étalée dans la journée.
4. Les signes de carences que nous avons vu plus haut disparaissent. Mais au bout d'une dizaine ou d'une vingtaine de jours, alors que la prise est respectée, ses effets baissent, voire disparaissent. Le magnésium n'agit plus. Dès lors, lorsque les effets du magnésium disparaissent, prenez 15 gouttes de Silice dans un verre d'eau ou sous la langue après la prise de magnésium. Prenez 15 gouttes le matin, à midi et le soir. Il ne faut pas beaucoup de Silice pour l'organisme. Mais soyez rassurés : on peut prendre jusqu'à 60 gouttes par jour.

En clair :

1. Le magnésium se prend continuellement ;
2. La silice se prend occasionnellement, au besoin, lorsque le magnésium ne fait plus effet.

Renouvelez la prise de Silice au besoin (quand le magnésium n'agit plus). Dr Cathy Bonan déconseille de prendre la silice systématiquement, en continu. Il ne faut pas que le corps s'habitue : la silice doit pouvoir agir rapidement lorsque le corps en a besoin.

Mais cette remarque est valable pour le magnésium également : **il est plus intéressant de faire des cures de 3 mois, entrecoupées d'un mois de repos**, que de le prendre *in aeternum*.

Comme il est difficile de se rendre compte de la baisse d'efficacité du magnésium, il paraît enfin intéressant d'automatiser la prise de silice : tout au long de votre cure en magnésium, **prenez tous les 15 jours, 15 gouttes de silice le matin, à midi et le soir** (sur une seule journée donc, qu'on renouvelle tous les 15 jours).

Il s'agit là de la manière la plus simple de se compléter en magnésium en s'assurant que le corps l'absorbe bien.

Conclusion

L'association Magnésium + Vitamines B + Silice (sporadiquement) permet de prolonger la prise de magnésium sur plusieurs mois. Dr Rath, cardiologue réputé dans sa bataille contre la mafia pharmaceutique et pour le droit à la guérison des maladies contemporaines, affirme que l'hypertension artérielle se traite facilement en comblant les carences de vitamine C, de magnésium et d'un acide aminé appelé Arginine. Mais ce qu'il ne dit pas, c'est qu'il faut le prendre sur plus de trois mois, et qu'il est difficile de prendre le magnésium plus de 20 jours... sauf si on connaît le secret de la silice. Quant à l'arginine, elle se trouve facilement sur la toile (Supersmart par exemple).

Mon vieil ami médecin avait donc raison, mais je ne pouvais imaginer les portées de ce modeste remède. Et après recherches, je constate qu'en réalité il ne m'avait donné qu'un bout du secret. C'était à moi de trouver le reste. Avec ce que je sais maintenant, je dois dire que j'ai le sentiment que tout est fait pour décourager celui qui tenterait son expérimentation. Est-ce intentionnel, ou non ? Je le suspecte, mais en réalité, je n'en sais rien. En tout cas, je me rends compte qu'il est très difficile de changer les anciennes croyances et que pour les téléspectateurs que nous sommes, un produit qui n'est pas cher et qui n'est pas matraqué de propagandes est considéré comme nul et non avenu.

Croyez-moi, faites en l'essai sur vous et vous comprendrez ! Sachez qu'un organisme ne peut récupérer – et donc guérir – que si le système nerveux ralentit. En plus d'être un puissant dépolluant (certains témoignages parlent même de chélation de métaux lourds¹⁰), le magnésium a la propriété de rendre l'atmosphère neuronale sereine, propice aux changements et la guérison, indispensable pour se sevrer de n'importe quelle substance (y compris le tabac), pour se désintoxiquer, pour perdre du poids, améliorer sa mémoire, soulager les douleurs ou tout simplement dormir et récupérer. Bref, le pouvoir de la régénération est à portée de main.

J'espère que cet article vous aura été utile. Maintenant, j'aimerais connaître votre expérience sur le magnésium : quelle forme de magnésium est la plus efficace pour vous. Qu'avez-vous pris ? Qu'est-ce qui n'a pas marché ? Quels en ont été les inconvénients ? Faites-moi part de vos commentaires.

Wladislas BARATH

Posez s'il vous plaît vos questions sur le site de Wladislas BARATH [Conscience et Santé](#), d'où l'article a été tiré, pour plus d'informations

Références:

¹ Prenez en main votre santé, Tome 1, de Michel Dogna aux éditions Guy Trédaniel

² Le chlorure de magnésium : un remède miracle méconnu de Marie-France Muller aux éditions Les Pratiques Jouvence.

³ La solution magnésium, Trouble du comportement et de l'humeur, du Dr Marianne Mousain-Bosc aux éditions Thierry Souccar

⁴ Visages et caractères, Dr Corman, p 20-23, Editions PUF, 1987

⁵ La bioélectronique de Vincent de Roger Castell aux éditions Dangles

⁶ Cinglés de Sucres, Tome VII de la collection Les Topos de Taty, Editions Aladdin.

⁷ <http://home.nordnet.fr/~ableuse/pub/pages/cs.magnsm.html>

⁸ Les secrets de la force du magnésium du Dr Kathy Bonan aux éditions Albin Michel.

⁹ <http://www.lemagnesiumetvous.com/blog/2011/09/la-m%C3%A9thode-sima.html>

¹⁰ <http://www.clesdesante.com/article-dioxyde-de-magnesium-et-chlorumagene-pour-le-systeme-nerveux-98325821.html>

¹¹ Article « *Sommes-nous intolérants au gluten ?* » de Richard HAAS, paru dans le numéro d'Octobre 2012 (n°5) du magazine *Vous et Votre Santé*

900 millions de personnes manquent de ce nutriment essentiel

Chère lectrice, cher lecteur,

Dans les pays industrialisés, près d'une femme sur quatre et un homme sur six manquent de magnésium. Vous avez donc une chance sur cinq d'être concerné, et cela veut dire que vous avez un risque nettement plus élevé de :

- maladie cardio-vasculaire (infarctus, AVC, paralysie...)
- hypertension artérielle
- problèmes de mémoire, diminution de la capacité d'apprentissage
- fragilités osseuses, fractures, ostéoporose
- obésité, diabète, cholestérol élevé (des symptômes réunis sous l'appellation « syndrome métabolique »).

Et ce n'est pas étonnant.

Indispensable dans 300 réactions chimiques vitales

Le magnésium est indispensable à plus de 300 réactions enzymatiques dans l'organisme. Sans lui, les réactions chimiques normales dans vos cellules, vos muscles, vos nerfs, ne se font plus.

Le magnésium permet au cœur de battre régulièrement, il contribue au fonctionnement du système immunitaire (défense contre les agressions microbiennes, bactériennes et virales), il maintient la solidité des os.

Le magnésium aide aussi à réguler le niveau de sucre sanguin, favorise une pression sanguine normale et est impliqué dans la synthèse des protéines et le métabolisme énergétique (production d'énergie pour votre corps et votre esprit).

Une alimentation tragiquement déficitaire

Depuis des millions d'années, les hommes se sont développés sur la base d'un régime très riche en magnésium. Malheureusement, l'évolution de l'alimentation moderne a créé une situation alarmante, où les apports quotidiens sont devenus si faibles que la moitié de la population française manque de magnésium.

De surcroît, l'alimentation habituelle dans les pays occidentaux entretient en permanence un léger état d'acidose métabolique, en raison de la prépondérance des aliments d'origine animale sur les fruits et légumes. Cette acidose métabolique accroît l'excrétion urinaire de magnésium (vous perdez votre magnésium par les urines).

Une regrettable erreur commise par de nombreux médecins

Cerise sur le gâteau, la plupart des médecins qui détectent des carences chez leurs patients ont tendance à prescrire de simples cachets de magnésium, sans se soucier de la forme chimique particulière.

Or, en terme de magnésium, des dizaines de formes existent, dont chacune a un effet particulier sur l'organisme.

Certaines, même, n'ont quasiment aucun effet, mais elles sont aussi moins chères et c'est pourquoi bien des marchands de magnésium peu scrupuleux (en pharmacie ou sur Internet) les choisiront pour leurs produits. Résultat : votre cachet de magnésium entre par en haut et ressort quelques heures plus tard par en bas.

C'est ainsi que le magnésium marin qui paraît « naturel », est en réalité largement composé d'oxyde de magnésium, une des formes les moins bien assimilées par l'organisme !

Les trois meilleures formes de magnésium sont le malate, le citrate et le glycérophosphate (vous trouverez de bonnes références ci-dessous). A noter que le malate de magnésium est une forme chimique qui a la particularité d'être composée d'une molécule d'acide malique à laquelle sont attachées deux molécules de magnésium. Elle constitue une excellente source de magnésium comme d'acide malique, avec une biodisponibilité élevée. L'acide malique a la particularité d'être basifiant et de protéger les reins, ce qui le rend idéal pour les personnes fragiles ou touchées par l'ostéoporose. De plus, le malate ne perturbe pas le fonctionnement du système digestif comme peuvent parfois le faire d'autres formes de magnésium.

Une cure de six semaines à six mois permet alors de restaurer des niveaux normaux de magnésium (références en bas de ce message).

Effet protecteur pour le cœur et les artères

La recherche suggère qu'un déficit en magnésium favoriserait l'athérosclérose [1]. Dans plusieurs modèles expérimentaux, le déficit en magnésium favorise les dyslipidémies, augmente la peroxydation des lipoprotéines et induit une réponse inflammatoire. À l'inverse, on a montré que le magnésium diminue l'inflammation, le stress oxydatif et les dysfonctionnements endothéliaux. Il aide également à réduire l'agrégation plaquettaire et, par suite, à prévenir la formation de caillots sanguins [2].

Récemment, des chercheurs anglais ont passé en revue la littérature médicale pour statuer sur les réels effets du magnésium sur la pression artérielle. Résultat : avec une supplémentation moyenne de 410 mg de magnésium par jour, ils ont pu constater une diminution de la pression artérielle systolique de 3 à 4 points et de 2 à 3 points pour la pression artérielle diastolique. Ils notent également que l'effet semble être dépendant de la dose utilisée : une dose plus forte amenant plus de bénéfices [3]. Le magnésium pourrait donc être utilisé à la place des médicaments, d'autant qu'il ne provoque aucun effet secondaire grave.

Meilleur cerveau, meilleure mémoire

Le magnésium améliore le fonctionnement cérébral. Des données scientifiques suggèrent qu'un déficit en magnésium perturbe la mémoire et la capacité d'apprentissage, tandis qu'une supplémentation, même seulement à la dose quotidienne recommandée (375 mg), pourrait améliorer le fonctionnement cognitif [4]. Le magnésium est indispensable pour l'activité de nombreuses enzymes dans les cellules cérébrales qui contrôlent le fonctionnement cellulaire et celui de la mémoire. Il intervient également dans la libération de neurotransmetteurs. Des chercheurs ont également observé que le magnésium aide à accélérer le rétablissement de la fonction cognitive à la suite d'une lésion cérébrale induite de façon expérimentale [5]. Le maintien d'un niveau optimal de magnésium pourrait donc être particulièrement important pour prévenir ou compenser le déclin de la mémoire qui accompagne souvent le vieillissement.

Le magnésium, indispensable à la santé des os

Le magnésium est un élément indispensable pour la protection contre l'ostéoporose, la diminution de la masse et de la densité osseuses. Dans deux études séparées, des chercheurs ont constaté qu'une consommation inadaptée de magnésium diminue la densité minérale osseuse, alors qu'une consommation suffisante à travers des sources alimentaires l'augmente, pouvant ainsi réduire le risque d'ostéoporose et de fractures osseuses. Les deux études ont montré que plus la consommation de magnésium est élevée, plus la densité minérale osseuse est forte [6] [7].

Effet anti-vieillessement

Le magnésium est un minéral absolument indispensable pour conserver une santé optimale malgré le passage des années. Des études soulignent qu'il joue des rôles importants dans le maintien de la santé osseuse et cardiaque, et dans le bon fonctionnement du système nerveux. Le magnésium peut aider à soulager un grand nombre de problèmes de santé, incluant notamment l'asthme et la migraine.

L'effet protecteur du magnésium contre le syndrome métabolique

Dans une étude épidémiologique de cinq ans portant sur plus de 1 000 individus en bonne santé, des scientifiques ont montré qu'une consommation importante de magnésium était associée à une meilleure sensibilité à l'insuline [8]. Dans une autre étude très convaincante, des chercheurs ont examiné, de façon prospective, les relations entre la consommation de magnésium et le développement du syndrome métabolique chez de jeunes adultes en bonne santé. Près de 5 000 Américains âgés de 18 à 30 ans ont été suivis pendant 15 ans. Les résultats ont montré qu'une consommation importante de magnésium réduisait le risque de syndrome métabolique de 31 %. Plus la consommation de magnésium était élevée, plus le glucose sanguin était bas et plus les lipoprotéines à haute densité (le cholestérol HDL, ou « bon » cholestérol) étaient élevées. Une consommation élevée

de magnésium pourrait donc offrir une protection contre le syndrome métabolique [9].

Un déficit en magnésium est particulièrement fréquent chez le diabétique, il peut représenter un facteur d'insulinorésistance susceptible de contribuer au cercle vicieux conduisant à l'aggravation progressive des altérations métaboliques. Il a également été mis en cause dans le développement des complications du diabète.

C'est donc, vraiment, le nutriment essentiel dont il ne faut pas manquer.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis

PS : Deux références de Malate de magnésium de qualité :

- [Magnesium malate 800 g](#)
- [Magne calm](#)

Complément d'info important sur le magnésium

Chère lectrice, cher lecteur,

Ma dernière lettre concernait le magnésium et me vaut une telle avalanche de questions que je préfère renvoyer à tous les réponses.

De nombreux lecteurs me demandent pourquoi je ne recommande pas le chlorure de magnésium, et pourquoi je ne cite même pas le sel de Nigari, produit phare des boutiques bio. Le sel de Nigari est extrait du sel gris de la mer du Japon, et il contient à l'état naturel 84 % de chlorure de magnésium mais aussi des minéraux et des oligo-éléments. De plus, il est bon marché. Cela paraît à première vue une solution évidente pour compenser le manque de magnésium !

Le chlorure de magnésium est d'autant plus populaire qu'il fut recommandé durant toute sa carrière par l'influent Dr Delbet, mort en 1957. Le Dr Delbet prescrivait le chlorure de magnésium pour ses propriétés thérapeutiques et préventives contre certaines maladies infectieuses, pour accélérer la cicatrisation et la convalescence. Le Dr Delbet composa même un mélange de sels de magnésium appelé « Delbiase », que l'on trouve toujours en pharmacie, et qui contient pour l'essentiel du chlorure de magnésium.

Seulement voilà : comme souvent, les apparences sont trompeuses. Le chlorure de magnésium est utile dans certains cas mais la plupart du temps, il n'est pas la solution que je recommande. Voici pourquoi.

Le chlorure de magnésium augmente l'acidité de l'organisme

Une des principales raisons pour lesquelles nos organismes manquent de magnésium aujourd'hui, est que notre mode de vie et notre alimentation provoquent une acidose chronique, c'est-à-dire trop d'acidité dans notre corps.

Ce phénomène est dû à un excès de consommation de produits d'origine animale, principalement les produits laitiers, et de sel (chlorure de sodium).

Pour compenser cette acidité, nous puisons dans nos réserves de magnésium : os, dents, organes. C'est efficace à court terme mais, une fois utilisé, le magnésium est évacué par les urines. Nous nous vidons peu à peu de nos réserves de magnésium. Cela peut entraîner une fragilité osseuse (ostéoporose) et un manque de magnésium préjudiciable au fonctionnement du cœur, à la solidité des artères, au fonctionnement du cerveau, au système nerveux et à de nombreuses autres fonctions vitales, d'où le risque de dépression, de maladies cardiaques, etc.

Mais si vous prenez du chlorure de magnésium, celui-ci contient, comme son nom l'indique, des ions chlorure, qui vont augmenter l'acidité.

Retour sur les bancs de l'école

Les lecteurs de *Santé Nature Innovation* qui ont étudié la chimie à l'école s'en souviennent : si le sel (chlorure de sodium) entraîne une acidité de l'organisme, c'est à cause des ions chlorure qu'il contient. L'ion chlorure présent dans le chlorure de sodium se lie à un ion hydrogène et produit une molécule d'acide chlorhydrique, très acide. C'est pourquoi manger beaucoup de sel acidifie l'organisme. Et le problème est exactement le même avec le chlorure de magnésium. L'ion chlorure présent dans cette molécule est exactement le même que dans le chlorure de sodium.

Il va lui aussi augmenter l'acidité du corps... et donc les fuites de magnésium !!

Avec le chlorure de magnésium, l'effet positif (basifiant) du magnésium est tout simplement anéanti par l'effet négatif (acidifiant) du chlore. Vos fuites de magnésium continuent comme avant.

Le chlorure de magnésium dérange les intestins

Enfin, l'inconvénient majeur de la plupart des compléments de magnésium, dont le chlorure de magnésium, est qu'ils entraînent des problèmes gastro-intestinaux. En clair, la diarrhée.

C'est la raison pour laquelle j'ai mené des recherches minutieuses afin de trouver pour mes lecteurs le type de magnésium le moins agressif pour la muqueuse intestinale. Et j'ai trouvé un complément bien dosé de malate de magnésium, qui a l'avantage d'être doux pour les intestins, et très bien assimilé. De plus, il n'acidifie pas l'organisme ; au contraire, il le basifie.

Faut-il vraiment mettre son chlorure de magnésium à la poubelle ?

A ce stade, c'est ce que vous pourriez être tenté de penser. Mais surtout pas ! En fait, le chlorure de magnésium est une mauvaise forme de magnésium lorsqu'il s'agit de combler une carence, ou pour une supplémentation au long cours mais, en revanche, il a un intérêt très particulier à des moments précis.

Plusieurs études ont montré que le chlorure de magnésium pouvait ralentir la réplication des virus et des bactéries, ce qui aide grandement notre organisme à lutter contre les maladies. Cet effet serait provoqué par la synergie de trois phénomènes : d'une part l'action acidifiante des ions chlorure qui empiète sur le fonctionnement normal des microbes, d'autre part une action directe antibactérienne des ions chlorure, et pour finir l'effet laxatif du chlorure qui permet de nettoyer la flore bactérienne intestinale et empêche le développement de souches pathogènes.

Le chlorure de magnésium ou le Nigari sont donc de bonnes solutions pour lutter contre une attaque virale ou bactérienne naissante (à condition de pouvoir rester proche des toilettes !) mais pas pour combler des déficits, ce qui était le sujet de ma précédente lettre.

Rupture de stock (ça devient une habitude) !

L'information n'est pas tombée dans l'oreille d'un sourd, d'ailleurs. Comme d'habitude, quand nous parlons d'un produit, des lecteurs nous ont signalé une rupture de stock chez un des deux fournisseurs cités. Voici toutefois le lien sur lequel vous pouvez, à l'heure où j'écris, encore commander : [malate de magnésium \(lien cliquable\)](#).

Aliments riches en magnésium

Enfin, on me demande de préciser quels sont les aliments riches en magnésium. Ayant souvent traité le sujet par le passé, j'avais en effet oublié de le re-préciser :

- J'avais un jour consacré toute une lettre à la noix du Brésil : c'est un des aliments les plus riches qui soient en magnésium, tout comme l'amande de chez nous : 250 mg pour 100 g.
- Juste derrière cette noix, il y a un autre aliment très intéressant : c'est le sarrasin, une plante qui se consomme comme une céréale (mais sans gluten) et qui contient un taux record en magnésium : 230 mg pour 100 g, tout en étant nettement moins calorique que du chocolat ou des noix.

- Le chocolat noir n'est pas aussi riche en magnésium qu'on veut le faire croire : 100 gr (une tablette entière) de chocolat noir à 70 % de cacao ne contiennent que 170 mg de magnésium. C'est le cacao pur dégraissé qui est une bonne source de magnésium (410 mg aux 100 g).
- Cent grammes de spiruline, que j'ai récemment recommandée comme « super-aliment » aux lecteurs de Néo-Nutrition (notre autre service d'information gratuit) contiennent 400 mg de magnésium, soit la dose quotidienne recommandée. Mais à cette dose, cela revient beaucoup plus cher qu'un complément alimentaire classique.
- De façon générale, un régime riche en fruits et légumes frais est riche en magnésium. En particulier les légumes verts car la chlorophylle dont ils tirent leur couleur concentre un atome de magnésium en son centre.
- Des eaux minérales sont connues pour leur richesse en magnésium : Hépar, Courmayeur et Contrex. Evitez-les ! Le magnésium y est toujours présent sous forme de sulfate, un des sels de magnésium les moins bien absorbés (encore moins que le chlorure), ce qui provoque flatulences, ballonnements voire diarrhées, tout en améliorant peu ou pas votre statut en magnésium.

Derniers points importants : pour éviter que vos réserves de magnésium ne soient siphonnées par votre organisme, limitez votre stress et surveillez votre statut en vitamine D.

Chaque fois que vous subissez un stress, lié au bruit par exemple, le cœur s'accélère et vos muscles se tendent. La noradrénaline, un neurotransmetteur, envoie un signal. Une contraction musculaire se produit grâce à l'arrivée de calcium dans les cellules. Mais ce calcium, en entrant, chasse du magnésium hors de la cellule. Ce dernier se retrouve dans le sang puis dans le rein, puis dans les urines.

Quant à la vitamine D, c'est un régulateur de l'absorption intestinale du magnésium mais aussi de sa rétention dans notre organisme au niveau des reins : un déficit en vitamine D, très fréquent chez nous, provoque irrémédiablement un déficit en magnésium à long terme et empêche de retrouver un bon statut.

Pensez donc à vous supplémenter en magnésium, c'est un des conseils santé les plus simples et les plus efficaces qui puisse être donné.

A votre santé !

DU MAGNÉSIUM VIEUX DE 250 MILLIONS D'ANNÉES

Si vous êtes en carence de magnésium depuis longtemps, vous avez sans doute essayé toutes les formes de ce minéral que l'on peut trouver dans le commerce. Magnésium marin, chlorure de magnésium, malate, glycérophosphate, nigar, oligo-élément... **Et si vous êtes comme moi, rien ne passe. Diarrhées, douleurs dans l'intestin, nausées, vertiges parfois... c'est intolérable !**

Pourtant, le magnésium est absolument nécessaire à l'organisme. Sans magnésium, les **enzymes** de notre organisme ne peuvent pas fonctionner. Le magnésium aide au maintien d'un **rythme cardiaque** régulier et à la régulation de la **tension artérielle**, du **taux de sucre dans le sang**... Sa présence est déterminante dans nos cellules car il aide à normaliser la **transmission nerveuse**. Il joue aussi un rôle relaxant sur les **muscles**, dilatant sur les vaisseaux et il est impliqué dans la cascade des réactions dues au **stress**.

Si cet élément est aussi vital, comment expliquer, alors que l'organisme soit si réticent à en absorber... C'est une chose que je n'ai jamais comprise, jusqu'à aujourd'hui...

Comment apporter du magnésium à l'organisme ?

Il y a des tas d'aliments qui nous apportent naturellement du magnésium : chocolat, céréales complètes, légumes secs, arachides, noix, épinards, avocats et fruits secs. Les huîtres sont également riches en magnésium.

Mais il faut savoir que seul un tiers du magnésium que nous ingérons sera absorbé par les intestins. Le reste part avec les selles ou les urines. Il faut donc manger des quantités considérables de ces aliments pour apporter quelques milligrammes de magnésium à l'organisme.

J'en profite pour vous prévenir : inutile de vous jeter sur le chocolat (la compulsion au chocolat trahit une forte carence en magnésium !), car la teneur en sucre et en graisses du chocolat nécessite une telle énergie digestive que tous les bénéfices de l'aliment sont annihilés.

Quant aux différentes formes galéniques qui sont proposées, on a vu plus haut la difficulté qu'il y a à les absorber. Si le magnésium entre facilement dans le sang, sa biodisponibilité (capacité à pénétrer dans les cellules) est faible.

Pour expliquer cela, il faut comprendre que le sang ne peut contenir qu'1 % du magnésium total (65 % du magnésium se trouve dans les os, 34 % se trouve dans les cellules). **Il arrive donc vite à saturation.** Au delà, il ne sait pas quoi faire du magnésium qui lui est apporté.

Lorsque nous prenons des cachets ou des gélules de magnésium, le magnésium, filtré par la paroi intestinale, pénètre dans le sang. **Mais au-delà des 1%, il ne serait pas étonnant que l'organisme considère cet apport excessif comme un empoisonnement et commande aux organes d'expulser le poison.** D'où les diarrhées et les vomissements.

Il faudrait que le magnésium entre plus facilement dans les cellules, là où il est indispensable et sans passer par la voie sanguine. Et c'est ce qui se produit lorsque l'on prend un bon bain dans la mer. Un litre d'eau de mer contient en effet 1,3 g de magnésium, c'est énorme. Et cela devrait suffire à nous apporter tout le magnésium dont nous avons besoin. Car, par osmose, le magnésium pénètre dans la peau et est absorbé directement par les muscles et les os, sans passer exclusivement par la distribution sanguine. **Cette absorption trans-dermique des nutriments est d'ailleurs ce qui fait le succès des cures de thalasso thérapie.**

Bon mais si on n'habite pas près de la mer, comment faire ?

Vous êtes probablement carencé sans le savoir

Peut-être pensez-vous que vous n'avez pas besoin de vous supplémenter en magnésium ? Ce n'est pas l'avis du docteur Carolyn Dean, médecin canadien et naturopathe de renom, qui travaille depuis 15 ans sur le magnésium. Elle a d'ailleurs écrit plusieurs ouvrages sur le sujet dont le plus connu est sans doute « *The magnesium miracle* » dans lequel elle dénonce la carence généralisée en magnésium. Selon elle, 80% des gens sont carencés en magnésium.

Parce que si les apports sont limités, les fuites sont, au contraire, très nombreuses. Le magnésium est éliminé par les reins, mais aussi par la peau. La sudation – les fortes chaleurs, l'effort, le sport, les bouffées de chaleur et les dérèglements pancréatiques (qui font transpirer la nuit) – épuisent nos ressources minérales. Mais d'autres facteurs provoquent également sa fuite :

- Certaines affections rénales (pyélonéphrite répétitives et autres pathologies rénales),
- L'alcool et le café (qui augmentent son élimination par les reins),
- Les stress physiques ou émotionnels (le cortisol sécrété en cas de stress augmente la fuite magnésique),
- La malbouffe (générant une quantité colossale de toxines et donc la mobilisation faramineuse des minéraux dont le magnésium essentiellement),

- Certains traitements médicamenteux : diurétiques, anti-inflammatoires, pilules, corticoïdes et psychotropes (antidépresseurs, etc.).

Le manque de magnésium, voilà ce que ça fait :

- Anxiété, nervosité
- Troubles du sommeil, fatigue
- Douleurs musculaires, crampes, fourmillements
- Palpitations
- Acouphènes
- Oppression respiratoire
- Troubles de l'hypersensibilité en général
- Brûlures ou aigreurs d'estomac

Il a récemment été découvert que le magnésium prévient aussi de l'infarctus du myocarde, de la formation de calculs rénaux et joue un rôle dans le traitement du syndrome prémenstruel. En outre il a un léger effet hypotenseur, propriété utilisée pour le traitement de l'hypertension, de l'arythmie et de la tachycardie. Le sulfate de magnésium est aussi utilisé pour traiter les femmes enceintes présentant un risque d'éclampsie.

La solution se trouve peut-être dans une mer préhistorique

À la fin du Permien débute ce que l'on appelle le Zechstein (à l'ère Paléozoïque). A cette époque (il y a 260 millions d'années), le continent primitif appelé Pangée fut submergé dans sa partie nord par un bras de mer arctique qui sépara l'actuelle Europe de l'Amérique. La mer ainsi créée, dans le fossé de l'Elbe, couvrait alors une surface d'environ 1 million de mètres carrés, qui s'étendaient de l'Allemagne du Nord, en passant par le Danemark et les Pays-Bas jusqu'à l'Est de l'Angleterre.

C'est à cette époque que les grands dinosaures disparaissent et la mer subit une évaporation progressive qui forme de profonds dépôts minéraux, protégés de toute pollution. Enfoui sous la terre à près de 2000 mètres de profondeur, le magnésium de l'ancienne mer du Zechstein, sous forme de chlorure de magnésium d'une grande pureté, est exploité depuis quelques années au nord des Pays Bas.

Le magnésium que l'on trouve aujourd'hui dans cette région a été protégé par une isolation souterraine pendant 250 millions d'années et est exempt de tous métaux lourds, de tous polluants et de toute radiation... et même de toute "information" négative.

Les Hollandais savent transformer la roche en huile

C'est en envoyant de l'eau de source (informée avec sous la mer, à 2km de profondeur sous terre, que le mélange avec la mer pétrifiée va se faire.

Le mélange récupéré en surface possède généralement **une dilution à 31% de chlorure de magnésium et est enrichi naturellement d'une vingtaine d'oligo-éléments.**

La concentration de l'un et des autres rend la solution naturellement visqueuse, comme une huile sèche. Elle est ensuite embouteillée telle quelle, sans aucun ajout, ni aucun raffinage. C'est sous cette forme qu'on la trouve aujourd'hui sous la forme d'[huile de magnésium certifiée Zechstein Inside® \(vous en trouverez ici\)](#). Les bouteilles en verre de couleur bleue sont le meilleur contenant pour l'huile de magnésium, la couleur bleue protège de la lumière et le verre, contrairement au plastique, n'engendre pas de pollution pétrochimique. En outre, le verre évite la contamination du produit par les

phthalates du plastique. **C'est le gouvernement Hollandais qui supervise et participe financièrement à l'extraction écologique de l'huile de magnésium.**

La texture de l'huile de magnésium est visqueuse, non-lipidique et laisse sur la peau un film minéral transparent, sans odeur.

L'huile c'est mieux que les comprimés !

Outre le fait que des chercheurs de l'Université de Cardiff ont démontré que l'absorption de magnésium est de 10 à 12 fois plus efficace par voie cutanée que par voie orale, il y a plein de bonnes raisons d'utiliser l'huile de magnésium plutôt que d'autres formes galéniques.

Les flocons de chlorure de magnésium sont beaucoup moins purs que l'huile car ils ont été raffinés et l'huile qui a servi à faire le floconnage a été chauffée à 160°, ce qui engendre une production d'acide chlorhydrique qui peut être nocive pour les reins. L'huile est un produit brut, un produit « cru » pourrait-on même dire. Elle a l'immense avantage de pouvoir être utilisée localement pour traiter un endroit particulier du corps, contrairement à un comprimé oral, elle peut être utilisée en massage ou en spray on peut même la boire ou l'utiliser en intraveineuse dans les cas d'urgence.

Comment l'utilise-t-on ?

Pour commencer votre cure, mettez un bouchon par jour d'huile de magnésium dans un ramequin, puis trempez vos doigts et appliquez avec les deux mains sur l'abdomen 3 soirs de suite. Et laissez agir au moins 20 minutes. vous pouvez aussi adapter un bouchon pulvérisateur sur la bouteille pour une application plus facile.

Après cette introduction, vous pouvez appliquer en massage sur d'autres parties du corps selon votre besoin. Plus vous en mettez et plus vous laissez agir (au minimum 20 minutes), meilleur sera l'apport.

Les enfants à partir de 5-6 ans et les femmes enceintes peuvent l'utiliser sur le bas des jambes dilué avec 50% d'eau.

Attention, il est possible que certaines personnes ressentent **des picotements à l'application. Ne vous inquiétez pas**, le picotement signale un besoin en magnésium. Si toutefois, le picotement est trop intense, il est conseillé de diluer l'huile avec de l'eau de source (type Mont Roucoux) jusqu'à apaisement puis remontez progressivement la dilution arriver à une utilisation 100% pure.

Certaines personnes, enfin, souhaitent utiliser l'huile de magnésium dans un bain, c'est tout à fait faisable, mais cela consomme d'importantes quantités d'huile (une demi-bouteille soit 100 ml au moins). Si vous faites ce choix, mélangez l'huile à l'eau du bain chaud et faites trempette au moins vingt minutes.

Qui a besoin d'huile de magnésium ?

Les sportifs : L'huile de magnésium en massages locaux soulage les courbatures et les jambes lourdes, favorise la récupération musculaire, c'est aussi un antidouleur car elle est anti-inflammatoire. Si vous êtes sportif, massez les muscles qui ont été sollicités avec l'huile de magnésium pour les détendre. **Si vous souffrez de douleurs articulaires massez les zones concernées.**

Les gens stressés : On a mis en évidence une relation entre le niveau de magnésium et une mauvaise réponse de l'organisme au stress. Le déficit magnésien ou la déplétion cellulaire entraînent une hyper vulnérabilité et une hyperréactivité au stress.

La tétanie est une pathologie du magnésium avant d'être celle du calcium, le manque de magnésium entraîne une hyperexcitabilité neuro - musculaire. Une supplémentation en magnésium va permettre

une meilleure résistance au stress. Un massage profond de la totalité du corps est un traitement efficace pour rééquilibrer le système nerveux et favoriser le sommeil.

Pour ceux qui ont des problèmes de peau et de cuir chevelu : l'acné est atténuée par l'huile de magnésium, ainsi que nombre de problèmes cutanés, certaines mycoses, l'eczéma ou le psoriasis. Des bains chauds additionnés d'huile de magnésium (dilution à 1%) sont recommandés pour traiter les problèmes de peau ainsi que les problèmes capillaires (cuir chevelu irrité, démangeaisons). L'huile est une aide précieuse pour favoriser la disparition des pellicules.

Pour l'hygiène dentaire de tous : Considérée comme un cosmétique, l'huile de magnésium n'est pas souvent indiquée pour une consommation par la bouche. Pourtant, le Docteur Mark Sircus, célèbre acuponcteur américain qui a écrit de nombreux ouvrages sur les médecines naturelles et les bienfaits de l'huile de magnésium (« Magnesium : the ultimate heart medicine » ; « Transdermal magnesium therapy »), affirme que l'on peut ingérer l'huile de magnésium. 5 sprays d'huile de magnésium dans un verre d'eau, le tout à boire, permettra de renforcer dents et gencives. Pour Mark Sircus, même les enfants peuvent aussi en consommer dans un verre de jus de fruit. **Attention toutefois à l'effet laxatif de l'huile de magnésium prise par voie interne !**

Pour ceux qui n'ont pas une hygiène de vie irréprochable : Café, cigarettes, pilule contraceptive, travail, ordinateur, stress, voilà qui pioche dans notre stock de magnésium et qui finit par créer des carences. Pour ces raisons, il convient de se suppléer.

Pour ceux qui anticipent : Une cure de 2 mois à raison de 30ml d'huile de magnésium par jour en massage sur l'ensemble du corps pendant une heure, est ce que nous propose le Docteur Sircus. La cure permet de prévenir de nombreuses maladies dues aux carences.

L'huile anti métaux lourds

L'un des effets les plus étonnants de l'huile de magnésium est sans aucun doute son action détoxifiante sur l'organisme.

Un document de l'« European Journal for Nutraceutical Research », rapporte qu'à la suite d'une étude sur 9 patients, l'apport en **huile de magnésium appliquée sur le pied en massage** avait permis à 7 d'entre eux de se débarrasser des métaux lourds qui se trouvaient dans leur organisme. Certes, la petite échelle de cette étude peut mettre en doute la certitude de ce taux de réussite (78%), mais il n'en reste pas moins que ce que l'on sait, c'est que les minéraux ont deux sortes d'interaction les uns avec les autres, ils coopèrent ou se combattent. Cet antagonisme des minéraux se cristallise le plus souvent dans l'intestin et dans les cellules.

Le magnésium est un antagoniste des métaux lourds, comme le plomb, l'aluminium ou le cadmium, qu'il délègue des endroits où ils sont stockés afin qu'ils puissent être éliminés.

Portez-vous mieux.