

Suppléments

Le magnésium, nutriment essentiel à la santé.

par Céline Arsenault

Nous avons vu le mois dernier qu'à l'automne, en période d'Halloween, le chlorure de magnésium pouvait être très bénéfique pour soutenir l'immunité afin que notre enfant ne soit pas trop incommodé par cette grande consommation de sucreries. Pour comprendre davantage ses propriétés, nous allons revoir l'action du magnésium dans le corps ainsi que les sources alimentaires de ce nutriment essentiel.

Le magnésium intervient dans la plupart des réactions physiologiques du corps. Il participe dans un premier temps aux grands métabolismes des hydrates de carbones (sucres), des protéines, des lipides (gras) et de l'équilibre acido-basique. De plus, il est nécessaire au processus de défense immunitaire, il a une action anti-stress, anti-allergique, anti-inflammatoire et il sert de bio-catalyseur à de multiples réactions biochimiques.

L'apport de magnésium est problématique aujourd'hui pour plusieurs raisons. Premièrement, les aliments sont moins riches en magnésium qu'ils ne l'étaient car les sols sont déséquilibrés par des engrais pauvres en magnésium et trop riches en potassium. Le sol ne peut pas donner ce qu'il n'a pas. Deuxièmement, un excès de calcium, de vitamine D, de lactose, de fluor, d'alcool accroît la fuite de magnésium par les reins. Troisièmement, plus les aliments sont raffinés plus ils perdent leurs bons minéraux dont le magnésium. De plus, le magnésium intervenant dans la régulation thermique, le froid augmente donc les besoins en magnésium. Une carence en magnésium nous rend plus vulnérable au stress et, plus nous vivons du stress, plus nous avons besoin de magnésium pour y faire face. C'est donc un cercle vicieux qui s'installe.

Les meilleures sources alimentaires de magnésium sont les suivantes : fruits, légumes (surtout les légumes verts), amandes, noix, céréales complètes, lentilles et fruits séchés. Les produits biologiques cultivés sans pesticides ni herbicides chimiques seront donc à préférer.

Les signes de carences en magnésium sont nombreux et variés : tension musculaire, insomnie, difficulté de concentration, crampes, tension nerveuse, baisse d'énergie, faiblesse immunitaire, tremblements, palpitations et accès de colère.

Revenons à la cure de chlorure de magnésium. C'est au professeur Delbet que nous devons la découverte des extraordinaires vertus curatives et préventives du chlorure de magnésium. Le Dr Delbet fit une brillante carrière médicale en France pendant plus de trente ans. Il est décédé en 1957 à l'âge vénérable de 93 ans. Il a donc découvert que le chlorure de magnésium était très efficace en pansements, qu'il accélérât la guérison des plaies et que par voie interne, il augmentait la résistance à la fatigue et qu'il augmentait l'immunité. Il a même eu d'excellents résultats dans le soin de maladies comme la poliomyélite et la diphtérie.

Il est très indiqué de faire des cures régulières de chlorure de magnésium pendant environ trois semaines à chaque changement de saison. Pour ce faire, vous diluez 20 grammes (1 c. à table) de cristaux dans un litre d'eau de qualité, non chlorée. Prenez entre 60 et 120 ml (5 ans et plus) de cette eau le matin diluée dans un jus de pommes (et non dans un jus d'orange) ou dans un autre volume d'eau. Chez l'enfant de deux à cinq ans, on utilisera une plus petite quantité, par exemple, une cuillère à soupe à la fois. En bas de deux ans, le chlorure de magnésium sera donné sur recommandations thérapeutiques seulement. En cas de maladie, prenez-en plus souvent les deux premières journées même si les selles sont plus molles ce qui est tout à fait normal. La seule contre-indication concerne les insuffisants rénaux. Très rarement certaines personnes ressentent des maux de ventre, diminuez la quantité pour que ce désagrément disparaisse.

Le chlorure de magnésium est donc un produit très économique et très efficace à intégrer dans notre pharmacie familiale. Le connaître, c'est l'adopter!

Réf. : *Le chlorure de magnésium* de Marie-France Muller, Éditions Jouvence, 1998
Soins à l'enfant, guide pratique de Céline Arsenault, Éditions Le Dauphin Blanc, 1997.

ARSENAULT, Céline. « Le magnésium, nutriment essentiel à la santé. », *La Jasette officielle, Le magazine des jeunes familles*, vol. 2, n° 6, novembre 2002.
