

DR MARC SCHWOB

LE MAGNÉSIUM

UNE
MÉDECINE
SUR MESURE

FATIGUE
ANXIÉTÉ,
MIGRAINE...

LA SOLUTION
100% NATURELLE

L E D U C . S
E D I T I O N S

Quel est le traitement idéal ?

Celui qui soigne à coup sûr et sans effet secondaire.

Celui qui ne présente aucun risque, notamment pour la femme enceinte ou le jeune enfant.

Celui qui ne coûte pas cher.

Celui qui est délivré sans ordonnance.

Ne nous leurrions pas, un tel traitement n'existe pas. En revanche, le magnésium est sans doute celui qui s'en approche le plus. Pendant longtemps négligé, il revient sur le devant de la scène ces dernières années. En effet, ses vertus sont nombreuses, tant pour le système nerveux, les maladies cardio-vasculaires, le système digestif...

- **Quels sont nos besoins en magnésium ?**
- **Quelles sont les véritables conséquences d'un déficit en magnésium sur l'organisme ?**
- **Comment bénéficier d'un apport en magnésium optimal de manière naturelle ?**
- **Comment renforcer notre alimentation en magnésium ?**

CE LIVRE EST UN MODE D'EMPLOI CLAIR, SIMPLE ET PRÉCIS ET VOUS PERMETTRA DE PRENDRE LA MESURE DE CETTE MÉDECINE À TAILLE HUMAINE.

Le Dr Marc Schwob est neuropsychiatre, président de l'Association France Migraine et auteur de nombreux livres sur la santé.

ISBN 979-10-285-0042-9



10 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

**[http://leduc.force.com/
lecteur](http://leduc.force.com/lecteur)**



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com**

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Émilie Guillemain

Illustrations : Fotolia

© 2015 Leduc.s éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0042-9

D^R MARC SCHWOB

LE MAGNÉSIUM, UNE MÉDECINE SUR MESURE

L E D U C . S
E D I T I O N S

À mon Poisson d'Étoiles

Sommaire

<i>Introduction</i>	7
Le magnésium, qu'est-ce que c'est ?	11
Pourquoi avons-nous besoin de magnésium ?.....	21
Le manque de magnésium.....	33
Magnésium et alimentation.....	47
Quelles sont les maladies dues au manque de magnésium ?.....	55
Les populations à risque	93
Magnésium et traitements	109

<i>Conclusion : le magnésium, mythe ou réalité ?</i>	123
<i>Lexique</i>	129
<i>Action du magnésium sur le corps humain</i>	147
<i>Bibliographie</i>	149
<i>Table des matières</i>	151

Introduction

« C'est la maladie qui rend la santé agréable. »

Héraclite

Presque totalement ignoré, voire dénué d'intérêt il y a une trentaine d'années, puis devenu un sujet de recherches très controversé, le magnésium est, actuellement encore, le thème de polémiques parfois violentes.

Pourtant cet élément, qui existe dans tous les tissus de l'organisme et qui participe ainsi à de nombreuses fonctions physiologiques, intéresse de façon incontestable autant les médecins que les patients.

En effet, de nombreuses affections particulières à notre époque, trop souvent appelées – à tort – « maladies du siècle » comme la fatigue, le stress,

le nervosisme, l'anxiété, les allergies, les migraines, les troubles des règles, la spasmophilie, voire l'infarctus du myocarde, ont un point commun : le magnésium ; ou plus exactement le déficit en magnésium.

Près de 25 % des Français – et d'une façon plus générale des populations des pays développés – manquent de cet élément essentiel pour l'organisme. Or sa carence chronique peut entraîner des troubles multiples, dont la plupart sont regroupés dans un syndrome appelé « hyperexcitabilité neuromusculaire » qui est le plus souvent bénin, mais aux conséquences parfois sévères dans l'organisme à la carence magnésique.

À une époque où l'on ne cesse de découvrir chaque jour de nouveaux médicaments dont aucun n'est véritablement inoffensif, à cette même époque où de trop nombreux patients sont encore souvent considérés comme des malades dits « fonctionnels » – c'est-à-dire purement psychologiques ou, pour parler couramment, sont appelés « psys », alors que notre alimentation a changé fondamentalement de celle, beaucoup plus équilibrée, de nos grands-parents, il était indispensable de faire le point sur ce métal naturel encore mystérieux : le magnésium.

Son rôle indiscutablement très important pour la physiologie de l'organisme humain méritait d'être étudié de façon aussi claire et précise que possible pour permettre enfin, à tous ceux qui manquent de magnésium (et à ceux qui prennent ces malades en charge), de connaître l'origine de leurs troubles et

de savoir comment il leur est possible d'y porter remède. Ce sont ces deux points-là qui nous sont apparus essentiels.

Notre seul espoir est d'y avoir réussi.

Le magnésium, qu'est-ce que c'est ?

Un métal pas comme les autres

Sous sa forme naturelle, le magnésium est un métal peu lourd qui existe au niveau du sol, dans certains aliments en quantités extrêmement minimes, or ce métal, universellement réparti, joue un rôle aussi bien chez l'homme et l'animal que chez les végétaux.

Depuis que l'on étudie le magnésium de façon intensive, on a constaté qu'il jouait un rôle dans la synthèse de la chlorophylle chez les plantes et qu'il était indispensable aux ruminants et particulièrement aux vaches laitières. Dès les années 1920, les vétérinaires connaissaient la « maladie des

pâturages » ou « tétanie d’herbage », ainsi que le rôle tenu par le manque en magnésium dans cette affection.

Enfin que sa participation était indispensable au fonctionnement physiologique normal de multiples organes du corps humain, bien que celui-ci n’en contienne que fort peu.

Nous assistons donc actuellement, non à une découverte du magnésium mais, comme cela se produit fréquemment dans le domaine médical, à la redécouverte d’une vérité ancienne.

Magnésium et manque magnésique dans l’Histoire

Si l’on ne trouve que fort peu d’allusions au magnésium dans les écrits médicaux datant d’avant le XVIII^e siècle, c’est, d’une part, que la chimie avait alors à peine commencé et que, d’autre part, l’alimentation habituelle était en fait beaucoup plus équilibrée que celle qui est la nôtre aujourd’hui et n’occasionnait donc pas les déficits en magnésium que l’on observe actuellement.

Pourtant en Italie, dès les années 1800, la poudre de magnésium est recommandée par certains apothicaires et médecins, en particulier chez les femmes « grosses » (enceintes), nerveuses.

Le nom « magnésium » provient du nom d’une région de Thessalie (Grèce) appelée « Magnesia » et dont la ville était particulièrement riche en magnésium sous différentes formes.

Les premières recherches sur le magnésium sont dues à un Anglais, Joseph Black, qui le reconnut comme élément à part entière en 1755, et ce fut un autre Anglais, sir Humphry Davy, qui isola la forme métallique pure par électrolyse en 1808. Ce n'est que quelques dizaines d'années plus tard que le magnésium sera isolé, en France.

Il se caractérise donc comme étant un élément chimique, son symbole est Mg et son numéro atomique 12, mais on est encore loin des études qui allaient porter sur sa responsabilité dans certaines affections. Ainsi, tétanie et spasmophilie allaient voir le jour en tant qu'entité médicale en étant décrites par deux grands médecins français : le célèbre Corvisart (1755-1821), qui se pencha sur la tétanie, et l'illustre Trousseau (1801-1867), médecin et clinicien qui décrivit de façon extrêmement juste et précise les signes de cette maladie, notamment chez les femmes après l'accouchement, ainsi que ceux de la spasmophilie. Mais ce fut un Hongrois qui, dans le dernier quart du XVIII^e siècle, mettra en évidence le signe le plus caractéristique de cette affection, signe auquel il donnera son nom : le « signe de Chvostek ». Depuis cette époque, le signe de Trousseau (ou « main d'accoucheur ») et le signe de Chvostek (contraction musculaire de la moitié de la face qui apparaît lorsque le médecin percute légèrement avec un marteau réflexe la pommette, passage anatomique du nerf facial), restent les témoins essentiels pour le praticien du manque de magnésium. À la fin de la Deuxième Guerre mondiale, des examens électriques (électromyogramme

[EMG], électroencéphalogramme [EEG]) et biologiques (dosage du magnésium dans le sang, dans les urines ou bien dans les tissus, ce dosage ayant été particulièrement amélioré grâce aux travaux d'un endocrinologue français, le D^r Durlach) commencèrent à apparaître dans le bilan médical des maladies dues à un déficit en magnésium – bien qu'actuellement les examens biologiques soient considérés comme ayant relativement peu d'utilité et un certain manque de fiabilité, et ne sont souvent même plus remboursés.

Où trouve-t-on le magnésium ?

Le magnésium n'existe pas en tant que tel à l'état brut. Il existe en effet avant tout sous forme de sel de magnésium dont l'importance n'est pas négligeable puisque l'on estime qu'au moins 2 % des roches de l'écorce terrestre sont constitués de composés magnésiques. Cette répartition du magnésium n'est pas homogène : si quasiment toutes les roches de l'écorce terrestre en contiennent, certaines en sont beaucoup plus riches que d'autres. Ainsi les terrains avec dolomites où les roches contenant du mica sont particulièrement chargées en magnésium.

Mais d'autres facteurs jouent également un rôle dans cette composition des sols en magnésium. Les engrais industriels et fertilisants utilisés de façon intensive dans l'agriculture moderne déséquilibrent ou annihilent la composition en magnésium de certains sols : la potasse et le calcium contenus

dans certains engrais empêchent par exemple le magnésium de pénétrer dans les végétaux poussant sur ces terres, l'ayant « antagonisé » à l'intérieur même de celles-ci.

En outre, le magnésium contenu dans les roches se libère naturellement en fonction des conditions atmosphériques, et en particulier des précipitations. La pluie est ainsi un facteur antimagnésique certain. Selon les régions, on trouvera des disparités très grandes dans la richesse en magnésium des sols. Les régions à prédominance granitique, soumises à un climat régulier et où les pluies sont peu abondantes et peu fréquentes, sont 10 à 20 fois plus riches que d'autres régions soit marines, soit de climat très humide.

Ces disparités ne sont pas sans conséquences sur les cultures potagères et céréalières, particulièrement si celles-ci sont de surcroît soumises aux pratiques intensives de l'agriculture. Or nous verrons plus loin que l'alimentation a été et reste la seule et unique source de magnésium pour l'être humain. Nous verrons également, parmi les aliments riches en magnésium, que les céréales (orge, seigle, avoine, blé, maïs) et les légumes (haricots, pois, bettes, soja...) occupent une place essentielle dans l'apport de magnésium.

L'appauvrissement des terres en magnésium, constaté dans les pays de cultures intensives, va donc se retrouver au niveau des végétaux tirés de ces sols cultivés et va concourir, avec l'alimentation peu équilibrée de notre civilisation urbaine et

industrielle, au déficit magnésique dont souffrent des millions de personnes.

Le magnésium dans le corps humain

Le magnésium est dans le corps humain ce que l'on appelle un élément ubiquitaire, c'est-à-dire que nous allons le retrouver jouant un rôle dans des fonctions physiologiques extrêmement nombreuses. Le stock en magnésium du corps humain est pourtant très faible : il n'est en effet que de 24 g chez un adulte de poids normal, soit 30 fois moins que le phosphore et 50 fois moins que le calcium (1,2 kg).

Où se trouve le magnésium dans le corps humain ? Deux tiers sont répartis dans les os, particulièrement au niveau de la couche extrême du tissu osseux que l'on appelle le périoste, le tiers restant se retrouvant dans les tissus mous, surtout au niveau des muscles, des tissus nerveux et des viscères, à l'exception d'un seul petit pour cent qui est le magnésium circulant dans le plasma. On comprend donc tout de suite combien il est important, lorsque l'on fait un bilan chez un malade souffrant d'un déficit en magnésium, d'analyser le contenu cellulaire en magnésium et pas seulement le contenu sanguin, puisqu'au total 99 % du magnésium se retrouvent à l'intérieur des cellules du corps humain.

Il reste vrai que la concentration sanguine du magnésium est un élément essentiel pour son équilibre. Son taux normal est d'environ 20 mg/litre. Ce taux correspond au taux de magnésium dans le plasma. Or le plasma contient des cellules essentielles, extrêmement riches en magnésium, les globules rouges. Le dosage du magnésium contenu dans ces derniers, dit « magnésium érythrocytaire », sera donc un élément diagnostique fidèle de la façon dont l'organisme utilise le magnésium, puisque les globules rouges font partie des cellules de l'organisme. Le taux normal du magnésium dit « érythrocytaire » est d'environ 5 mg/litre. Il est vrai, hélas ! – et nous le verrons plus loin – que tous ces dosages n'ont qu'une valeur relative puisque plus de 99 % du magnésium du corps échappent au dosage : des taux normaux au niveau sanguin peuvent fort bien ne pas révéler automatiquement un déficit en magnésium existant.

De plus, compte tenu de la très faible quantité du magnésium dans le corps, une perte de quelques grammes peut représenter, en pourcentage total, un déficit parfois important : ainsi une perte de 2,5 g de magnésium représente un déficit de plus de 10 %. Ce déficit, même s'il semble minime, va avoir des conséquences pathologiques rapides, le magnésium jouant un rôle au niveau de presque toutes les fonctions cellulaires de l'organisme. Ce rôle essentiel est dû avant tout au fait que le magnésium intervient sous forme d'ions actifs (appelés cations) dans une multitude d'échanges électroneurologiques entre les tissus. On pourrait comparer

le rôle du magnésium dans l'organisme à celui de l'étincelle électrique qui permet à un moteur de voiture de fonctionner normalement. Si le moteur ne peut évidemment pas se passer d'essence, et cela en quantités importantes, il ne peut pas non plus être privé de courant électrique, même en quantités infimes.

Comment le corps absorbe-t-il et élimine-t-il le magnésium ?

Ainsi que nous l'avons vu, seule l'alimentation peut apporter du magnésium au corps humain de façon naturelle. C'est au niveau du tube digestif, plus précisément de l'intestin grêle, que le magnésium sera absorbé ou résorbé. L'absorption ne porte pas sur la totalité du magnésium ingéré : seuls 40 à 70 % seront utilisés. En outre, ces taux peuvent encore baisser sous l'influence de certains facteurs. Ainsi un régime trop riche en matière grasse va inhiber l'absorption du magnésium. De même, lorsque du calcium et du magnésium ont été prescrits simultanément, si ces deux éléments sont pris en même temps, le calcium va être absorbé en priorité car il existe une compétition entre ces deux éléments, dont le calcium sortira toujours vainqueur. Il faut savoir que lorsque l'on prescrit du calcium et du magnésium, sous forme de sels comparables, ces deux produits doivent être pris séparément à deux moments de la journée. Cela étant, cette théorie de la compétition magnocalcique n'est pas partagée par tous les chercheurs.

Mais le point essentiel est la façon dont l'organisme élimine le magnésium. Le magnésium qui n'a pas été absorbé au niveau de l'intestin grêle va être éliminé dans les selles, et celui qui circule dans l'organisme le sera par la sueur et les urines. Dans ces dernières, on pourra donc doser le magnésium (dosage appelé magnésurie). C'est ainsi que, chaque jour, nous éliminons plus de 1,5 % du magnésium total contenu dans notre organisme. Il faudra par conséquent renouveler de façon quotidienne ces pertes pour disposer d'un stock normal et aussi éviter tout déséquilibre qui pourrait devenir chronique.

Quels sont nos besoins en magnésium ?

Le besoin minimal correspond à l'apport nécessaire pour remplacer les pertes dues à l'élimination naturelle qui est, nous l'avons vu, de 1,5 %. Pour couvrir ces pertes, 400 mg de magnésium par jour seront nécessaires pour un adulte en bonne santé, soit de 6 à 10 mg/kilo de poids corporel et par jour. Ces besoins sont doublés, voire triplés, chez le nourrisson, l'enfant, l'adolescent et la femme enceinte, l'homme malade.

Or l'alimentation actuelle ne permet absolument pas de satisfaire ne serait-ce que les besoins de base. En moyenne, elle n'apporte que 200 à 250 mg de magnésium/jour. Il va alors s'installer, chez l'adulte normal comme chez les personnes ayant des besoins accrus, un déficit magnésique. Un apport en

magnésium devient donc indispensable dans de nombreux cas. Et pour cela il n'existe que deux solutions : soit une alimentation beaucoup plus riche en magnésium, soit un apport médicamenteux de magnésium et de compléments alimentaires.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le magnésium, une médecine sur mesure
Dr Marc Schwob



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S