

# MAGNÉSIUM MARIN

Fatigue musculaire,  
nerveuse et intellectuelle

## Origine et vertus reconnues :

Le mot **magnésium** vient d'une ville grecque appelée Magnesia, ville extrêmement riche en magnésium. C'est un chercheur français qui a prouvé, en 1926 qu'il s'agissait d'un minéral essentiel. Les scientifiques démontrent que notre société actuelle est plus carencée en magnésium qu'en calcium alors qu'on évoque plus ce dernier.

**Notre organisme est incapable de fabriquer du magnésium.** Par contre, il en consomme plus ou moins selon l'activité physique et le stress de chacun. Il doit couvrir ses besoins par l'alimentation (mais elle est de plus en plus pauvre en magnésium à cause des produits raffinés) ou sinon par des compléments alimentaires. Les doses journalières recommandées pour les adultes sont de 350 mg ou 6 mg/kg. Selon l'Etude SU.VI.MAX, 77% des femmes et 72% des hommes ont des apports en magnésium inférieurs aux apports nutritionnels conseillés. 22% des femmes et 17% des hommes consommeraient moins de 2/3 de ces apports.

Outre un déséquilibre alimentaire, le déficit en magnésium peut avoir également comme origine une malabsorption intestinale, l'alcoolisme...

Le rôle du magnésium sur notre organisme est multiple. Il participe à plus de 300 réactions métaboliques dans le corps, notamment sur **la transmission de l'influx nerveux**. Il a également une **action régulatrice et équilibrante sur le système nerveux**. Il diminue l'excitabilité des neurones, la transmission neuromusculaire et ainsi contribue à **moduler notre réactivité au stress**, à **lutter contre la fatigue intellectuelle, musculaire et nerveuse**. Ainsi, grâce au magnésium notre corps sera plus détendu<sup>1</sup>.

**Le magnésium, vital pour la fonction cardiaque**, participe à la relaxation musculaire. Des enquêtes épidémiologiques ont permis de montrer la corrélation entre un dysfonctionnement cardiovasculaire et un déficit chronique en magnésium<sup>2</sup>.

Pour le maintien d'un **rythme cardiaque régulier, du métabolisme des lipides, de la régulation du taux de sucre sanguin**, l'apport régulier de magnésium est essentiel<sup>3</sup>.

**La vitamine B6 ou pyridoxine est une vitamine hydrosoluble.** Notre organisme ne sait ni la synthétiser, ni la stocker.

Elle est donc **«essentielle»** et doit être apportée quotidiennement, car indispensable pour le **bon fonctionnement du système nerveux**. Par ailleurs, elle exerce des effets régulateurs sur l'excitabilité neuromusculaire, qui complètent et renforcent ceux du magnésium<sup>4</sup>. Elle **potentialisera l'absorption du magnésium**.

Magnésium et vitamine B6 impliqués en tant que cofacteurs dans la synthèse de la sérotonine, produiront un excellent relaxant naturel pour les personnes sensibles au stress.



**A conseiller dans les cas suivants :**

- Troubles de l'humeur, irritabilité
- Fatigue nerveuse, gestion du stress, des émotions
- Difficultés de concentration et d'endormissement
- Crampes, tremblements
- Personnes âgées carencées
- Pour un bon fonctionnement du système cardio-vasculaire

**Conseils d'utilisation :**

1 comprimé par jour.

**Composition :**

Oxyde de magnésium d'origine marine 79,58%, agent de charge : cellulose microcristalline, émulsifiant : stéarate de magnésium, vitamine B6 0,38%.

**Présentation :**

Boîte de 30 comprimés dosés à 638 mg

**Associations conseillées :**

- Troubles de l'humeur, irritabilité : TRYPTO B6 + MAGNESIUM MARIN
- Fatigue nerveuse, gestion du stress : SAFRAZEN + MAGNESIUM MARIN
- Difficultés d'endormissement : MORPHEA *Nouvelle formule* + MAGNESIUM MARIN
- Crampes, signes de tétanie : BASONORM *Nouvelle formule* + MAGNESIUM MARIN
- Personnes âgées carencées : TOUT EN UN 50 + MAGNESIUM MARIN
- Prévention du bon fonctionnement du système cardio-vasculaire:  
RESVERANOL + MAGNESIUM MARIN

**Précautions d'emploi :**

Tenir hors de la portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose indiquée. Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Conserver le produit à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

**Bibliographie :**

1. Virginie Bales, Sophie Madoun. ABC de la micronutrition. Editions Grancher, 2006
2. Ford ES. Serum magnesium and ischaemic heart disease: Findings from a national sample of US adults. *Intl J of Epidem* 1999;28:645-651
3. Gums JG. Magnesium in cardiovascular and other disorders. *Am J Health Syst Pharm*. 2004 Aug 1;61(15):1569-76.
4. Leklem JE. J Nutr. Vitamin B-6: a status report. 1990 Nov;120 Suppl 11:1503-7.

Complément alimentaire - ceci n'est pas un médicament  
Document réservé à l'usage exclusif du praticien  
Reproduction interdite