

Magnesium and Mental Health



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Le magnésium est un minéral essentiel qui est responsable d'une grande variété de fonctions dans notre corps. Malheureusement, de nombreux Nord-Américains ne consomment pas assez de magnésium dans leur alimentation. En conséquence, de nombreuses personnes souffrent d'une carence en magnésium, ce qui peut entraîner des symptômes tels que des problèmes d'humeur, de sommeil, d'énergie, des maux de tête ainsi que de la constipation, des crampes musculaires, des spasmes. La bonne nouvelle, c'est qu'en augmentant notre consommation de magnésium ou en prenant des suppléments de magnésium, on peut facilement corriger ce problème.

Vous remarquez l'un de ces symptômes ?

Les premiers symptômes d'un manque de magnésium...

- Problèmes d'humeur (par exemple, dépression) ou anxiété
- Hypertension artérielle, rythme cardiaque rapide
- Perte d'appétit,
- Nausées, vomissements,
- Fatigue, faiblesse, manque d'énergie
- Les problèmes de sommeil
- Maux de tête, y compris les migraines
- Problèmes de sensation de chaleur excessive, due à des problèmes de régulation de la température corporelle
- Douleurs ou tensions musculaires diffuses (parfois appelées douleurs myofasciales)

Les symptômes ultérieurs d'un manque de magnésium...

- Engourdissement, picotements
- Contractions et crampes musculaires ; tics faciaux, secousses oculaires ou autres mouvements involontaires
- Changements de personnalité
- Saisies

- Rythmes cardiaques anormaux

Si vous remarquez au moins quelques-uns de ces symptômes chez vous ou chez un de vos proches, il est possible qu'il y ait une carence en magnésium. Lisez la suite pour en savoir plus...

Pourquoi le magnésium est-il si important ?

Le magnésium est le quatrième minéral le plus répandu dans l'organisme. Il est nécessaire à plus de 300 réactions enzymatiques et est crucial pour le métabolisme de l'adénosine triphosphate (ATP), qui est l'énergie qui alimente nos cellules. Parmi les autres processus essentiels, citons la fabrication d'ADN et d'ARN, la transmission nerveuse, la contraction musculaire, la coagulation sanguine, l'énergie, le métabolisme et la formation des os et des cellules. En conséquence, les déséquilibres en magnésium peuvent avoir de nombreux effets sur l'organisme, comme par exemple causer des problèmes avec les nerfs, le cœur et d'autres conditions.

L'essentiel est que vous avez besoin de magnésium tous les jours pour être en bonne santé. Le magnésium vous aide à tirer de l'énergie de votre alimentation pour fabriquer les protéines dont votre corps a besoin. Il contribue à la bonne santé des os, des muscles et des nerfs (Dieticians of Canada, 2014).

Les carences en magnésium sont-elles fréquentes ?

L'apport quotidien recommandé (AJR) de magnésium est de
Pour les jeunes adultes

- 400 mg/jour pour les hommes
- 310 mg/jour pour les femmes

Pour les adultes de plus de 30 ans

- 420 mg/jour pour les hommes
- 320 mg/jour pour les femmes.

Malheureusement, des études ont montré qu'une grande partie des Nord-Américains présentent une carence en magnésium. Par exemple, la moitié de la population américaine a consommé moins que la quantité de magnésium nécessaire dans son alimentation en 2005-2006 (Rosanoff, 2012).

Quelles sont les causes d'une carence en magnésium ?

On estime que divers facteurs contribuent à une carence en magnésium à l'époque moderne :

- Nous ne mangeons pas assez d'aliments qui contiennent normalement du magnésium.
- Même lorsque nous mangeons des aliments qui devraient contenir du magnésium, les techniques agricoles modernes ont conduit à de faibles niveaux de magnésium dans notre sol et nos aliments.
- Le régime alimentaire nord-américain moderne contient de grandes quantités de sucre, ce qui consomme du magnésium.
- Le stress peut contribuer à l'épuisement du magnésium par notre corps.

Quels sont les symptômes d'une carence en magnésium ?

Une faible teneur en magnésium est associée à diverses conditions telles que :

- Des troubles cérébraux et neurologiques tels que :
 - Maux de tête migraineux
 - Maux de tête
 - Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité
 - La maladie d'Alzheimer
 - Dépression
 - Syndromes de la douleur

- Cœur et système cardiovasculaire
 - Diabète
 - Hypertension artérielle
- Autres
 - Ostéoporose

Bien qu'une faible teneur en magnésium soit associée à diverses conditions, cela ne signifie pas pour autant qu'une faible teneur en magnésium est à l'origine des conditions susmentionnées. Il est essentiel de consulter un médecin pour y regarder de plus près.

Le magnésium pour des conditions spécifiques

Dépression : Une étude de 12 semaines sur 126 adultes a montré que les suppléments de magnésium réduisaient certains des symptômes de la dépression légère à modérée (Tarleton, 2017). Le dosage du magnésium était de quatre comprimés de 500 mg de chlorure de magnésium par jour, pour un total de 248 mg de magnésium élémentaire par jour. Malheureusement, il n'y a pas eu de contrôle placebo ni d'analyse du régime alimentaire. Néanmoins, les auteurs ont conclu qu'étant donné qu'il y a peu d'effets secondaires avec le magnésium, et vu le bénéfice potentiel, on pourrait néanmoins envisager le magnésium pour la dépression légère à modérée.

Douleur : Le magnésium agit pour soulager la douleur en bloquant un récepteur dans votre corps appelé NMDA. La migraine, les céphalées de tension et les syndromes de douleur myofasciale sont des problèmes courants qui peuvent avoir un impact sur votre capacité à fonctionner à l'école ou au travail. La douleur peut également avoir des répercussions sur votre participation à la vie familiale et amicale et peut être associée à la dépression, à l'anxiété et aux troubles du sommeil. De nombreuses recherches ont été menées sur l'utilisation du magnésium pour différents types de douleur. Bien que certaines études montrent des avantages et d'autres pas (CADTH, 2017), le magnésium reste une option raisonnable et sûre à essayer comme alternative aux médicaments anti-douleur plus forts qui peuvent avoir des effets secondaires. Si le magnésium n'agit pas pour réduire la douleur, il est important de consulter un médecin pour trouver des alternatives sûres et efficaces.

Quels sont les tests disponibles pour une carence en magnésium ?

Les tests sanguins actuels ne sont pas considérés comme précis pour diagnostiquer une carence en magnésium, car la majeure partie du magnésium du corps se trouve à l'intérieur des cellules ou dans les os.

Bien qu'il soit possible d'effectuer des tests de magnésium sérique, ils ne sont pas considérés comme un indicateur fiable de la quantité de magnésium présente dans l'organisme. Même si un test de magnésium est normal, il est trompeur car les réserves de magnésium peuvent être faibles ailleurs. Seulement 1 % du magnésium de l'organisme se trouve dans le sang, et comme toute modification importante des niveaux de magnésium sanguin peut avoir des conséquences catastrophiques, l'organisme s'assure toujours que le magnésium sanguin est dans une bonne fourchette, même s'il doit le faire en prélevant des réserves ailleurs dans les réserves de magnésium de l'organisme dans les cellules, les tissus et les os.

Recommandations

Augmenter le magnésium alimentaire. Assurez-vous de consommer au moins 5 portions de l'un de ces aliments riches en magnésium tout au long de la journée :

Légumineuses

- 1 tasse de haricots rouges
- 1 tasse de lentilles

Grains entiers / riz

- 1 tasse de son de raisin sec
- 1 tasse de blé déchiqueté
- 1 tasse de flocons d'avoine
- 2 tranches de pain de blé complet
- ½ tasse de quinoa

- 1 tasse de riz brun

Fruits / légumes

- 2 bananes
- ½ tasse d'épinards bouillis

Protéines

- Noix
- Poissons

Autres

- Chocolat noir (avec 500 mg de magnésium dans 100 g de cacao en poudre)

Envisagez de prendre un supplément de magnésium. Comme le régime alimentaire nord-américain ne fournit peut-être pas suffisamment de magnésium, la prise d'un supplément pourrait être utile. En quelle quantité ?

- Jusqu'à 350 mg/jour : Pour la personne moyenne, les diététiciens recommandent généralement que votre supplément ne dépasse pas 350 mg par jour, cependant, vous pouvez avoir besoin d'une dose plus élevée si vous avez un problème de santé ; demandez à votre fournisseur de soins de santé.
- 400 mg par jour ou plus : Toutefois, si une personne a des problèmes de santé, des doses plus élevées peuvent être recommandées. Par exemple, pour prévenir les maux de tête chez les jeunes, le dosage recommandé est de 9 mg / kg, donc pour une personne de 45 kg, ce serait 400 mg par jour.

Il existe différents types de magnésium, qui peuvent tous être achetés en vente libre sans ordonnance. Certaines compagnies d'assurance privées les remboursent sur prescription médicale, d'autres non.

- Glycinate de magnésium : La forme préférée de magnésium est le glycinate de magnésium, car c'est la forme la mieux absorbée.
- Oxyde de magnésium : Comme le glycinate de magnésium peut être coûteux, l'oxyde de magnésium est la deuxième meilleure option.
- Citrate de magnésium : Cette forme est recommandée pour prévenir les maux de tête.

Quelle est la quantité de magnésium en excès ?

Prendre trop de magnésium dans l'alimentation ne présente pas de risque pour la santé des personnes en bonne santé, car les reins peuvent éliminer les quantités excessives dans l'urine. Cependant, de fortes doses de magnésium provenant de compléments alimentaires ou de médicaments peuvent provoquer des diarrhées accompagnées de nausées et/ou de crampes abdominales.

Pour plus d'informations

Le magnésium : Fiche d'information des National Institutes of Health (NIH)
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-Consumer/>

Références

Combs GF, Nielsen FH. Importance du calcium et du magnésium pour la santé : Exemples tirés d'études sur l'homme. Dans : Organisation mondiale de la santé. Calcium et magnésium dans l'eau potable : Importance pour la santé publique. Genève : Presse de l'Organisation mondiale de la santé ; 2009.

"Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2010". Consulté le 10 avril 2012 sur le site
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutritio...

Fox C, Ramsoomair D, Carter C. Magnésium : sa signification clinique avérée et potentielle. Southern Medical Journal. 2003;94(12):1195-201. Disponible à l'adresse : <http://www.medscape.com/viewar...>

Grober et al : Magnésium dans la prévention et la thérapie, *Nutriments*. 2015 23 septembre ; 7(9):8199-226.
<http://doi.org/10.3390/nu7095388>.

Association du magnésium nutritionnel

<http://www.nutritionalmagnesi...>

Rosanoff A, Weaver CM, Rude RK : le statut du magnésium est sous-optimal aux États-Unis : Les conséquences sur la santé sont-elles sous-estimées ? *Nutr Rev*. 2012 Mar ; 70(3):153-64.

Tarleton et al : Rôle de la supplémentation en magnésium dans le traitement de la dépression : A randomized clinical trial, *PLOS*, 27 juin 2017.

<https://doi.org/10.1371/journa...>

Les diététiciens du Canada : Fiche d'information : Sources alimentaires de magnésium. 2014

<https://www.dietitians.ca/Down...>

ACMTS : Le magnésium comme alternative ou complément aux opioïdes pour la migraine et la douleur chronique : une revue. Août 2017

<https://cadth.ca/sites/default...>

Lagman-Bartolome A, Irwin S, Whiting S : Headache in Children. Dernière révision mai 2018

Compendium des choix thérapeutiques. © Association des pharmaciens du Canada, 2015. Tous droits réservés.

À propos de ce document

Rédigé par les prestataires de soins de santé du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), dont Michael Cheng, psychiatre ; Marla Sullivan, pharmacienne. Remerciements particuliers à Kristian Goulet, pédiatre du CHEO.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel sans modification et dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous l'utilisez, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié d'une manière quelconque (pas de travaux dérivés). Pour consulter la licence complète, rendez-vous sur <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>.

Avis de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de soins. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.