

# TENEUR EN MAGNÉSIUM DES ALIMENTS<sup>3,4</sup>

En milligrammes (mg) par 100g



## NOIX

Noix de cajou	270.0
Amandes	170.0
Graines de tournesol	420.0
Graines de sésame	347.0



## LÉGUMINEUSES

Pois	116.0
Lentilles	129.0
Haricots blancs	140.0
Fèves de soja	220.0
Haricots de Lima	204.0



## LAIT, PRODUITS LAITIERS, ŒUF

Crème (30% de matière grasse)	9.5
Yaourt (3.5% de matière grasse)	12.0
Séré maigre	12.0
lait entier	12.0
Oeuf	13.0
Kéfir	13.0
Babeurre	14.5
Camembert (45% MG)	17.0
Gouda (40% MG)	28.0
Edam (45% MG)	36.0



## MATIÈRES GRASSES

Beurre	3.0
Margarine	13.0
Mayonnaise (80% de matière grasse)	23.0



## LÉGUMES & SALADES

Poivron	12.0
Mâche	13.0
Tomates	14.0
Chou-fleur	17.0
Poireau, chou rouge	18.0
Pommes de terre	20.0
Chou de Bruxelles	22.0
Brocoli	24.0
Artichaut	26.0
Chou frisé / chou vert	31.0
Raifort	33.0
Chou-rave	43.0
Épinard	58.0



## FRUITS

Pommes	6.0
Cerises griottes	8.0
Raisins	9.0
Abricots, prunes	10.0
Mandarines, cerises	11.0
Rhubarbe, groseilles	13.0
Orange	14.0
Fraises, groseilles à maquereau	15.0
Ananas, cassis	17.0
Kiwi	24.0
Mûres, framboises	30.0
Bananes	36.0



## SUCRERIES

Miel	3.0
Nougat	65.0
Pâte d'amande	120.0



## VIANDES / CHARCUTERIE

Bœuf	22.0
Porc	23.5
Poulet avec la peau	37.0
Poulet sans la peau	20.0



## POISSONS

Anguille	21.0
Cabillaud	25.0
Truite, brochet	26.5
Sébaste, saumon	29.0
Maquereau	30.0
Hareng	31.0
Flétan	35.0
Turbot	45.0
Tanche	50.0
Carpe	51.0
Crevettes, crabes	67.0



## PRODUITS CÉRÉALIERS

Pain blanc	24.0
Pain bis de seigle	40.0
Pâtes complètes	62.0
Musli	65.0
Pain croquant suédois	68.0
Pain multicéréales	70.0
Pain bis de froment	75.0
Maïs	120.0
Épeautre vert	130.0
Flocons d'avoine	137.0
Riz nature	157.0
Riz précuit, poli, cuit	10.0
Millet	170.0
Son alimentaire	590.0

## DE COMBIEN DE MAGNÉSIUM L'HOMME A-T-IL BESOIN ?<sup>1</sup>

	Femme	Homme
Enfants (7-13 ans)	170-250mg/jour	170-230mg/jour
Enfants (13-15 ans)	310mg/jour	310mg/jour
Adolescents (15-19 ans)	350mg/jour	400mg/jour
Adultes	300-310mg/jour	350-400mg/jour
Grossesse*	310mg/jour	—
Allaitement	390mg/jour	—

\*moins de 19 ans : 350 mg/jour

## FONCTION DU MAGNÉSIUM

- Le magnésium est un élément minéral indispensable. Une personne pesant 70kg a environ 21 g de magnésium dans son organisme.
- Le magnésium active de nombreuses enzymes, qui à leur tour agissent sur les processus métaboliques. Le magnésium joue notamment un rôle important dans le processus métabolique énergétique mais aussi dans la transmission des stimuli au sein du système nerveux et dans la contraction musculaire tout en contribuant à la minéralisation des os.

## CARENCE EN MAGNÉSIUM

- Une alimentation déséquilibrée, un stress persistant ou l'alcoolisme peuvent favoriser une carence en magnésium.
- Les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes âgées, les sportifs de compétition et les diabétiques ont des besoins élevés en magnésium.
- Certains médicaments (p. ex. les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP), les diurétiques, les laxatifs) peuvent faire baisser le taux de magnésium.

## UTILISATION DU MAGNÉSIUM

Le magnésium est utilisé dans de nombreux domaines :

- Le magnésium peut être utilisé à titre préventif ou thérapeutique pour traiter les crampes musculaires.

- Sous forme médicamenteuse, il est également utilisé pour les perturbations du rythme cardiaque, les crampes pendant la grossesse et en cas de risque de naissance prématurée.

Cette liste n'est pas exhaustive. Si vous pensez souffrir d'une carence en magnésium, consultez votre médecin.

## CONSEILS NUTRITIONNELS POUR COUVRIR SES BESOINS EN MAGNÉSIUM

- Le magnésium est largement présent dans notre alimentation, aussi bien dans les aliments d'origine végétale qu'animale.
- Privilégiez les produits à base de céréales complètes plutôt que les produits à base de farine blanche, p. ex. du pain complet ou des céréales au petit-déjeuner au lieu de pain blanc ou de cornflakes.
- Agrémentez vos salades, muslis, gratins ou plats au four de graines et de noix. Par exemple une salade de céleri aux noix, un bircher musli accompagné de graines de chia et de noix du Brésil, un gratin de chou-fleur aux graines de potiron, un gratin aux pommes parsemé de noisettes en poudre et de bâtonnets d'amande.
- Préparez régulièrement des plats de légumineuses comme par exemple des haricots blancs à la sauce tomate, un curry de pois chiches ou une salade de lentilles.
- Veillez à acheter de l'eau minérale riche en magnésium. Sélection d'eaux minérales avec > 30 mg/l de magnésium:

### Eaux minérales (indications en mg/l)<sup>2</sup>

Adelbodner	39.0	Cristallo	65.4
Adello	36.5	Cristalp	40.0
aproz	70.0	Eptinger	117.0
Aquella	75.0	Rhazünser	44.0
Badoit	80.0	San Pellegrino	53.5
Contrex	74.5	Valser	54.5

1) Valeurs de référence en D-A-CH pour l'apport nutritionnel, 2e parution mise à jour, 2e édition 2016.

2) Association suisse des sources d'eaux minérales et des producteurs de soft drinks : tableau de minéralisation Suisse + étranger (État : janvier 2017).