

TENEUR EN MAGNÉSIUM DES ALIMENTS^{3,4}

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 ?¹

| | 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)²

| | | | |
|------------|------|----------------|-------|
| 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).