

Teneur en magnésium des aliments

en milligrammes (mg) pour 100g

Noix

Amandes	252.0
Noix de cajou	267.0



Légumineuses

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



Lait, produits laitiers, oeuf

Crème (30% de MG)	9.5
Yaourt (3.5 % de MG)	12.0
Séré maigre	12.0
Lait entier	12.0
Œuf	13.0
Kéfir	13.0
Babeurre	14.5
Camembert (45% de MG/MS)	17.0
Gouda (40% de MG/MS)	28.0
Édam (45 % de MG/MS)	36.0



Matières Grasses

Beurre	3.0
Margarine	13.0
Mayonnaise (80% de MG)	23.0



Légumes et salades

Poivron	12.0
Mâche	13.0
Tomates	14.0
Chou-fleur	17.0
Poireau, chou rouge	18.0
Pommes de terre, cuites	22.0
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
Griottes	8.0
Raisin	9.0
Abricots, prunes	10.0
Mandarines, cerises	11.0
Rhubarbe, groseilles rouges	13.0
Oranges	14.0
Fraises, groseilles à maquereau	15.0
Ananas, cassis	17.0
Kiwis	24.0
Mûres, framboises	30.0
Bananes	36.0



Produits sucrés

Miel	3.0
Nougat	65.0
Pâte d'amandes	120.0



Viande/charcuterie

Saucisse à griller	15.0
Viande de bœuf	22.0
Viande de porc	23.5
Poulet avec la peau	37.0



Poisson

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
Crevette, crabe	67.0



Produits céréaliers

Pain blanc	24.0
Pain bis de seigle	40.0
Pâtes complètes	62.0
Muesli	65.0
Pain suédois	68.0
Pain multicéréales	70.0
Pain bis de froment	75.0
Maïs	120.0
Blé vert	130.0
Flocons d'avoine	137.0
Riz, nature	157.0
Millet	170.0
Son alimentaire	590.0



LABORATOIRES
Pierre Fabre
Pharmaceutical Care

Magnésium | Informations et conseils



De combien de magnésium l'être humain a-t-il besoin?

	sexé féminin	sexé masculin
Enfants (7-12 ans)	230-240 mg/jour	240-260 mg/jour
Préadolescents (13-14 ans)	240 mg/jour	280 mg/jour
Adolescents (15-18 ans)	260 mg/jour	330 mg/jour
Jeunes adultes (19-24 ans)	300 mg/jour	350 mg/jour
Adultes	300 mg/jour	350 mg/jour
Femmes enceintes*	300 mg/jour	—
Femmes allaitantes	300 mg/jour	—

* Femmes enceintes de moins de 19 ans: 350 mg/jour

FONCTION DU MAGNÉSIUM

- Le magnésium est un minéral indispensable. Le corps d'un adulte en bonne santé en contient environ 20 grammes. Près de 60% de ce magnésium sont stockés dans les os, tandis qu'environ 40% se trouvent dans les muscles squelettiques.
- Le magnésium soutient un grand nombre d'enzymes qui, à leur tour, contrôlent le métabolisme. C'est surtout dans le métabolisme énergétique que le magnésium joue un rôle important, tout comme dans la transmission des stimuli dans le système nerveux et dans la contraction musculaire, ainsi que dans la stabilisation 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 présentent des besoins accrus en magnésium. En outre, différentes maladies peuvent perturber l'équilibre du magnésium, notamment une inflammation du pancréas (pancréatite) ou une maladie inflammatoire chronique de l'intestin, comme la maladie de Crohn.
- Certains médicaments (comme les diurétiques ou les antibiotiques) peuvent faire baisser le taux de magnésium.

UTILISATION DU MAGNÉSIUM

Le magnésium est utilisé dans de nombreuses situations:

- Le magnésium peut être utilisé en cas de crampes musculaires.
- Il est également utilisé pour les troubles du rythme cardiaque, les crampes pendant la grossesse et en cas de menace d'accouchement prématuré.

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

CONSEILS NUTRITIONNELS POUR COUVRIR SES BESOINS EN MAGNÉSIUM

- Avec une alimentation équilibrée, il est en général facile de couvrir les besoins quotidiens en magnésium de l'adulte. Il existe de nombreux aliments qui sont particulièrement riches en magnésium.
- Privilégiez les produits à base de céréales complètes plutôt que les produits à base de farine blanche, p. ex. en prenant du pain complet ou des céréales au petit-déjeuner au lieu de pain blanc ou de cornflakes.
- Agrémentez vos salades, mueslis, gratins et plats au four de graines et de noix. Par exemple, une salade de céleri aux noix, un bircher muesli agrémenté 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 d'amandes en bâtonnets.
- Prévoyez régulièrement des plats à base de légumineuses, comme 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 contenant > 30 mg/l de magnésium:

Eaux minérales (indications en mg/l)

Adelbodner	37.1	Cristallo	65.4
Adello	37.8	Knutwiler	27.0
Arkina	23.8	Eptinger	107.0
Piz Sardona	35.0	Rhözünser	48.7
Badoit	80.0	San Pellegrino	49.6
Contrex	74.5	Valser	54.5

Pierre Fabre Pharma SA | 4052 Bâle | www.pierre-fabre.com

Crampes musculaires?

Vertiges?

Que faire en cas de
carence en magnésium?

Troubles du sommeil?

De délicieuses recettes, des tableaux nutritionnels et bien plus encore ...

www.carence-magnesium.ch