

Recette Magnésium + + :

SALADE AUX GERMES DE BLE :

Ingrédients

- 1/2 Chou chinois
- 1/2 Céleri-rave
- 2 Poireaux
- 100 g Germes de blé
- 10 Noix
- 100 g Mimolette
- 4 cuil. à soupe Yaourt nature
- 2 cuil. à café Mayonnaise
- 1/2 cuil. à café Moutarde
- Sel de l'himalaya (pourvu de minéraux)
- Poivre



Préparation

- 1 - Epluchez le céleri et râpez-le finement ainsi que le chou.
- 2 - Découpez le blanc des poireaux, coupez-le dans la longueur et rincez-le. Coupez-le finement.
- 3 - Mélangez les 3 légumes et ajoutez les noix décortiquées et les germes de blé.
- 4 - Mélangez le yaourt, la mayonnaise (maison de préférence) et la moutarde. Salez, poivrez.
- 5 - Disposez la salade sur les assiettes, ajoutez des dés de mimolette et servez accompagné de la sauce à part.

Le magnésium :

Définition :

Rappel physiologique :

Le magnésium est l'un des sels minéraux les plus présents dans le corps humain puisqu'il s'y trouve à hauteur de 25g. 50 % de cette quantité est localisée dans les os ainsi que dans les muscles. Impliqué dans plusieurs centaines de réactions métaboliques, comme par exemple la production d'énergie, le magnésium participe au bon fonctionnement de l'organisme.

Il est ainsi recommandé de consommer environ 6 mg de magnésium par kg de poids de corps par jour.

Bien qu'en valeur absolue la quantité absorbable soit de 140 mg pour une charge de 1g, il semble préférable de répartir la supplémentation en plusieurs prises modérées / jour plutôt qu'en une seule dose élevée.

A savoir :

Dans un état physiologique normal, l'absorption est de 100 mg/j, 200 mg sont excrétés dans les selles lors d'une consommation de 300 mg/jour de Mg.

Ces besoins peuvent varier et augmenter lors d'une période stressante. Voici tous les bienfaits du magnésium lorsque les apports sont suffisamment comblés.

Environ 30 à 50% du Mg alimentaire est absorbé par l'intestin chez le sujet sain. La majorité du Mg est absorbée au niveau distal du jéjunum et de l'iléon, ensuite au niveau du colon

A savoir :

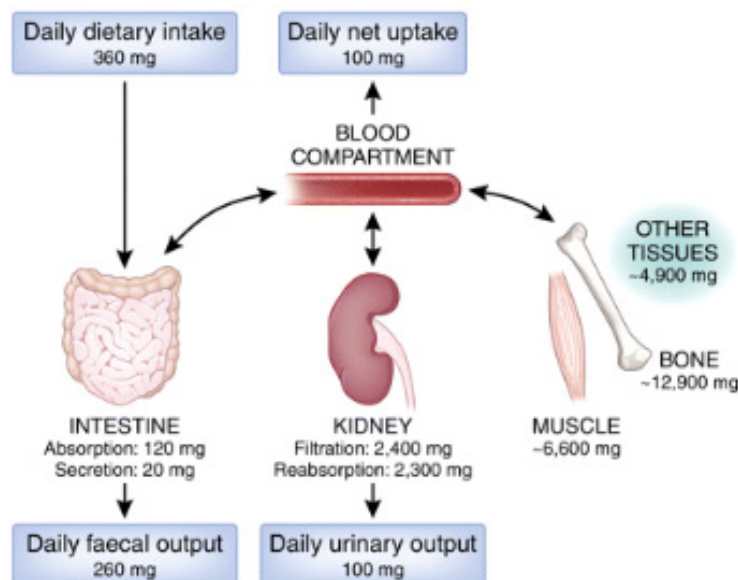
Pour être absorbé, le Mg doit être soluble, ainsi tous les facteurs qui favorisent sa solubilisation, améliorent son absorption :

- **Les phosphates** peuvent inhiber l'absorption du Mg par la formation de complexes insolubles dans l'intestin.
- **Les fibres insolubles**, non-fermentescibles chélatent le Mg et diminuent son absorption.
- **à l'inverse les fibres solubles, fermentescibles :** inuline, oligosaccharides, gomme arabique favorisent son absorption par la formation d'acides gras à courtes chaînes : acide acétique, butyrique et propionique au niveau du colon favorisant le maintien d'un pH acide mieux approprié à la solubilisation du Mg.

Fibres solubles :

Les fibres solubles se trouvent au cœur des végétaux comme les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs, rouges ou noirs, etc.), l'avoine, les pommes de terre, l'orge, le seigle, les carottes, les pommes, les fraises, les agrumes ou encore les algues.

Homéostasie du magnésium :



Définition :



Les signes d'un manque de magnésium

Vous pouvez souffrir d'un déficit en magnésium si vous présentez des signes physiques tels que des crampes ou des spasmes musculaires. Les muscles éprouvent des difficultés à se relaxer ou au contraire, à se contracter à l'effort. Une fatigue nerveuse ou musculaire peut se produire, rendant difficiles les activités du quotidien comme le jardinage ou encore les tâches ménagères. Si vous vous reconnaissez dans ces signes, je vous conseille d'ajouter davantage de sources de magnésium à vos assiettes, voire de penser à prendre des compléments alimentaires.



Sujets à risques :

Diabétiques (fuite rénale par glycosurie)

Femmes enceintes (HTA, éclampsie, diabète gestationnel)

Sujets hypertendus sous diurétiques thiazidiques et de la anse de Henlé

Sujets sous antibiothérapie, anti tumoraux, anti supprimeurs

Syndrome de Bartter et hyperaldostéronisme primaire

Syndrome métabolique avec trouble lipidique (stéatorrhée = formation de savons magnésiques)

Sujets sous dépendance alcoolique

Déséquilibre acido-basique

Apports alimentaires en magnésium.
IVa. Teneur en mg pour 100 g d'aliment ou 100 ml.

> 100 mg	< 100 mg > 50 mg	< 50 mg
<ul style="list-style-type: none">cacao poudre : 400-470bigorneaux : 400-470céréales : 340-370café soluble : 250-300sel : 250-300germe de blé : 250-300café moulu : 200-230andouillette : 200-230blé, cacahuètes : 150-180noix, riz complet : 135	<ul style="list-style-type: none">lentilles : 90figues, dattes : 70-80épinards cuits : 60crabe, crevette : 50noix de coco : 50avocat : 50banane : 35	<ul style="list-style-type: none">confiture : 4-40lait : 13brugnon : 12Badoit : 10-11Contrex : 100miel : 3maïzena : 2beurre : 2sucre : 0

IVb. Teneur par portion usuelle d'aliments riches

- 50 g de bigorneaux ou de coques : 200-250 mg
- 1 andouillette de 100 g : 200 mg
- 200 g d'épinards : 100 mg
- 1 portion de riz complet de 60 g : 70-80 mg
- 1 part de chou de 200 g : 70 mg
- 5 amandes ou noix de cajou (40 mg) : 50-60 mg
- 30 g de flocons d'avoine : 50-55
- 1 portion de 100 g de lentilles : 90 mg
- 1 part de 100 g de viande ou de poisson : 40 mg
- 1 banane de 100 g : 35 mg

D'après JD.Lalau et al. Réf.46.

Il existe aussi l'apport acalorique de magnésium hydrique : Hepar; Contrex; Rozana; Quezac; Badoit,...

En pratique :



En pratique : la Nutrition

- Rééquilibrer le système nerveux :
Migraines , migraines du syndrome prémenstruel, migraine photique,
- Rééquilibrer le système cardio-vasculaire :
Arythmies, coronopathies, infarctus du myocarde, athéromes et troubles vasculaires, prolapsus idiopathique de la valve mitrale.
- Maintenir les os et les dents en bonne santé
- Maintenir les performances sportives

N'ATTENDEZ PAS QUE LES PROBLEMES S'ACCUMULENT ET CAUSENT D'AUTRES PATHOLOGIES ...



🍋 *La nutrition vous va si bien...* 🍋