



## Pourquoi faire une cure de magnésium ?



Pourquoi se mettre à la cure de magnésium ? © Imaxtree

Fatiguée ? Nerveuse ? Parfois il suffit de peu pour se rebooster. Une cure de magnésium est un bon coup de pouce pour se requinquer. On fait le point avec la [naturopathe Emilie Kapps](#).

Le magnésium est un élément essentiel au bon fonctionnement de notre corps, au même titre que le calcium, le phosphore... Seul hic ? L'organisme ne le synthétise pas. C'est pourquoi le taux de magnésium dépend uniquement de nos apports quotidiens. Raison de plus pour vérifier que l'on n'en manque pas.

Cure de magnésium : pourquoi en faire ?

Avec les rythmes de vie et l'alimentation d'aujourd'hui, l'organisme a tendance à s'acidifier. Ce qui provoque une baisse de magnésium. Le stress, tout particulièrement, entraîne une surconsommation de ce minéral. Mais il existe aussi des pathologies qui ont pour conséquence, directe ou pas, une carence en magnésium.

Mais à quoi sert vraiment cet élément ? En vérité, il participe à l'équilibre nerveux, au maintien du système immunitaire, à la minéralisation des eaux, à la régulation de toutes les fonctions vitales... Bref, il nous en faut ! « 360 mg / jour pour une femme adulte et 420 mg pour un homme », précise [Emilie Kapps, naturopathe](#). En cas de carence, on risque divers symptômes : fatigue, nervosité, irritabilité, crampes, tremblement des paupières (non, non ce n'est pas un mythe), et des spasmes en général.

[Visualiser l'article](#)

### Comment faire une cure de magnésium ?

Pour savoir si l'on a besoin de faire une cure de magnésium, il suffit de réaliser un bilan sanguin et de lire les résultats avec son médecin généraliste. Après quoi, on peut adapter son alimentation en conséquence et opter pour des menus riches en magnésiums.

La naturopathe conseille aussi une cure en compléments de trois semaines avec une pause d'une semaine, et ce, tant que les symptômes n'ont pas disparu. « Il existe énormément de formes de magnésium qui ont toutes des propriétés thérapeutiques. La différence c'est qu'elles n'ont pas toutes la même quantité de magnésium et qu'elles ne sont pas assimilables de la même façon », explique Emilie Kapps. La forme la plus conseillée ? Le magnésium marin associé à la vitamine B6. La bonne nouvelle ? Le surdosage n'est pas problématique puisqu'il disparaît de notre organisme en trois jours si on en consomme pas. Ce qui est quasiment impossible étant donné qu'il y en a dans l'eau...

*Remerciements à Emilie Kapps, naturopathe.*