

Magnésium protège des allergies

Avec les balades au grand air, vous êtes nombreux à craindre d'inhaler des allergènes de saison, les fameux pollens. Comme 40 % de la population mondiale, vous êtes concerné par les allergies saisonnières [1].

Chaque printemps, vous revivez toujours le même scénario :

Vous éternuez sans interruption

Vos yeux commencent à larmoyer et gonflent

Votre nez vous démange et vous vous mouchez souvent

Votre gorge vous gratte et vous tousez

Vous devenez irritable car ces symptômes vous fatiguent

Saviez-vous que, pour la moitié d'entre vous, vos troubles allergiques seraient liés à une carence en ce métal blanc [2] ?

Alors, avant de vous précipiter sur une boîte d'antihistaminique chimique, prenez le temps, de découvrir les secrets d'un métal blanc pas comme les autres : le magnésium.

Que se passe-t-il pendant une crise allergique ?

Pour mieux comprendre l'action protectrice du magnésium sur notre corps, voici d'abord ce qu'il se passe au cours d'une crise d'allergie :

Etape 1 : les anticorps, qui nous protègent, détectent des substances qu'ils n'apprécient pas, nommées « allergènes ».

Etape 2 : ils s'y fixent pour tenter de les détruire. Cette réaction entraîne ce qu'on appelle « une libération d'histamine ».

Etape 3 : cette histamine va provoquer une inflammation dans tout le corps pour tenter de les éliminer.

Etape 4 : la trop grande quantité d'histamine libérée provoque une forte irritation des voies respiratoires. Ce sont ces symptômes qu'on observe pendant une crise d'allergie saisonnière.

Un antihistaminique naturel

Des dizaines d'études ont mis en évidence l'action protectrice du magnésium sur l'organisme. C'est un anti-inflammatoire naturel [3] capable de diminuer l'intensité de la réaction des anticorps face aux allergènes [4]. C'est un peu comme s'il pouvait calmer leur hyperactivité. Conséquence : le corps produit moins d'histamine et les voies respiratoires sont moins irritées.

Un déficit généralisé

Pour combler les besoins quotidiens en magnésium, il faudrait en consommer au moins 400 mg par jour.

Seulement, l'alimentation moderne est si pauvre, qu'elle ne couvre plus les besoins en vitamines et en minéraux nécessaires à l'organisme. Elle n'apporte plus que 200 à 250 mg de magnésium par jour [5].

Pour combler ce déficit, on peut opter pour une de ces solutions :

Adopter une alimentation spécifique, riche en magnésium.

Faire des cures régulières de magnésium.

Le hit-parade des aliments riches en magnésium

La voie royale pour assimiler le magnésium est, bien sûr, l'alimentation. On le retrouve en grande quantité dans les aliments suivants [6] :

Le son de blé ou germe de blé : 425 mg pour 100g

Les bigorneaux : 410 mg pour 100g

Le cacao ou le chocolat noir : 300 mg

Les noix de cajou : 270 mg pour 100g

Les amandes sèches : 240 mg pour 100g

Les cacahuètes : 180 mg pour 100g

Les haricots secs : 170 mg pour 100g

De l'eau pour combler les carences

Certaines eaux sont connues pour apporter des quantités intéressantes de magnésium. En voici quelques-unes :

1 litre d'eau d'Hépar contient 110 mg de magnésium

1 litre de Badoit contient 83 mg de magnésium

1 litre de Vichy contient 67 mg de magnésium

1 litre de Contrex contient 53 mg de magnésium

Les compléments alimentaires

Le gros problème des comprimés de magnésium qu'on trouve dans les supermarchés ou les pharmacies, c'est qu'ils contiennent des formes de magnésium mal tolérées par l'organisme. Elles ne dépassent pas la barrière intestinale et se retrouvent directement dans les selles ou les urines.

Si vous prenez les formes suivantes, ne vous attendez pas à couvrir vos besoins en magnésium, mais plutôt à courir régulièrement aux toilettes :

Le chlorure de magnésium

L'oxyde de magnésium

Le magnésium marin

Privilégiez les formes les mieux assimilées par l'organisme. Par exemple :

Le malate de magnésium

Le citrate de magnésium

Le bisglycinate de magnésium

Ces compléments sont plus chers et plus rares que les autres (on ne les trouve pas facilement en supermarchés ou en pharmacies) mais le bénéfice pour l'organisme est aussi plus grand.

Pour vous en fournir, le mieux est de faire appel à des laboratoires spécialisés.

Comment prendre ces compléments ?

Selon le Dr Marc Schwob, auteur de l'ouvrage *Le magnésium, une médecine sur mesure*, il vaut mieux répartir la prise de magnésium sur les 3 repas principaux. Et surtout, ne pas le consommer en même temps que du lait ou un laitage, car le calcium peut faire concurrence au magnésium.

Les autres formes de magnésium

Il existe aussi d'autres formes de magnésium. L'huile de magnésium à appliquer sur la peau, ou le bain de magnésium avec des cristaux de Nigari ou des cristaux de sels.

Notre alimentation actuelle est si pauvre en qualité nutritive qu'elle ne permet plus de couvrir les quantités minimums recommandées pour ne pas être en déficit [2]. L'appauvrissement des sols et le recours de plus en plus fréquent aux produits transformés sont les principaux responsables de cette détérioration. [3]

Heureusement, nous avons la possibilité de lutter contre ce déséquilibre en ayant recours au magnésium sous de multiples formes.

Voici le top 4 des principales sources de magnésium.

Solution n°1 : Intégrer plus fréquemment des aliments riches en magnésium dans notre alimentation

Certains légumes, des noix, des légumineuses et quelques autres fruits sont riches en magnésium, encore faut-il les connaître. Il est intéressant de les intégrer quotidiennement dans notre alimentation. Voici la liste des aliments qui en contiennent le plus [4] :

Amande : 250 mg pour 100g

Noix de cajou : 167 mg pour 100g

Le germe de blé : 400 mg pour 100g

Les haricots blancs : 140 mg pour 100g

Le chocolat noir à 70% : 170 g pour 100 g

Le cacao cru en poudre : 410 mg pour 100g

On considère que les besoins en magnésium chez un homme se situent entre 400 et 420 mg par jour, ceux d'une femme entre 310 à 320 mg quotidien. Même en intégrant des aliments riches en magnésium dans notre alimentation, on ne dépasse pas 250 mg d'apport par jour [5].

C'est bien, mais insuffisant.

Aussi, pour ne pas être en déficit, on peut réaliser des cures de magnésium sous d'autres formes.
Solution n°2 : Privilégier le bon magnésium en gélules

Une autre bonne manière d'avoir des taux suffisants de magnésium est de le prendre sous forme de gélules.

Seulement, il est difficile de s'y retrouver quand on sait que des dizaines de formes de magnésium existent. Chacune avec des effets spécifiques et surtout des résultats très variables sur l'organisme.

La plupart des médecins de famille ont tendance à prescrire du magnésium sous sa forme générique, appelée lactate de magnésium. Cette forme a l'avantage d'être la moins chère mais elle peut créer des troubles digestifs !

Une grande partie du magnésium se trouve donc éliminée par les voies naturelles.

Pour exemple, voici les effets secondaires du fameux MAGNE B6 :

[image1]

Les effets néfastes du Magne B6, Vidal

Une autre forme bien connue est le magnésium marin, appelée oxyde de magnésium. Même si l'évocation « marine » peut sembler naturelle, cela ne signifie pas qu'elle soit très utile. Au contraire, c'est l'une des formes de magnésium la moins bien assimilée par l'organisme.

Aussi, je vous propose trois formes de magnésium à l'action reconnue et surtout avec une bonne tolérance digestive [6] :

- Le malate de magnésium,
- Le citrate de magnésium,
- Le glycérophosphate.

Vous les reconnaîtrez facilement en lisant les étiquettes de vos comprimés ou en demandant conseils à un laboratoire spécialisé ou à votre pharmacien.

Avec les bons comprimés à l'action reconnue, vous devriez retrouver un niveau de magnésium correct en quelques semaines.

Solution n°3 : Appliquer de l'huile de magnésium sur la peau

Une autre forme d'administration du magnésium est de l'appliquer directement sur la peau.

Cela peut sembler étonnant mais sous cette forme, le magnésium est bien mieux assimilé par l'organisme car il n'est pas dégradé par les enzymes qui agissent lors du processus de digestion.

Les études montrent que son absorption est 10 fois supérieure à celle d'un comprimé pris par voie orale [7].

On peut donc utiliser le magnésium sous forme d'huile. C'est le même fonctionnement que les traitements par patch, que l'on trouve pour aider le sevrage du tabac ou pour l'administration d'hormones contraceptives.

Son action anti-inflammatoire est très intéressante en cas de règles douloureuses, de douleurs abdominales et de contractures musculaires.

Pour l'administrer, il faut l'appliquer progressivement car son action peut-être légèrement irritante pour la peau.

Au début du traitement, on la pulvérise 10 à 20 fois sur une seule zone pendant 3 jours. Pour éviter toute irritation, on peut la diluer dans un peu d'eau ou d'huile végétale. Une fois la peau habituée, vous pouvez utiliser l'huile pure sur d'autres parties du corps.

Vous trouverez des flacons d'huile de magnésium dans de nombreuses boutiques spécialisées.
Solution n°4 : Prendre un bain de magnésium

C'est la solution que je préfère car c'est une véritable expérience de détente.

Certains pratiquent des vrais bains de mer qui ont les mêmes effets. Mais nous n'avons pas tous la chance de vivre au bord de l'océan, ainsi on peut prendre des bains de magnésium directement dans sa baignoire.

Pour cela, on utilise du Nigari ou des cristaux de magnésium. Il est facile de s'en procurer dans les boutiques biologiques. Pour davantage de pureté, je préconise les cristaux en provenance de l'Himalaya.

Pour réaliser un bain, il faut compter entre 1 à 2 kg de cristaux. On verse les sachets directement dans une eau à 37°C et on attend quelques minutes pour que les cristaux soient totalement dissous.

On plonge dans ce bain 20 à 30 minutes. Des légers picotements peuvent se faire sentir, c'est l'action du magnésium. La sensation de détente est très rapide, les tensions accumulées au niveau mental et physique sont évacuées naturellement dans l'eau du bain.

On peut réaliser ce bain en cure une à deux fois par semaine.

Avec toutes ces sources de magnésium, c'est une véritable cure revitalisante qui vous attend.

Si certains parmi vous font régulièrement des cures de magnésium, n'hésitez pas à partager votre expérience en déposant un commentaire.

Commencer la cure avant que l'allergie explose

Pour que le magnésium vous aide à combattre votre allergie de saison, le mieux est de commencer la cure le plus tôt possible. Ainsi, l'organisme aura un stock disponible dans lequel puiser.

Mais, même si les crises ont déjà commencé, il n'est pas trop tard pour agir. Une fois que votre organisme aura comblé ses carences, vous pourrez ressentir les effets bénéfiques.

Si vous connaissez d'autres bonnes astuces pour vous prémunir des allergies de saison, n'hésitez pas à les partager en déposant un commentaire.

Audrey Delacourt

PS : Les cures de magnésium ne sont pas conseillées aux personnes ayant des troubles rénaux ou une insuffisance rénale.