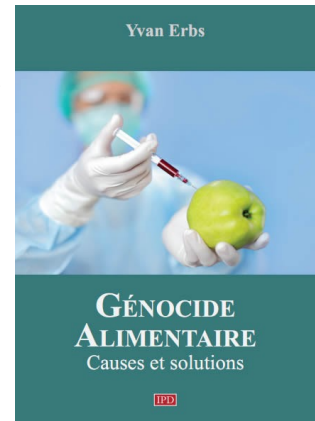


# De l'importance du magnésium

La situation sanitaire mondiale est extrêmement préoccupante. Comme un nombre croissants de chercheurs, Yvan Erbs tire la sonnette d'alarme sur cet état de fait en partie imputable à l'alimentation moderne. Président de l'Institut Pierre Delbet et auteur du formidable livre "[Génocide alimentaire, causes et solutions](#)", il met en avant l'importance cruciale d'un nutriment indispensable à l'organisme : le magnésium.



## Explosion Pandémique Globale

L'augmentation constante d'un certain nombre de pathologies est alarmant, l'état de santé de nombreuses personnes est choquant, et Yvan Erbs étudie ce phénomène depuis 20 ans, phénomène qu'il qualifie d'**Explosion Pandémique Globale**. Selon l'OMS, 3,1 milliards d'humains sont concernés par au moins l'une des maladies suivantes :

- **maladie cardio-vasculaire** (2,1 milliards)
- **cancer** (28,7 millions, 80 millions en 2030)
- **diabète** (371 millions, 552 millions en 2030)
- **ostéoporose** (250 millions)
- **dépression** (340 millions).

Au total dans le monde, 28 millions de décès chaque année. L'espérance de vie en bonne santé diminue au niveau mondial.

Nous voyons également une augmentation rapide des maladies d'Alzheimer et de Parkinson, de la sclérose en plaques, de l'arthrose, des maladies dégénératives, toutes dites maladies « de civilisation » car seuls les pays développés ont le triste privilège de les connaître, alors que paradoxalement du fait de leur développement leurs habitants seraient censés jouir d'une meilleure santé. Mais qu'est-ce que la santé ?

## La santé : définition

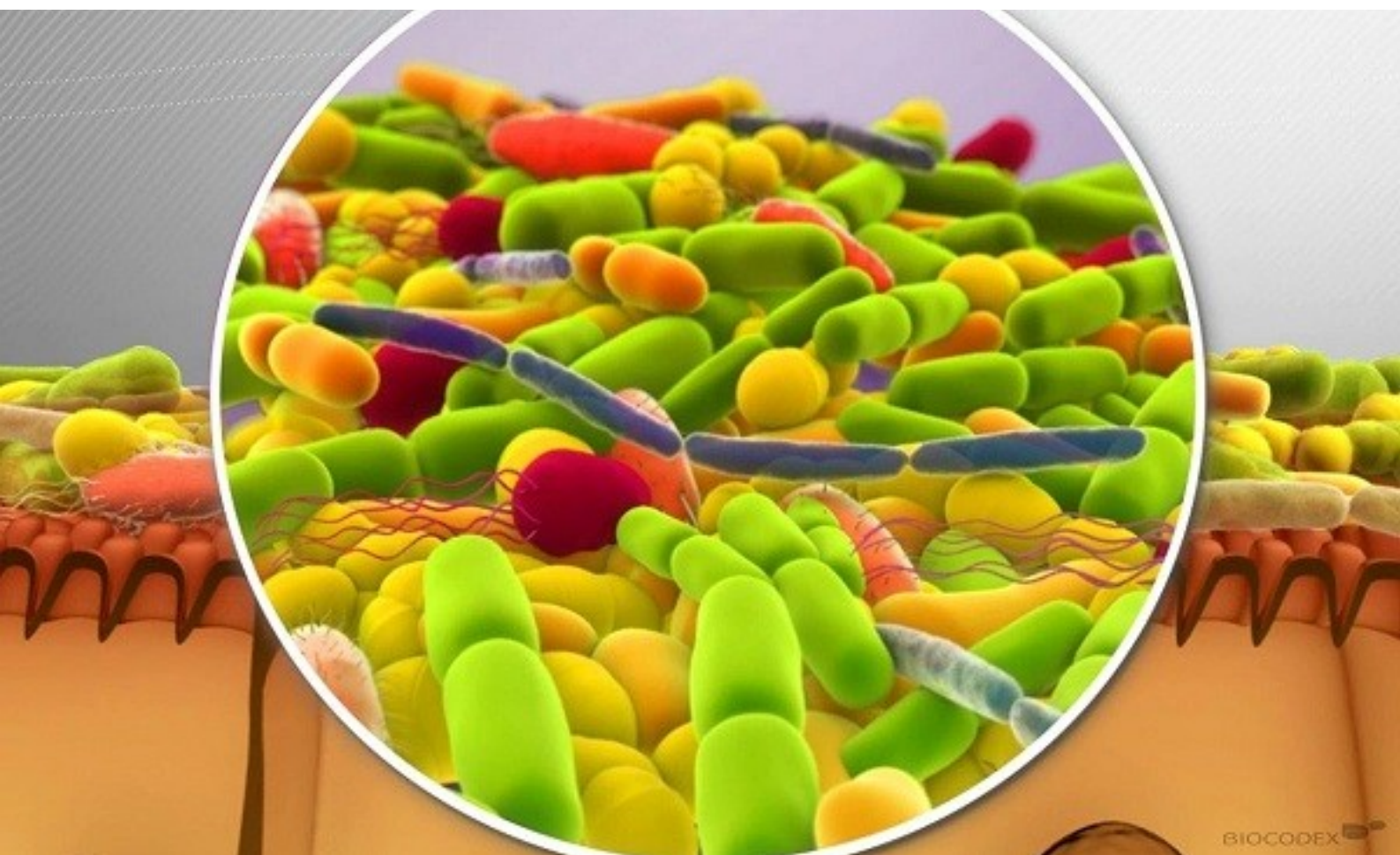
Selon l'OMS (1946), la santé est l' « état complet de bien-être physique, mental, social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » Combien aujourd'hui peuvent s'en prévaloir ? Plus récemment, l'[Institut Pierre Delbet](#) a défini la santé de la façon suivante :

« La santé est une compétence cellulaire, caractérisée par la capacité de chaque cellule d'un organisme, en coordination avec les autres cellules, à assurer la totalité des réactions biochimiques dont elle a la charge. »

Au-delà d'un état physiologique, **la santé est donc un processus dynamique étroitement lié à notre alimentation** et qui se joue en temps réel tout au long de notre vie.

## Éléments de physiologie

Les **intestins** contiennent 200 millions de neurones et 400 à 600 m<sup>2</sup> de muqueuse digestive. Ils sécrètent 95% de la sérotonine du corps, un neuromédiateur qui participe à la régulation thermique, aux comportements alimentaires et sexuels, au cycle veille-sommeil, à la gestion de la douleur, de l'anxiété, du contrôle moteur et de l'humeur. **Les intestins ont un rôle clé dans l'immunité** et dans l'assimilation, c'est eux qui permettent à la fois d'être protégé contre les molécules et bactéries indésirables et aussi d'absorber les nutriments indispensables.



Le **microbiote** est la population bactérienne, fongique et virale située sur la peau, les muqueuses, les poumons, l'intestin et le vagin. Il pèse 1 à 2 kg chez l'adulte, il est formé de 100 000 milliards de bactéries de 1 000 espèces différentes, dont 99% sont présents dans l'intestin. Le microbiote est très dégradé par les antibiotiques, les détergents et produits d'hygiène corporelle, les produits et polluants chimiques. Il protège les cellules de l'environnement extérieur et fonctionne en symbiose avec elles. Le microbiote a un **rôle essentiel dans le fonctionnement immunitaire**, la régulation du système nerveux, la synthèse des vitamines et des enzymes, et la protection de l'organisme.

Les **enzymes** sont des protéines indispensables à l'activité biochimique cellulaire, plus de 4 000 ont été recensées. Il en existe deux catégories : les **enzymes digestives** servent à transformer les aliments en nutriments, et proviennent des aliments vivants et des sécrétions enzymatiques digestives. Les **enzymes métaboliques** servent au fonctionnement cellulaire, elles sont produites par les cellules. Les enzymes alimentaires sont détruites par la cuisson et tous les procédés

industriels de conservation : le blanchiment, l'appertisation, la pasteurisation, la stérilisation, le traitement UHT, l'ionisation. Les enzymes participent à toute les activités biochimiques et **elles sont indispensables à la Vie.**

**Les macronutriments** sont les acides aminés, les acides gras, le glucose, le fructose, le galactose, et l'eau. Ils structurent notre corps et l'alimentent en énergie.

**Les micronutriments** sont les vitamines A, B, C, D, E, K, les minéraux (calcium, magnésium, phosphore, potassium, sodium) et les oligo-éléments (chrome, cuivre, fer, fluor, iode, manganèse, molybdène, sélénium, zinc, ...). **Ils sont indispensables aux enzymes**, qui sont à l'origine des activités microbiologiques et au fonctionnement de l'organisme.

D'une manière généralisée, **l'alimentation des pays développés est en carence très importante en micronutriments**, carence provoquée par une surcharge de macronutriments et un manque de micronutriments. Ce déséquilibre provoque un déficit biochimique cellulaire et une insuffisance du fonctionnement enzymatique qui entraîne les maladies.

## **Importance du magnésium dans le métabolisme**

Le magnésium intervient dans plus de 330 réactions enzymatiques. **Il est essentiel aux défenses immunitaires et aux activités cardio-vasculaire**, digestive, neuro-musculaire, endocrinienne, ostéo-articulaire, respiratoire et oculaire, au métabolisme glucidique, protidique, lipidique et phosphocalcique.

**Le magnésium est indispensable dans l'alimentation des cellules en énergie**, la division cellulaire et la réparation de l'ADN, la contraction et le relâchement musculaire, l'échange et le décodage des informations, la synthèse des protéines, l'élimination des déchets. De plus, le magnésium a des effets anti-stress, anti-allergiques, anti-anaphylactiques, antioxydants, anti-inflammatoires.

De nombreuses études valident les découvertes de Pierre Delbet, notamment le **lien entre carence en magnésium et déficit immunitaire**. Au début du XXème siècle, une étude menée par Louis Robinet en France pendant des décennies, sur plusieurs millions de personnes consommant des produits locaux, montre une corrélation claire entre présence du magnésium dans le sol et incidence des cancers.

### Carence du sol en magnésium (France - 1930)



Absence de magnésium



Forte concentration de magnésium

Cette étude a été présentée par Pierre Delbet en 1934 à l'académie de Médecine de Paris. Elle montre clairement le lien entre apport alimentaire en magnésium et cancer :

*« Là où le magnésium est abondant, le cancer est rare. Là où le magnésium est rare, le cancer est fréquent. [...] Les cancers sont donc 2,5 fois plus fréquents dans les régions où le magnésium est rare. »*

Pierre Delbet, in Politique préventive du cancer, 1944.

Cette étude montre également qu'il y a une différence de 60% dans le nombre de suicides entre régions très pauvres et très riches en magnésium. Le magnésium a également un rôle déterminant dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, du diabète, de l'ostéoporose, de la dépression nerveuse.

## Le magnésium dans l'alimentation

L'apport optimal de magnésium se fait par **une alimentation biologique, locale, non raffinée et naturelle** (pour éviter les traitements industriels qui éliminent le magnésium), bref par **une alimentation quotidienne riche en aliments**



**vivants.** Il est aussi important d'éviter les médicaments, l'alcool, les eaux minérales pauvres en magnésium et les carafes filtrantes. Les besoins moyens chez l'adulte sont très sous-estimés par les autorités de santé, ils sont en réalité de **600 à 900 mg par jour**.

Parmi les aliments les plus riches en magnésium, on trouve :

- des algues : laitue de mer, wakame, haricot de mer, kombu royal, nori
- des oléagineux : graines de citrouille, poudre de cacao, noix du Brésil, sésame, amande, noix de cajou
- des graines germées : maïs, blé, orge
- le son de blé et le son d'avoine
- la farine de seigle, de sarrasin et d'avoine
- le sucre de canne complet

Voici pour exemple la concentration en magnésium de quelques aliments parmi ceux qui en contiennent le plus, en mg pour 100g.

oseille	103	sel marin gris	503
menthe fraîche	71,5	fleur de sel	424
épinard	69	sel blanc	3
basilic	64	sucre de canne complet	140
		sucre roux	19
son de blé	400	sucre blanc	2
germe de blé	256		
son d'avoine	241	laitue de mer	1800
farine de seigle	160	wakame	700

farine de sarrasin	157		
farine d'avoine	144		
épeautre	136		
graines de maïs germé	550		
graines de blé germé	400		
graines d'orge germé	230		
graines de seigle germé	121		
graines d'épeautre germé	106		
lentilles germées	37		
haricots blancs cuits	61		
lentilles cuites	36	haricot de mer	600
petits pois cuits	32	kombu royal	400
haricots flageolets	30	nori	270
haricots rouges	29	dulse	100
pois chiches	27		
pois casses cuits	21	fruits de mer	50
fèves	19	poissons	33
graines de citrouille	592	ail	21
poudre de cacao	376	artichaut	31
noix du Brésil	366	asperge	12
sésame	324	brocoli	25
noix de cajou	247	carotte	14
amande	232	betterave	25
figue de barbarie	85		
banane	33		
mûre	23		
cassis	17		
fraise	13		
banane séchée	105		
figue sèche	53		
datte	43		
abricot sec	37		
raisin sec	33		

## Le chlorure de magnésium



Le chlorure de magnésium est la forme de complément la plus absorbable, qui présente le meilleur ratio efficacité/innocuité, et qui a une rapidité d'action appréciable pour les gripes, allergies, bronchites, problèmes intestinaux ou de sommeil, troubles nerveux, etc. Il est possible de préférer le **nigari**, forme naturelle de chlorure de magnésium tirée de l'eau de mer, qui contient également un peu de sulfate de magnésium (sel d'Epsom).

**L'administration de sel de magnésium agit sur l'ensemble des cellules du corps** et modifie ainsi le métabolisme général de l'organisme. Il contient 12% d'ions magnésium, soit 2 à 3 cuillères à café rases pour 600 à 900 mg. Compte tenu de l'apport alimentaire, 1 seule cuillère à café par jour suffit.

Il y a contre-indications seulement en cas d'hémophilie, les autres problèmes de santé suspectés de contre-indication comme l'insuffisance rénale, la déshydratation, la diarrhée sévère et l'hypertension artérielle sont au contraire améliorés ou stoppés par le chlorure de magnésium.

En conclusion, pour faire face à l'Explosion Pandémique Globale, **nous gagnerions tous à consommer au maximum des aliments vivants**, et à **prendre du chlorure de magnésium régulièrement**, en apport quotidien en plus de l'alimentation ou en cure de quelques semaines. En cas de maladie, avant de se précipiter sur des molécules de synthèse qui vont tenter d'éteindre les symptômes sans corriger la cause, il peut être très utile de prendre d'abord du chlorure de magnésium, qui va renforcer l'immunité et redonner à l'organisme les moyens de retrouver par lui-même la santé.

Pour aller plus loin :

<http://www.livre-genocide-alimentaire.com>

<http://www.institutpierredelbet.org>