



SUD-EST AFRICAÏN



LES COMORES MAYOTTE



MADAGASCAR



LA RÉUNION



MAURICE



RODRIGUES

# fUn&tEch

**L'ASTUCE SANTÉ DU DR SANDRA STALLAERT**

## LE MAGNÉSIMUM UN PRÉCIEUX ALLIÉ POUR VOTRE SANTÉ

Le magnésium est un minéral essentiel au bon fonctionnement de votre organisme et à votre bien-être. Il intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques et joue un rôle crucial dans des fonctions clés telles que la contraction musculaire, la transmission nerveuse, la production d'énergie ou encore la solidité des os. Découvrons ensemble quelques situations dans lesquelles ce minéral peut réellement faire la différence.

### Douleurs, crampes et tensions musculaires

Si vos muscles vous font souffrir, ou en cas de douleurs menstruelles, le magnésium agit comme un petit masseur interne. Il détend les fibres musculaires et procure souvent un soulagement rapide. Il est très utile aussi pour la récupération chez les sportifs.

### Infections à répétition

Si vous attrapez tout ce qui passe – rhume, grippe, bronchite ... - c'est peut-être que votre système immunitaire réclame du renfort. Le



magnésium est alors un puissant allié : il renforce les défenses, augmente la résistance aux infections et favorise une guérison plus rapide.

### Fatigue intellectuelle et surcharge mentale

Examens, projets à boucler, enfants à gérer, mails à répondre (ou à fuir) ... Le cerveau a souvent besoin d'un petit coup de pouce pour tenir la cadence. Le magnésium soutient la mémoire, améliore la concentration et vous aide à garder le cap en réunion. Ce minéral pense à vous pendant que vous pensez à tout !

### Stress, nervosité et troubles du sommeil

Le magnésium agit sur le système nerveux comme un bon ami qui vous dit : "Respire, ça va aller". Il équilibre les neurotransmetteurs, apaise les tensions et favorise la détente. Pris le soir, il peut même faciliter l'endormissement sauf chez certaines personnes qui peuvent ressentir un léger effet excitant. Nous sommes tous différents ... À chacun de tester sa propre sensibilité !

### Constipation

Le magnésium agit souvent comme un remède simple et efficace contre la constipation. Un petit coup de pouce naturel quand tout reste bloqué.

### Autres situations où il est recommandé

Grossesse, allaitement, convalescence, chirurgie, consommation d'alcool, ostéoporose ou soutien en cas de pathologies chroniques : dans tous les cas, les besoins en magnésium augmentent. Une supplémentation peut alors s'avérer précieuse.

### Quelle forme de magnésium choisir ?

Les formes les mieux assimilées sont :

On trouve le magnésium dans de nombreux aliments savoureux : légumes verts, bananes, amandes, avocat, céleris, dattes, noix du Brésil, persil, poissons, pommes, céréales complètes, graines de courge, légumineuses, chocolat noir, etc.

glycérophosphate, bisglycinate, citrate, gluconate ou orotate de magnésium, à raison de 300 à 1000 mg par jour, selon vos besoins et votre poids (suivez toujours la posologie indiquée sur l'emballage).

**Attention** : si vous souffrez d'une maladie inflammatoire de l'intestin, demandez conseil à votre médecin traitant avant de commencer une supplémentation.

Le magnésium est l'un des rares compléments alimentaires dont je recommande l'usage sur le long terme. Les carences sont fréquentes et souvent ignorées. Une simple cure peut transformer durablement votre niveau d'énergie, votre humeur et votre bien-être général. Ne le délaissez sous aucun prétexte !



Dr Sandra Stallaert est médecin, homéopathe et nutritionniste. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice et consulte à distance dans le monde entier. Elle anime des groupes de jeûne de 3 jours à distance, des cercles de méditation, et partage de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien sur sa page Facebook "Miam la Vie". Elle est l'auteur de deux ouvrages parus aux éditions Jouvence : "3 jours de jeûne, c'est parti !" et "C'est le CHAOS là-haut !".

Website :

