

Le conseil nutritionnel de l'hiver

Êtes-vous en manque de Magnésium, « le minéral de l'énergie » ?

Fatigue, irritabilité, troubles du sommeil, crampes, nervosité, oppression, perte de mémoire : autant de signes d'un déficit en magnésium. Car en effet, le magnésium est un minéral essentiel à notre forme quotidienne :

- Il intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques à l'origine de la production d'énergie disponible pour nos cellules
- Il participe à la régulation nerveuse et nous aide à mieux gérer le stress
- Il est indispensable au bon fonctionnement de notre cœur, de notre pression artérielle et participe à la prévention des risques cardio-vasculaires, de diabète ou d'altération de la mémoire.

Compte tenu de notre rythme de vie et de notre alimentation, la plupart d'entre-nous manquons de magnésium. Nos besoins sont en effet évalués, en dehors des facteurs de stress, d'activité physique intense ou de situation spécifique, à environ 6 mg/kg poids corporel/jour, soit environ 420mg pour les hommes et 360mg pour les femmes, alors que les apports ont été évalués à **moins de 370 mg pour les hommes et 280 mg pour les femmes. Et pour cause ! Au regard de la qualité de notre alimentation moderne et de notre mode de vie, rien d'étonnant :**

- **L'alimentation moderne est trop pauvre en micronutriments, en végétaux et trop riche en produits céréaliers raffinés**
- **Nos besoins sont accrus par un rythme de vie intense et stressant.**
- **L'association de ce rythme de vie et d'une telle alimentation perturbe l'équilibre acido-basique, favorisant ainsi la fuite urinaire du magnésium.**

Principaux symptômes d'un déficit en magnésium :

- Fatigabilité nerveuse et physique
- Convulsion, spasmodie, crises de tétanie
- Anxiété, hyperémotivité, irritabilité, insomnie
- Tressautement des paupières
- Sensations d'oppression thoracique ou de « boule dans la gorge »
- Maux de tête, cervicalgies, lombalgies
- Fourmillements, tremblements
- Palpitation
- Crampes, contractures, « impatience » dans les jambes
- Constipation
- Hyperactivité, crise de tétanie voire de spasmodie

Quelques aliments riches en Magnésium :

| Aliment 100 g | Teneur en Magnésium en mg |
|--|----------------------------------|
| Algues séchées en paillettes type laitue, nori | 2780, 2440 |
| Son de blé | 546 |
| Cacao en poudre non sucré | 500 |
| Persil séché | 386 |
| Graines de lin, tournesol, sésame, chia | 372, 364, 348, 335 |
| Amande | 250 |
| Germe de blé | 250 |
| Farine de seigle T170 | 160 |
| Farine de sarrasin | 157 |
| Flocon d'avoine | 148 |
| Noix, noisette | 144,138 |

| | |
|--|-------|
| Chocolat noir 70% cacao | 120 |
| Huitre | 82 |
| Farine de blé tendre T110 | 73 |
| Pain complet ou intégral T150 | 56 |
| Fruits de mer (moyenne) | 64 |
| Epinard cuit | 54 |
| Haricot blanc, pois chiche cuit | 50,44 |
| Figue sèche | 52 |
| Riz complet cuit | 49 |
| Datte sèche | 47 |
| Farine de blé tendre Type 80 | 45 |
| Fromage à pâte pressée cuite (moyenne) | 45 |

Apport Nutritionnel Conseillé quotidien pour les adultes :
420 mg/jour pour les hommes et 360 mg/jour pour les femmes

Quelques recettes pour faire le plein de magnésium

CRUMBLE POMME BANANE

Ingrédients pour 6 parts

- 2 pommes
- 2 bananes
- 50 g de farine de seigle T130
- 50 g de poudre d'amandes
- 100 g de beurre mou
- 50 g de sucre roux complet
- 15 g de poudre de cannelle



Environ 80 mg de
magnésium/portion

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Laver, éplucher et couper les fruits en dés puis réserver.
- Dans un saladier, verser la farine, la poudre d'amande, la cannelle, le sucre et mélanger avec une cuillère en bois. Ajouter le beurre mou coupé en dés, mélanger du bout des doigts avec les ingrédients secs jusqu'à obtention d'une pâte sableuse.
- Beurrer un moule, répartir les fruits coupés puis émietter la pâte sur les fruits. Enfourner environ 30 mn.
- Déguster tiède ou froid.

MENDIANTS CHOCOLAT NOIR AMANDES, NOIX ET DATTES SECHES

Ingrédients pour 10 mendiants :

- 200 g de chocolat noir à dessert
70% cacao
- 20 g d'amandes
- 20g de noix
- 50 g de dattes sèches



Environ 25 mg de
magnésium/portion

Préparation

- Casser le chocolat en petits morceaux.
- Le faire fondre au bain-marie très doucement.
- A l'aide d'une cuillère à soupe, l'étaler en petits palets d'environ 5 cm de diamètre.
- Déposer un peu de chaque fruit sec sur chaque palet avant qu'ils ne durcissent.
- Laisser refroidir et durcir dans une pièce froide ou au frigo.

LASAGNES EPINARDS CHEVRE

Ingrédients pour 4 parts :

1 kg d'épinards frais
300 g de fromage de chèvre
200 g de pâtes à lasagne
1l de béchamel un peu liquide
100 g de gruyère râpé



Environ 190 mg de
magnésium/portion

Préparation

- Préchauffez le four à 180°C (Th 6-7).
- Cuire les épinards, dans une casserole, puis enlevez l'eau résiduelle (n'hésitez pas à appuyer pour la faire sortir !).
- Hachez-les grossièrement
- Emiettez la bûchette de chèvre.
- Dans un grand plat à four beurré, posez une couche de lasagnes, puis une couche d'épinards, puis une couche de miettes de chèvre, puis un peu de béchamel, puis à nouveau une couche de pâtes...
- Faites ainsi 3 couches, en terminant par la béchamel et en recouvrant de gruyère râpé.
- Laissez cuire environ 45 min et servez chaud, avec une salade aux noix (encore 30 mg de magnésium !)

Sources :

<https://ciqua.anses.fr/>

<https://www.marmiton.org/>

<https://www.lesepicesorient.fr/>

Proposé par Nathalie Maury

Diététicienne nutritionniste

4 place du postillon

63500 ISSOIRE

06 15 15 70 32

Mail : maury.diet@gmail.com

www.facebook.com/maurydiet/