



Déficit en magnésium

🕒 paru le 17/02/2020 • traduit du néerlandais

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Le magnésium est un minéral important pour la formation des os et des dents et pour un bon fonctionnement des muscles. Il joue aussi un rôle dans la transmission des stimuli nerveux. Le corps reçoit du magnésium à travers l'alimentation. Le pain et les produits à base de céréales (complètes) contiennent du magnésium, de même que les produits laitiers, les légumes, les noix et la viande. Les personnes qui ont une alimentation normale, équilibrée, à base de produits frais ne souffrent que rarement d'un déficit en magnésium. Le taux de magnésium se situe normalement entre 0,7 et 1,0 millimole/litre (mmol/l).

Causes

Les causes possibles d'un déficit en magnésium sont :

- absorption insuffisante à partir de l'alimentation à cause de troubles gastro-intestinaux ou parce qu'on mange trop peu ;
- trop de pertes par les intestins, par ex. en cas de [diarrhée de longue durée](#) ;
- trop de pertes par les reins, par ex. en cas de [consommation d'alcool excessive](#) ;
- autres pertes, par exemple [transpiration excessive](#), inflammation du pancréas ([pancréatite](#)), [brûlures](#) étendues, grossesse et allaitement, [transfusion de sang](#) ;
- certains médicaments, tels que les diurétiques, l'utilisation prolongée d'antiacides ou de médicaments anticancéreux.

Quelle est sa fréquence ? Chez qui le rencontre-t-on ?

Le médecin généraliste ne constate que très rarement un déficit manifeste en magnésium. Le déficit en magnésium survient surtout chez les personnes hospitalisées.

Comment le reconnaître ?

Le déficit en magnésium est généralement difficile à reconnaître. Ce sont principalement les problèmes musculaires et les troubles nerveux qui sont à l'avant-plan : [faiblesse musculaire](#) ou crampes musculaires, [tremblements](#), convulsions. Des changements psychiques peuvent également se produire, tels qu'une irritabilité accrue, une [dépression](#) et une [psychose](#). Les [troubles du rythme cardiaque](#) sont moins fréquents. Souvent, ils ne répondent pas au traitement.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Il est difficile de savoir si les symptômes sont dus à un déficit en magnésium. Il n'est pas facile de détecter un déficit en magnésium car [le taux de magnésium dans le sang n'est pas très précis](#). Le sang ne contient que 1 % du magnésium présent dans le corps. Environ la moitié se trouve dans les os et dans les dents. Le reste se trouve dans

les cellules, dans les muscles, dans les organes et dans le tissu nerveux.

Un taux normal de magnésium dans le sang n'exclut donc pas un déficit en magnésium dans les cellules. Le déficit en magnésium s'accompagne souvent d'un [déficit en potassium](#) et en [calcium](#) dans le sang. Cela aussi peut provoquer des symptômes.

Que pouvez-vous faire ?

Le pain, les produits contenant des céréales, certains légumes, le lait et les produits laitiers ainsi que la viande contiennent du magnésium. Veillez à avoir un [mode de vie sain](#) avec une alimentation variée et à faire suffisamment d'exercice.

De nombreuses personnes, sans avis médical, prennent du magnésium sous forme de comprimés ou de poudre pour traiter les crampes musculaires. L'efficacité de ces traitements n'est pas prouvée. Demandez donc d'abord l'avis du médecin avant de prendre du magnésium.

Que peut faire le médecin ?

- Le médecin commencera par rechercher une maladie qui pourrait expliquer le déficit en magnésium. En cas de maladie, celle-ci sera évidemment d'abord traitée de manière à éliminer la cause du déficit.
- On peut remédier à un léger déficit en magnésium avec un supplément de magnésium sous forme de comprimés.
- En cas de déficit grave, une hospitalisation est nécessaire pour recevoir une perfusion.

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Carence en magnésium' \(2000\), mis à jour le 26.09.2017 et adapté au contexte belge le 16.06.2019 – ebpracticenet](#)