

Lien vers l'article:

[https://infosante.whitecube.
dev/guides/deficit-en-
magnesium](https://infosante.whitecube.dev/guides/deficit-en-magnesium)

Trop peu de magnésium (carence en magnésium)

De quoi s'agit-il ?

Magnésium

Le magnésium est un minéral important pour que notre corps fonctionne bien. Il joue par exemple un rôle dans :

- le fonctionnement des muscles : contracter et relâcher les muscles ;
- la transmission des informations nerveuses ;
- un bon fonctionnement du cœur ;
- la formation des caillots dans le sang ;
- la formation des os.

Causes d'une carence en magnésium

Les causes possibles d'une carence en magnésium sont :

- une absorption insuffisante du magnésium au départ de l'intestin, par exemple à cause
 - d'une maladie de l'intestin de longue durée ([maladie de Crohn](#), [colite ulcéreuse](#));
 - d'une opération chirurgicale, par exemple en traitement de l'obésité ;
- une alimentation pauvre en magnésium, par exemple en cas d'[alcoolisme](#) ;
- une perte importante de magnésium au niveau des intestins, par exemple à cause

- d'une [diarrhée de longue durée](#) ;
- d'une utilisation de longue durée de certains médicaments contre l'acidité de l'estomac, les inhibiteurs de la pompe à proton ;
- une perte importante de magnésium au niveau des reins, par exemple à cause
 - d'un [diabète](#) qui n'est pas bien équilibré ;
 - d'une [consommation excessive d'alcool](#) ;
 - de certains médicaments qui augmentent la production d'urine (diurétiques) ;
- d'autres causes comme, par exemple,
 - une inflammation soudaine du pancréas ([pancréatite aiguë](#)),
 - des [brûlures](#) importantes,
 - un allaitement excessif...

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

Une carence en magnésium touche entre 25 et 150 personnes sur 1000.

Ce sont surtout les personnes très malades qui sont touchées, par exemple :

- les personnes aux soins intensifs ;
- les personnes alcooliques.

Comment la reconnaître ?

Une carence en magnésium se présente surtout par des signes musculaires :

- contractions (spasmes) musculaires ;
- crampes musculaires ;
- faiblesse musculaire.

Il peut exister des signes nerveux comme par exemple :

- tremblements ;
- dépression ;
- agitation ;
- changement brutal de comportement ;
- perte du contact normal avec la réalité ([psychose](#)).

D'autres signes sont possibles quand la carence est plus sévère :

- convulsions ;
- somnolence ;
- confusion ;
- [troubles du rythme cardiaque](#).

Une carence en magnésium s'accompagne souvent d'une [carence en potassium](#) et en [calcium](#) dans le sang. Cela aussi peut provoquer des symptômes.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Pour le médecin, il n'est pas facile de savoir si les symptômes sont causés par une carence en magnésium.

Cela vient du fait qu'il n'est pas facile de constater une carence en magnésium avec certitude. En effet, de tout le magnésium présent dans le corps, une toute petite partie (1 %) est présente dans le sang. La toute grande majorité du magnésium se trouve dans les cellules des os, des muscles et dans d'autres cellules. Donc, doser le magnésium dans le sang ne permet pas d'être certain de la quantité de magnésium dans les cellules du corps.

Que pouvez-vous faire ?

Si vous avez un problème de santé de longue durée comme une maladie des intestins ou un diabète, prenez bien votre traitement.

Si vous avez un problème de consommation d'alcool, parlez-en à une personne digne de confiance, à votre médecin, ou à une personne dans une association

spécialisée.

Si vous prenez des médicaments contre l'acidité de l'estomac depuis plusieurs mois, parlez-en à votre médecin. En effet, il est peut-être préférable de la arrêter progressivement.

Une alimentation équilibrée est importante pour la santé. On trouve le magnésium dans :

- les céréales complètes et les produits à base de céréales complètes comme le pain complet, les pâtes complètes ;
- les pommes de terre ;
- le yaourt et le lait ;
- les légumes comme les épinards ;
- les légumineuses comme les haricots rouges ;
- les fruits à coque comme les amandes, les noix de cajou, les cacahuètes ;
- les bananes ;
- le chocolat noir.

De nombreuses personnes prennent du magnésium contre les crampes musculaires. Les études n'ont pas démontré que cela peut aider. En plus, ces compléments de magnésium peuvent causer de la diarrhée et des crampes abdominales. Demandez donc d'abord l'avis de votre médecin avant de prendre du magnésium.

En cas de crampes musculaires, vous pouvez étirer le muscle contracté

- au moment de la crampe ;
- tous les jours avant le coucher.

Que peut faire votre médecin ?

Traiter la cause

Votre médecin commence par rechercher la cause de la carence en magnésium :

- une maladie ?
- un médicament ?
- une autre cause ?

En fonction de la cause, votre médecin peut commencer une prise en charge de cette cause.

Traiter la carence

En cas de légère carence en magnésium, votre médecin peut vous prescrire un supplément de magnésium.

En cas de carence grave, une hospitalisation est nécessaire pour recevoir une perfusion.

Rédaction le 02 juin 2022.

Dernière mise à jour le 02
juin 2022

Lien vers l'article:

[https://infosante.whitecube.
dev/guides/deficit-en-
magnesium](https://infosante.whitecube.dev/guides/deficit-en-magnesium)



Liens Utiles

- Diurétiques
<https://www.cbip.be/fr/chapters/2?frag=398>
- Inhibiteurs de la pompe à protons (IPP)
<http://www.cbip.be/fr/chapters/4?frag=2543>

Sources

- Hypomagnesemia: Clinical manifestations of magnesium depletion, mis à jour le 27.10.2021, consulté le 18.05.2022
https://www.uptodate.com/contents/hypomagnesemia-clinical-manifestations-of-magnesium-depletion?search=magnesium&topicRef=829&source=see_link#H1625844
- Hypomagnesemia: Causes of hypomagnesemia, mis à jour le 12.01.2022, consulté le 18.05.2022
https://www.uptodate.com/contents/hypomagnesemia-clinical-manifestations-of-magnesium-depletion?search=magnesium&topicRef=829&source=see_link#H1625844
- <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/topics/dmp~AN~T113769>
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/topics/dmp~AN~T113769>
- Guide de pratique clinique étranger
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00503>