

Faut-il donner du magnésium aux enfants ?

[Page 52 version Femina www.femina.fr]

UNE ALIMENTATION PAUVRE EN FÉCULENTS ET EN CÉRÉALES COMPLÈTES A FAIT CHUTER SA CONSOMMATION. POURTANT, CE MINÉRAL PEUT ATTÉNUER BIEN DES MAUX, NOTAMMENT CHEZ LES PETITS.

Paradoxe : alors que l'assurance maladie a retiré sa vignette au dernier magnésium remboursé, les études se multiplient pour confirmer les bénéfices de ce minéral, particulièrement chez l'enfant. De fait, le magnésium entre en jeu dans plus de 300 réactions enzymatiques, ce qui explique pourquoi tant de processus sont perturbés quand il vient à manquer. En pratique, il y a trois grands domaines où il est absolument fondamental : la production de l'énergie, la transmission de l'influx nerveux et l'expression des gènes (le magnésium est nécessaire à la retranscription de l'ADN de nos cellules). A côté de cela, il permet d'améliorer une multitude de troubles, bénins ou plus préoccupants... Alors, quand doit-on l'utiliser?

Il n'arrête pas de gigoter

Certains bébés ne peuvent pas tenir en place. Pendant qu'on change leur couche, ils se tournent quatre fois sur la table à langer... Ce sont les mêmes qui, sitôt qu'ils savent se redresser, grimpent sur leur chaise haute et font des frayeurs à leurs parents. « Du magnésium peut aider à résoudre cette agitation », indique le Dr Marianne Mousain-Bose, pédiatre, l'un des chercheurs français spécialisés sur le magnésium. Explication possible: cette hyperexcitabilité serait due à un trouble de l'équilibre entre-calcium et magnésium, tous deux indispensables au fonctionnement cellulaire... En effet, le magnésium aide à freiner l'entrée du calcium qui est un « excitant » de la cellule. S'il vient à manquer, rien ne va plus...

Il stress pour un rien

C'est un cercle vicieux. Le stress augmente les pertes en magnésium et la carence en magnésium aggrave le stress! « A Munich, l'équipe du Pr Vierling travaille sur les liens entre le magnésium et les catécholamines, des molécules qui servent aux neurones à "parler" ensemble », précise le Dr Mousain-Bose. Parmi ces neurotransmetteurs, l'adrénaline, hormone du stress, semble tout particulièrement dépendante du magnésium. « Quand on supplémente un patient en magnésium, l'adrénaline diminue. »

Il est hyperactif

Les troubles du déficit de l'attention (TDAH), autrement dit l'hyperactivité, affectent de plus en plus d'enfants. « Une étude suggère qu'une supplémentation en magnésium, en zinc et en acides gras oméga 3 et 6 réduit de manière significative l'impulsivité, l'émotivité et les troubles du sommeil », explique le Dr Michel Lecendreux, l'un des meilleurs spécialistes français de ces affections. Cela s'explique par l'effet direct du magnésium sur l'hyperexcitabilité, mais également par son impact positif sur le métabolisme des acides gras omégas. Cette étude, conduite sur 810 enfants âgés de 5 à 12 ans, s'est révélée tellement convaincante que, une fois celle-ci terminée, 61 % des pédiatres participants ont poursuivi la prescription de magnésium chez les petits patients qu'ils suivaient!

Il est morose

La dépression existe chez l'enfant comme chez l'adulte, même si elle se manifeste parfois par des signes différents (fuite du monde, apathie, rêverie...). Des recherches menées en Roumanie montrent que ces signes diminuent lorsqu'on propose à ces enfants une association de zinc et de magnésium... Intéressant : la dépression est caractérisée par dix symptômes dont six (fatigue, troubles du sommeil, agitation, diminution de la concentration, émotivité et stress) peuvent être dus à une déficience en magnésium. Certes, ce dernier n'est pas la solution à toutes les dépressions, mais avant de mettre un enfant sous antidépresseur, cela vaut la peine d'expérimenter une solution plus simple.

Il fait des malaises

Il n'est pas rare que, au moment de la puberté, les adolescents, particulièrement les jeunes filles, souffrent d'étourdissements. Mais ces malaises vagues (dus à l'hyperexcitabilité d'un nerf crânien, le nerf vague) sont sans gravité. Dès 1985, le Pr Roger Perelina avait montré que, chez certaines jeunes filles, enfants de mères spasmophiles, on pouvait observer une diminution du magnésium intracellulaire et donc une entrée massive de calcium, qui pouvait expliquer ces évanouissements.

Il est constipé

Le magnésium est parfois utilisé pour accélérer le transit, car c'est un laxatif doux. Inversement, si vous craignez cet effet chez votre enfant, optez plutôt pour du glycérophosphate de magnésium, souvent mieux toléré que d'autres formes.

Il a mal à la tête

Les enfants sujets à des accès migraineux récurrents peuvent être soulagés par des prises de magnésium. Cela peut être lié au fait que ce minéral joue sur la contractilité des vaisseaux sanguins. « Certains maux de tête qui ne passent pas malgré l'aspirine ou le paracétamol disparaissent après une prise de magnésium », note le Dr Kathy Bonan, nutritionniste.

Il dort mal

Que les troubles du sommeil soient dus à une hyperexcitabilité (à 23 h, l'enfant est encore plein de vitalité) ou à de l'hyperémotivité (cauchemars, angoisses...), le magnésium aide à retrouver un sommeil apaisé, car il régule l'énergie.

Il est anorexique

Une supplémentation est bienvenue en cas d'anorexie. En effet le magnésium aide à gérer l'émotivité souvent forte chez les ados (9 filles sur 10) atteints de ce trouble. Il réduit les spasmes dont sont victime les anorexiques (contractions de l'œsophage en mangeant) et favorise le métabolisme du calcium dont les jeunes filles sont doublement carencées. Elles n'en absorbent pas assez et leurs oestrogènes, nécessaires à sa fixation, sont en chute libre à cause de leur maigreur. Enfin, la baisse des oestrogènes entraîne une diminution de l'absorption du magnésium ! Une étude est en cours sur la supplémentation en minéraux chez les anorexiques. A suivre...

Il est tout le temps fatigué

Alors que certains enfants en manque de magnésium sont hyperexcités, d'autres sont toujours fatigués. C'est sans doute lié au fait que ce minéral joue un grand rôle dans la production d'énergie cellulaire. En effet, la source d'énergie de la cellule, c'est l'ATP (adénosine triphosphate), qui ne peut être utilisée correctement qu'en présence de magnésium. Une cellule en manque de magnésium se fatigue. Une cure va stimuler ces enfants exténués.

Il est allergique

Ces cures de magnésium semblent réduire la fréquence des crises d'allergie. Sans doute parce que ces dernières sont liées à une hyperréactivité de l'organisme... et que le magnésium agirait alors comme régulateur. « Des travaux hongrois ont montré un effet réel du magnésium sur l'asthme d'origine allergique », rappelle le Dr Mousain-Bosc.

EN SAVOIR PLUS

Le magnésium est souvent prescrit en cure de 2 ou 3 mois au minimum à raison de 6 mg par kg par jour. Soit une vingtaine de mg environ pour un bébé, de 100 à 200 mg pour un enfant et de 370 à 410 mg pour un ado. Mieux vaut fractionner la dose: plusieurs petites doses répétées seront mieux absorbées qu'une seule, en grande partie éliminée par le rein. Les spécialistes, cherchent par ailleurs à augmenter cette biodisponibilité en lui ajoutant d'autres composés. On sait que la vitamine B6 améliore son absorption par l'intestin. Le Dr Bonan a pour sa part constaté que la silice colloïdale (Dissolvurol) favorise son passage à l'intérieur des cellules et a développé la méthode Sima (Silice, Magnésium), où chaque consommation de magnésium est associée au cas par cas à de la silice.

Cendrine Bamryer

A lire: la Solution magnésium, du Dr Marianne Mousain-Bose, Thierry Souccar Éditions; les Secrets de la force du magnésium, du Dr Kathy Bonan, Albin Michel.