

# Le magnésium : un minéral utile au système nerveux

Publié le 30/01/2018

|  
2 minutes de lecture

|  
Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#) [Email](#)

Magnésium

Ce minéral, essentiel à l'organisme, est très utile au système nerveux. Le [magnésium](#) intervient dans le bon fonctionnement des systèmes nerveux et musculaires. Il s'agit d'un oligo-élément particulièrement présent dans les cellules osseuses.

## Le magnésium et la gestion du stress

Vous êtes stressé ? Vous avez des difficultés pour trouver le sommeil ? Ce sont peut-être les signes d'une déficience en magnésium. Cela est assez fréquent au sein de la population française. Fatigue, mauvaise gestion du stress, crampes... En affectant le métabolisme, le manque de magnésium n'est pas évident à vivre au quotidien.

Les déficits en magnésium sont assez courants.

**Une alimentation équilibrée est conseillée** pour retrouver l'énergie. Certains aliments tels que le tofu, les haricots, les légumes et les noix contiennent naturellement du magnésium. Vous aimez le chocolat ? Vous avez raison. Le chocolat non sucré est une riche source de magnésium. N'hésitez pas à parfumer vos plats de graines de cumin. Cette épice connue pour ses vertus digestives comporte aussi une teneur importante en magnésium. Utilisé depuis des millénaires dans de nombreuses cuisines du monde, le cumin apporte saveur et magnésium.

Véritable allié du calcium, le magnésium est indispensable pour les os et les dents.

## Le complément alimentaire comme source de magnésium

Pour contribuer à votre bien-être, vous pouvez aussi prendre un **complément alimentaire à base de magnésium**. Le saviez-vous ? Le magnésium contribue à la fabrication de la dopamine, qui génère un effet calmant sur votre cerveau. Il maintient aussi un bon système cardio-vasculaire et joue un rôle déterminant dans la santé des os. En optimisant votre apport en magnésium, vous participez à la diminution de votre niveau de stress et vous gagnez en énergie.

Actimag Orostick

60% of 100

[\(1\)](#)

Votre magnésium marin au format nomade

[Découvrir](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager