



## Magnésium et système cardiovasculaire

### Etude

*Dinicolantonio JJ et al. Subclinical magnesium deficiency : a principal driver of cardiovascular disease and a public health crisis. Open Heart 2018 ; 5(1)*

### Résumé

**La concentration de magnésium dans le sang n'est pas le reflet du magnésium intracellulaire et les déficiences sont sous-diagnostiquées. De plus, les maladies chroniques, la prise de médicaments et la consommation d'aliments raffinés et transformés sont à l'origine de déficiences en magnésium. Des déficiences infra-cliniques augmentent le risque de maladies cardiovasculaires.**

Les apports quotidiens recommandés en magnésium pour prévenir toute déficience se situent entre 300 et 420 mg par jour. Mais selon certains chercheurs, ils sont loin d'être suffisants pour favoriser une santé optimale et la longévité.

**Les apports sont insuffisants dans de nombreux pays.** Par ailleurs, la consommation alimentaire d'une part importante de la population mondiale ne couvre même pas ces apports quotidiens recommandés. Des études montrent ainsi qu'aux Etats-Unis, c'est le cas de plus de 75 % des femmes ; en Allemagne ces apports sont de 200 mg pour les femmes et de 250 mg pour les hommes ; en France, 23 % des femmes et 18 % des hommes ont des apports insuffisants en magnésium.

De nombreux facteurs nutritionnels influent sur le statut en magnésium et augmentent les besoins de l'organisme. C'est notamment le cas d'une consommation importante de vitamine D, de phosphore ou de calcium qui en augmente les besoins. Les « soft drinks » constituent ainsi une source importante de phosphore de même que les produits laitiers et, plus particulièrement, les fromages.

De nombreux facteurs peuvent être à l'origine d'une déficience en magnésium. L'insuffisance rénale, la consommation d'alcool, les maladies des intestins, la prise de diurétiques ou d'autres médicaments en sont quelques exemples.

Une supplémentation en calcium peut conduire à un déficit en magnésium à cause d'une compétition au niveau de leur absorption. Il en est de même, pour d'autres raisons, d'une supplémentation avec de fortes doses de vitamine D.

Les déficiences infra-cliniques en magnésium ne se manifestent pas par des symptômes cliniquement apparents et ne sont donc pas faciles à reconnaître pour le clinicien. Elles peuvent cependant conduire à l'apparition d'hypertension, d'arythmie, de calcification des artères, d'athérosclérose, d'insuffisance cardiaque ou, encore, d'un risque accru de thrombose. Prévenir ces déficiences infra-cliniques revêt donc une grande importance.