

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LE CHLORURE DE MAGNÉSIUM MALIN



TOUS LES BIENFAITS DE CET INGRÉDIENT
ESSENTIEL POUR LA SANTÉ,
LA BEAUTÉ ET LA MAISON !

L E D U C . S
E D I T I O N S

LE CHLORURE
DE MAGNÉSIUM
MALIN

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites papillotes magiques, 2010.

Le raisin malin, 2010.

Les 30 ingrédients de la cuisine bio, 2010.

Soupes brûle-graisses, 2010.

100 réflexes mariage bio et durable, 2010.

Le miel malin, 2010.

Yaourts irratables, 2010.

Le pamplemousse malin, 2009.

100 réflexes bébé bio (en collaboration avec Elisa de Castro Guerra), 2008.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater . Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Illustrations : Fotolia

Maquette : Nordcompo

© 2010 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-422-2

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LE CHLORURE
DE MAGNÉSIUM
MALIN

L E D U C . S
E D I T I O N S

*À Xavier,
qui l'a testé... et approuvé!*

J'avais, dans mon service de l'hôpital Necker, un blessé dont l'état était grave et qui refusait les injections. Je dis un matin : « Essayons de lui donner la solution [de chlorure de magnésium] par voie buccale. » À ce mot, la surveillante Mme Boivin et deux infirmières esquissèrent un sourire.

– *Pourquoi riez-vous ?*

– *Nous en prenons toutes, répondit Mme Boivin.*

– *Et pourquoi ?*

– *Ça nous donne du cœur à l'ouvrage.*

– *Qu'est-ce qui vous a donné l'idée d'en prendre ?*

– *Nous avons remarqué que les malades à qui on en injectait éprouvaient une sorte de bien-être. Alors nous avons essayé d'en boire et ça nous a produit le même effet.*

[...]

Cette solution que l'on appelait « ma drogue », j'en administrais à tous les blessés de mon service, j'en pris moi-même, et j'en fis prendre à tous ceux qui me sont chers. Les surveillantes et infirmières, enchantées de la sensation d'euphorie, d'énergie, de résistance à la fatigue qu'elles éprouvaient, firent de la propagande.

Texte extrait du livre *Politique préventive du cancer*, Professeur Pierre Delbet, Denoël, 1944.

Mise en garde

Les conseils santé proposés dans ce livre ne dispensent pas d'un diagnostic et d'un avis médical.

Sommaire

Introduction.....	13
Partie 1 : Magnésium et chlorure de magnésium.....	21
Le magnésium.....	23
Le chlorure de magnésium.....	41
Partie 2 : Utilisations pratiques.....	63
Ses applications santé.....	65
Ses applications bien-être.....	115
Ses applications beauté.....	129
Ses autres applications.....	141
Bibliographie.....	151
Table des matières.....	153

Introduction

Le marché des compléments alimentaires ne s'est jamais aussi bien porté. Lutter contre la fatigue, renforcer ses défenses immunitaires, doper sa concentration et sa mémoire, prévenir le vieillissement ou l'ostéoporose, combattre ses petits problèmes de peau, stimuler son transit, booster sa libido, retrouver sa zénitude ou le sommeil : autant de promesses et de pilules miracles... qui ont un prix ! Et si un seul complément pouvait rétablir tous ces équilibres, de manière naturelle, efficace et à moindre coût ? Ce remède existe : c'est le chlorure de magnésium !

10 bonnes raisons de découvrir le chlorure de magnésium

1. Il est efficace rapidement

Un début d'angine, un petit problème de peau, une intoxication alimentaire? Le chlorure de magnésium agit très vite contre de nombreux petits maux. Des expériences ont également démontré son action et son efficacité dans des cas plus graves comme la poliomyélite et d'autres maladies infectieuses.

14

2. Il a aussi une action préventive

En plus de ses nombreuses utilisations pratiques pour guérir tel ou tel mal, le chlorure de magnésium agit en prévention pour renforcer les défenses immunitaires de l'organisme. En cure, il permet de combler les carences en magnésium dont nous souffrons quasiment tous et qui sont à l'origine de divers troubles, tant physiques que psychiques!

3. Il exerce une action générale sur l'organisme

Nombreux sont les adeptes qui témoignent des effets « magiques » du chlorure de magnésium. On le prend pour soigner un problème précis... et c'est tout le corps qui en profite! « J'ai pris du chlorure de magnésium contre la constipation... et j'ai vu mon acné disparaître en quelques jours. » « J'ai commencé ce traitement car je me sentais particulièrement stressée et fatiguée. Et puis, au fil des jours, j'ai constaté que mes ongles étaient moins fragiles, que je dormais mieux, et que mes migraines étaient moins fréquentes et moins intenses... » « J'ai fait une cure de chlorure de magnésium car j'avais du mal à m'endormir. En plus de retrouver un sommeil réparateur, je n'ai pas souffert du moindre rhume l'hiver dernier, alors que tous les ans, je suis malade ! » Le secret de tous ces bienfaits? Le chlorure de magnésium ne guérit pas une maladie bien particulière, mais rétablit tous les équilibres internes de l'organisme : voilà pourquoi après une cure de quelques jours seulement, on se sent mieux et on est beaucoup plus résistant aux infections.

4. Il permet de diminuer sa consommation d'antibiotiques

La France est l'un des plus gros pays consommateurs d'antibiotiques au monde ! Et les prescriptions sont encore trop souvent abusives : de nombreuses maladies dues à des virus sont traitées par des antibiotiques alors que ceux-ci ne sont efficaces que contre les bactéries ! Or, comme le dit le dernier slogan de l'Assurance-maladie, « si on les utilise à tort, ils deviennent moins forts ». Le danger, en effet, est que les bactéries deviennent de plus en plus résistantes à ces médicaments. Le chlorure de magnésium apparaît comme une alternative idéale à cette surconsommation d'antibiotiques car il permet de renforcer les défenses de l'organisme. On tombe donc moins souvent malade et on guérit plus vite. Résultat : on utilise moins de médicaments.

16

5. Il présente peu de contre-indications majeures

Tout le monde peut suivre une cure de chlorure de magnésium : adultes, enfants, bébés, femmes enceintes, personnes âgées... Attention cependant, il est déconseillé aux personnes souffrant

d'insuffisance rénale ou d'hypertension ainsi qu'à celles soumises à un régime sans sel (voir p. 60). Dans tous les cas, n'hésitez pas en parler avec votre médecin.

6. Il ne présente pas d'effet secondaire... ou presque !

Certaines personnes constatent des diarrhées lors de la prise de chlorure de magnésium. Ce désagrément passager n'est pas grave : il suffit de diminuer un peu la dose pour que tout rentre rapidement dans l'ordre. C'est bien peu au regard de ses multiples avantages !

17

7. Il se trouve facilement

Le chlorure de magnésium se vend en pharmacie, sous forme de sachets de 20 g. Ou, mieux encore, dans les magasins bio, sous forme de nigari, un ingrédient utilisé en cuisine japonaise pour coaguler le lait de soja et fabriquer le tofu. Le nigari contient près de 85 % de chlorure de magnésium.

8. Il est facile à utiliser

Il suffit de diluer le chlorure de magnésium en poudre ou le nigari dans 1 litre d'eau, et de boire 1 verre de cette solution chaque matin. Le goût n'est pas des plus agréables, mais on s'y habitue très vite.

18

9. Il ne coûte pas cher

Un sachet de 20 g de chlorure de magnésium vendu en pharmacie coûte aux alentours de 1 euro, et permet de préparer 1 litre de solution, soit 8 à 10 doses. Le nigari, en magasins bio et diététiques, coûte encore moins cher : un sachet de 100g revient à environ 1,80 euro (pour 5 litres de solution). Et c'est encore plus rentable si vous l'achetez au kilo : comptez entre 5 et 6 euros pour préparer 50 litres de solution. Soit l'équivalent d'au moins 20 cures de 3 semaines de chlorure de magnésium. C'est imbattable !

10. C'est un remède oublié, un vrai remède de grand-mère...

Menez une petite enquête autour de vous, notamment auprès de personnes âgées. Vous en trouverez sûrement une qui vous racontera

qu'elle a suivi régulièrement des cures de chlorure de magnésium pendant toute son enfance, ou qu'elle en prend toujours aujourd'hui avec la même efficacité.

Encore sceptique? Il suffit d'en faire vous-même l'expérience! Nous vivons tous dans nos vies des périodes de fatigue, de stress, voire de petite déprime. C'est l'occasion de tester le chlorure de magnésium en cure de trois semaines. Vous constaterez rapidement les changements sur votre état et votre moral! Et vous n'aurez plus qu'une envie : convaincre votre entourage d'essayer. C'est ainsi, par le bouche-à-oreille, que se fait la réputation de ce complément alimentaire naturel. Mais aujourd'hui, comme au temps de son « découvreur », le professeur Pierre Delbet, ses vertus restent encore largement ignorées par le monde médical et les laboratoires pharmaceutiques. Une chose est sûre : si nous suivions tous régulièrement des cures de chlorure de magnésium, les fabricants de médicaments et de compléments alimentaires auraient des soucis à se faire!

**Magnésium
et chlorure
de magnésium**

Le magnésium

Un sel minéral essentiel à la vie

Son rôle dans l'organisme

Le magnésium (Mg) est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. C'est le deuxième ion le plus présent à l'intérieur de nos cellules en quantité après le potassium. Il agit en étroite collaboration avec d'autres minéraux comme le potassium, le sodium et le calcium. Il est surtout connu pour son action sur le système nerveux ou pour ses vertus antistress. Mais cette vision est très réductrice. On estime en effet que le magnésium participe à **plus de 300 fonctions métaboliques** comme :

- la production d'énergie ;
- l'élimination des toxines ;
- la coagulation du sang ;
- la fixation du calcium dans les os ;
- la régulation du taux de sucre sanguin ;
- la régulation de la tension artérielle ;
- le métabolisme des lipides ;
- le maintien d'un rythme cardiaque régulier ;
- la synthèse de l'ADN ;
- le bon fonctionnement des glandes surrénales, et donc la régulation de la production d'adrénaline (d'où son rôle « antistress ») ;
- le transport des ions qui affectent la contraction musculaire et la conduction nerveuse (d'où son utilité dans le soulagement des douleurs liées aux menstruations et aux migraines, par exemple) ;
- ... et bien d'autres fonctions encore !

Voilà pourquoi, quand on souffre d'une carence en magnésium, les symptômes sont très divers et affectent de nombreux équilibres. Ils peuvent être d'ordre :

- **psychique** : nervosité, anxiété, insomnies...
- **neuromusculaire** : crampes, vertiges, tremblements, contractions musculaires involontaires (paupières qui tremblent)...
- **cardio-vasculaire** : palpitations, accélération du rythme cardiaque, hypertension...

- **dermatologique** : fragilité des ongles et des cheveux...
- **digestif** : constipation ou diarrhée, crampes d'estomac...
- **articulaire** : douleurs vertébrales...

Plus généralement, les douleurs (musculaires, vertébrales...), les maux de tête, les migraines et la fatigue matinale (dès le lever) sont des signes révélateurs très fréquents de la carence en magnésium.

Malgré ce rôle central dans notre organisme, le magnésium est souvent considéré comme « l'ion oublié ». On nous rebat les oreilles de l'importance du calcium dans l'alimentation des enfants ou des personnes âgées, du rôle central du fer chez les femmes enceintes... Mais quid du magnésium ? Si l'on en croit le docteur Marianne Mousain-Bosc*, pédiatre et auteur de nombreux travaux et études sur le magnésium, l'un de ses collègues lui aurait même un jour rétorqué : « Mais voyons Marianne, le magnésium ne sert à rien ! »

* Dans *La solution magnésium*, éditions Thierry Souccar.

Le saviez-vous ?

Le magnésium tire son nom de Magnesia, une région située en Thessalie, au centre de la Grèce, dont le sol était particulièrement riche de ce minéral. Cette terre était celle des Magnètes, une tribu descendant de Magnes, le deuxième fils de Zeus... ou d'Éole (les versions divergent!).

À chacun ses besoins !

Les besoins en magnésium d'une personne adulte sont généralement estimés entre 5 et 6 mg par jour et par kilo. Soit, par exemple, entre 375 et 450 mg pour un homme adulte de 75 kg. Mais il faut savoir que les besoins en magnésium dépendent aussi d'autres facteurs comme :

- **l'âge** : les besoins augmentent au fil des années. Ainsi, un enfant de 10 ans a des besoins deux fois supérieurs à ceux d'un enfant de 5 ans.
- **le sexe** : à partir de l'adolescence, les besoins des hommes sont supérieurs à ceux des femmes.
- **les périodes de la vie** : les femmes enceintes et les jeunes mamans qui allaitent ont des besoins supérieurs à ceux des autres femmes.

Apports conseillés en magnésium (en mg/jour) *		
	Hommes	Femmes
Enfant de 1 à 3 ans	80	
Enfant de 4 à 6 ans	130	
Enfant de 6 à 9 ans	200	
Enfant de 10 à 12 ans	280	
Adolescent de 13 à 19 ans	410	370
Adulte	420	360 390 à 400 (en cas de grossesse et d'allaitement)
Personne âgée (+ de 75 ans)	400	



* Source : *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*, Agence française de sécurité sanitaire des aliments, 3^e édition, Éd. Tec & Doc.

Ces chiffres ne sont que des indications générales car d'autres facteurs, liés au mode de vie de chacun, entrent également en ligne de compte :

- **le niveau d'activité physique** : plus il est élevé, plus les besoins en magnésium sont importants, le magnésium étant plus vite éliminé par la sueur. Ainsi, on estime que les besoins d'une personne sportive (qui fait du sport régulièrement) sont de 500 mg par jour.

28

- **le stress** : plus une personne est stressée, plus elle « brûle » du magnésium. Les apports quotidiens doivent donc être plus élevés pour compenser ces pertes.

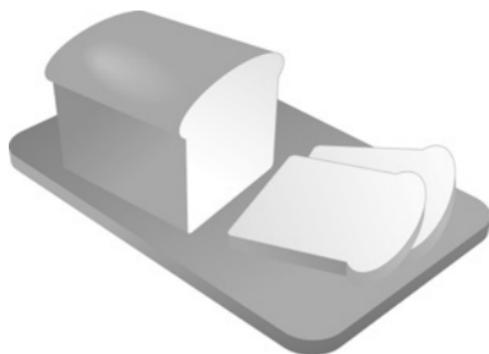
Les meilleures sources de magnésium

L'organisme n'ayant pas de réserves de magnésium, il faut donc lui en apporter quotidiennement via l'alimentation. Les aliments qui en contiennent le plus sont :

- **les germes de blé** : 400 mg/100 g*
- **le cacao** : entre 200 et 400 mg/100 g
- **les fruits oléagineux** : entre 130 et 270 mg/100 g (avec, en tête, la noix de coco et les amandes)

* Comprenez 400 mg de magnésium pour 100 g de germes de blé.

- le **chocolat noir** : 100 mg/100 g
- les **pétoncles et crevettes** : entre 100 et 240 mg/100 g
- les **haricots secs** : entre 160 et 180 mg/100 g
- les **farines de blé et de seigle intégrales** : environ 150 mg/100 g
- les **bettes** : 113 mg/100 g
- les **figues sèches, les abricots secs, les dattes** : entre 60 et 92 mg/100 g
- le **pain intégral** : entre 60 et 74 mg/100 g



- les épinards cuits, les car dons : entre 52 et 59 mg/100 g
- les fromages à pâte dure : entre 42 et 47 mg/100 g
- le persil : entre 41 et 52 mg/100 g
- les bananes : entre 31 et 42 mg/100 g
- le saumon : 29 mg/100 g
- les eaux minérales riches en magnésium (les eaux les plus riches peuvent en contenir jusqu'à plus de 1 000 mg/litre).

Et le sel ?

À l'état naturel, le sel de table contient une quantité non négligeable de chlorure de magnésium. Malheureusement, le processus de raffinage (qui permet d'améliorer sa durée de conservation et de lui donner une belle couleur blanche) lui en fait perdre une très grande partie. La bonne habitude à prendre : toujours préférer le sel non raffiné au sel raffiné ! Mais attention : pas question de compter sur le sel, même non raffiné, pour combler vos besoins en magnésium. Rappelons-le : si le sel est un minéral indispensable au bon fonctionnement de l'organisme*, son excès, qui est très courant dans nos modes d'alimentation modernes, est néfaste pour la santé.

* À lire : *Le sel malin*, du même auteur, Leduc.s Éditions, novembre 2010.

À titre d'exemple, pour combler ses besoins journaliers en magnésium, une femme devrait consommer :

- 150 g de saumon
- + 100 g d'épinards
- + 100 g de pain intégral
- + 100 g de fromage à pâte dure
- + 2 bananes
- + 40 g de noix
- + 50 g de chocolat noir.

Tous carencés en magnésium !

Nous sommes très nombreux à souffrir d'un déficit en magnésium. Les chiffres sont éloquentes : selon l'étude Suvimax*, 77% des femmes et 72% des hommes ont des apports en magnésium inférieurs à l'apport nutritionnel conseillé (ANC). Pire : 1 homme sur 4 et 1 femme sur 5 ont des apports de deux tiers inférieurs à l'ANC et souffrent donc d'un déficit évident.

* Supplémentation en Vitamines et Minéraux Antioxydants, 1994-2003.

Des causes diverses

Les déséquilibres de l'alimentation moderne

Aujourd'hui, notre mode d'alimentation fait la part belle à la viande, aux pâtes, au riz, au pain blanc, aux œufs, aux salades... Or, tous ces aliments sont pauvres en magnésium! Nos ancêtres, qui se nourrissaient de pain complet, de fèves ou de haricots secs, n'avaient pas ce problème.

32

La généralisation des produits raffinés

Pain blanc, farines blanches, pâtes blanches, riz blanc... aujourd'hui, nous consommons majoritairement des produits raffinés à l'extrême, au point d'en avoir oublié que, à l'état naturel, la farine est bise et le riz brun. Or, le magnésium (entre autres sels minéraux) est précisément contenu dans l'enveloppe des céréales éliminée lors du raffinage! Résultat : les produits raffinés ont perdu presque toute leur richesse minérale. À titre d'exemple, le pain blanc contient trois fois moins de magnésium que le pain complet. C'est le même constat pour le sel : raffiné, le sel blanc contient quatre à cinq fois moins de magnésium que le sel marin intégral...