

Table du magnésium par voie orale

Abdelkader EL Jabri, Taourirt le 23 juillet 2007

Besoins

5 mg/kg/jour

Adulte = 250-350 mg/jour

Femme enceinte = 400 mg/jour

Sportif = 400-600 mg/jour

Indications

- Carences magnésiennes avérées, isolées ou associées.
- L'apport du magnésium peut améliorer les symptômes suivants : nervosité, irritabilité, troubles mineurs du sommeil, manifestations d'anxiété (spasmes digestifs ou palpitations...), crampes musculaires, fourmillements, asthénies liées à un déficit en magnésium...
- Utilisé en l'absence d'activité démontrée dans la spasmophilie et les déséquilibres neurovégétatifs, les verrues et les papillomes.

Précautions d'emploi

- Prendre en **plusieurs prises** (résorption digestive **saturable**).
- Respecter un intervalle **de 3 heures** au moins entre les prises orales avec le **calcium** et les **tétracyclines**.
- Moment de prises : **aux repas** (pour atténuer le risque de diarrhées et de douleurs abdominales).

Aliments riches en magnésium (en mg/100 grammes)

Germes de maïs	550
Cacao en poudre	410 à 415
Germes de blé	400
Poids sec cassé	300
Chocolat à croquer	290
Noix de cajou, amandes	205-300
Fruits oléagineux	130-260
Légumes secs, avoine, orge	130-160
Noisette	145-150
Haricot blanc sec	140
Flocon d'avoine	130
Lentilles, riz brun, pain complet	90 à 100
Dattes, figue, noix de coco sèche, abricot sec	60-80

Forme galénique	Dosage en Magnésium par unité de prise ⁽¹⁾	Spécialité	Gamme	Laboratoire	Autres composants	Teneur en saccharose par unité de prise	Arôme	Boîte de	Prix en DH au 17/07/2007	Coût du traitement journalier en dhs (300 mg de Mg++)
Ampoules buvables	33 mg	BEMAG B6 [®]	Médicament	Afric-Phar	Vitamine B6	4.25 g	Raisin	20	41.80	18.80
	75 mg	GINMAG [®]	Complément alimentaire	Iphaderm	Ginseng ⁽²⁾ , Guarana ⁽³⁾ , gelée royale ⁽⁴⁾ , Vitamine B6	Non renseigné	Orange	10	99.00	39.60
	122 mg	MAG 2 [®]	Médicament	Polymédic	-	3 g	Orange / mandarine	30	63.40	6.35
	100 mg	MAGNE-B6 [®]	Médicament	Maphar	Vitamine B6	Sans sucre	Caramel / cerise	10	32.95	9.90
	122 mg	MAXIMAG [®]	Médicament	Cooper Maroc	-	3 g	Orange / mandarine	30	61.20	6.35
	118 mg	SPASMAG [®]	Médicament	Sothéma	Levure (<i>Saccharomyces cerevisiae</i>)	Sans sucre	Orange	30	52.90	5.30
	33 mg	UVIMAG B6 [®]	Médicament	Sothéma	Vitamine B6	4.25 g	Raisin	20	48.70	21.90
Comprimés effervescents	300 mg	ACTIUM [®]	Complément alimentaire	PHD International	Vitamine C	Sans sucre	NR	20	85.00	4.25
	200 mg	BIOFAR Magnésium [®]	Complément alimentaire	Iphaderm	Vitamines B1 B2 B6 B12	Sans sucre	Fruit de la passion	20	84.00	6.30
	240 mg	BIOLECTRA Magnésium 240 Forte [®]	Complément alimentaire	Stéripharma	-	Sans sucre	Citron	20 40	94.00 165.00	4.70 – 7.05 4.15 – 6.20
	300 mg	BIOMAG [®]	Complément alimentaire	VSM	Vitamine B2	Sans sucre	Citron / cassis	10	49.00	4.90
	300 mg	EFFEMAG [®]	Complément alimentaire	K.PH	-	Sans sucre	Citron / cassis	10 20	52.00 86.00	5.20 4.30
	300 mg	GENES Vit Magnésium [®]	Complément alimentaire	Ramo Pharm	Vitamines B1 B6 B12	Sans sucre	NR	10	49.50	4.95
	300 mg	MG 300 [®]	Complément alimentaire	Polymédic	Vitamines B1 B2 B6	Sans sucre	Citron	24	85.00	3.55
	300 mg	TRIVIMAG [®]	Complément alimentaire	Esnapharm	Vitamines B1 B6 B12	Sans sucre	Orange	20	67.60	3.40
	300 mg	VITAGAM Magnésium [®]	Complément alimentaire	Cooper Maroc	-	Sans sucre	Citron / cassis	20	82.50	4.10
	150 mg	VITAMAG [®]	Complément alimentaire	Génération Santé	Vitamines B1 B2 B6 B12	Contient du dextrose (glucose)	Citron	10 20	45.00 83.00	9.00 8.30

Forme galénique	Dosage en Magnésium par unité de prise	Spécialité	Gamme	Laboratoire	Autres composants	Teneur en saccharose par unité de prise	Arôme	Boîte de	Prix au 17/07/2007	Coût du traitement journalier en dhs (300 mg de Mg++)
Comprimés	300 mg	MAGMINE [®]	Complément alimentaire	Juva Santé	Vitamine B6	Sans sucre	-	30	87.00	2.90
	100 mg	MAG 2 [®]	Médicament	Polymédic	-	-	-	30	24.50	2.45
	48 mg	MAGNE-B6 [®]	Médicament	Maphar	Vitamine B6	-	-	50	30.85	4.30
	300 mg	URGO ACTIV magnésium [®]	Complément alimentaire	Stéripharma	Vitamine B6	-	-	15 30	64.00 122.00	4.25 4.05
Gélules	45 mg	MEGAMAG [®]	Médicament	Cooper Maroc	-	-	-	40	47.40	8.30
	100 mg	PHYSIOMAG [®]	Complément alimentaire	Pharmaceutical Institute	Fer, zinc, cuivre, manganèse	-	-	36	98.50	8.20
	59 mg	SPASMAG [®]	Médicament	Sothéma	Levure (<i>Saccharomyces cerevisiae</i>)	-	-	60	46.95	3.90
	111 mg	ZENMAG [®]	Complément alimentaire	Ramo Pharm	Vitamine B6, mélisse	-	-	30	82.70	8.25
Sachets	300 mg	ADDITIVA Magnésium [®]	Complément alimentaire	Afric-Phar	-	Sans sucre	Citron	20	85.00	4.25
	300 mg	BIOLECTRA Magnésium [®] (5)	Complément alimentaire	Euromédic	-	Sans sucre	Citron	20	115.00	5.75

(1) 100 mg = 4 mmol de Mg

(2) **Ginseng** - Le ginseng (*Panax ginseng*) est une plante originaire d'Asie du nord-est dont la racine est traditionnellement utilisée dans les asthénies fonctionnelles. On lui prête aussi des vertus **aphrodisiaques**. Panax (en français : panacée) désigne le **remède universel**.

(3) **Guarana** - Plante, de nom scientifique *Paullinia cupana Kunth*, de la famille des **Sapindacées** cultivée en Amérique du Sud par les indiens guarani. Les nombreux actifs que contiennent ses semences (en particulier **guaranine et caféine**) font traditionnellement de cette plante un stimulant physique et intellectuel. On lui prête également des vertus **aphrodisiaques**.

(4) **Gelée royale** - Produit de sécrétion du système glandulaire des abeilles ouvrières (nourrices), constituant la nourriture exclusive des larves et de la reine. La gelée royale est connue pour son pouvoir **vitalisant tant physique que psychique**, ainsi que son pouvoir de renforcement des **défenses naturelles**.

(5) Sachets contenant des **micro-pellets** de magnésium. **Prise direct, sans eau.**