

Alimentation et hypertension: une place pour le magnésium



Le régime DASH, qui a fait ses preuves pour réduire la pression sanguine, ne repose pas seulement sur la réduction du sel: c'est aussi une alimentation qui assure des apports en potassium, en calcium et en magnésium.

Le manque de magnésium a été associé à de nombreux effets néfastes, dont un risque accru de diabète, de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et d'hypertension. Bien que les études ayant étudié l'impact d'un supplément en magnésium sur la pression sanguine aient apporté des résultats contradictoires, l'intérêt de trouver le magnésium en suffisance dans son alimentation est bien admis. Pourtant, ce minéral est devenu plus discret dans notre ration alimentaire au fil du temps, particulièrement depuis la dernière guerre mondiale. Les changements alimentaires à la base de ce phénomène sont multiples, mais largement tributaires des méthodes de raffinage, de séparation d'ingrédients utilisés dans l'industrie agroalimentaire : la consommation de céréales est moindre qu'autrefois, mais surtout, elle s'effectue principalement au travers de céréales raffinées : pain blanc, riz blanc... Ajoutons à cela une consommation de légumineuses (ou légumes secs tels que pois cassés, haricots secs, lentilles...) qui s'est fortement érodée, un apport en légumes insuffisant pour la plupart d'entre nous, au profit d'une alimentation riche en sucres et graisses, et l'on comprend pourquoi le magnésium est nettement moins présent qu'autrefois.

Un manque fréquent

Des données récentes provenant des États-Unis rapportent qu'actuellement, pratiquement une personne sur deux (48 %) n'atteint pas les apports recommandés en magnésium. D'autres données venant de l'étude SU.VI.MAX, en France, rapportent que 75 % des hommes et 77 % des femmes ont des apports en magnésium inférieurs aux *Apports Nutritionnels Conseillés*.

Le magnésium, contenu à peine à raison de 25 grammes dans un corps adulte, intervient dans plus de 300 réactions biochimiques. Il participe à la synthèse des protéines, la transmission de l'influx nerveux, la contraction musculaire, les réactions énergétiques et le fonctionnement du système immunitaire. Bien que le manque de magnésium soit fréquent, on ne peut pour autant parler de carence. Un déficit en magnésium peut entraîner de nombreux symptômes qui ne sont pas spécifiques à ce minéral, comme de la fatigue et une altération de l'humeur. Cela ne signifie pas que la prise d'un supplément en magnésium va faire disparaître la fatigue et améliorer l'humeur, comme le suggèrent un certain nombre de publicités... Des nausées, une faible concentration et des crampes peuvent également résulter d'un manque de magnésium.

Le magnésium à la source

Dans une alimentation équilibrée, tout comme dans le régime DASH, particulièrement adapté pour lutter contre l'hypertension, le magnésium est apporté par les céréales complètes et les produits dérivés (pain complet...), les légumineuses (lentilles, haricots et pois secs...) ainsi que les graines.

Les produits laitiers ne sont pas vraiment riches en magnésium, mais le fait d'en consommer deux à trois portions par jour fait qu'ils contribuent également à l'apport en ce minéral. À noter que la teneur en magnésium ne diffère pas selon qu'il s'agisse d'un produit laitier entier ou écrémé. Le magnésium se trouve aussi dans les végétaux de couleur verte, il est notamment au centre de la molécule de chlorophylle.

Chocolat et noix

Le cacao est riche en magnésium, ce qui en fait un point positif pour... le chocolat. D'ailleurs, d'après certains courants nutritionnels marginaux, le fait d'éprouver une forte envie de chocolat serait la conséquence d'un manque de magnésium. C'est évidemment plaisant de se donner bonne conscience et croquer du chocolat sur "autoprescription", mais c'est totalement dénué de fondements scientifiques. D'ailleurs, si le manque de magnésium nous orientait automatiquement vers des aliments qui en sont riches nous devrions avoir tout autant envie de manger des noix que du chocolat. Mais craquer pour des noix est plus rare que pour du chocolat...

"Riche en magnésium" sur les étiquettes

N'est pas "riche en magnésium" qui veut ! Pour qu'un aliment préemballé puisse revendiquer cette caractéristique, il doit répondre aux critères imposés par la réglementation européenne portant sur les allégations nutritionnelles. Celle-ci implique que seul peut être considéré comme "riche en magnésium" un aliment qui apporte au moins 30 % de l'AJR, ou Apport Journalier Recommandé, en magnésium (375 mg par jour) par 100 g (ou par portion). Si un aliment renferme entre 15 et 30 % de l'AJR, il peut être mentionné qu'il contient du magnésium et qu'il est une "source" de magnésium (mais l'emballage ne peut mentionner qu'il en est "riche"). En dessous de cette teneur, l'emballage ne peut aucunement faire référence au magnésium. En pratique, cela veut dire qu'aujourd'hui, lorsque l'emballage d'un aliment parle de magnésium, cet aliment constitue effectivement une source valable. Les eaux minérales naturelles, dont certaines peuvent contribuer de manière significative à la consommation de magnésium, font l'objet d'une réglementation distincte. Une eau minérale naturelle est considérée comme riche en magnésium lorsqu'elle contient au moins 50 mg de magnésium par litre (Mg sur l'étiquette). ■

Nicolas Guggenbühl
Diététicien Nutritionniste
www.foodinaction.com

Houmous de petits pois

Pour 6 personnes

Ingrédients

- 600 g de petit pois (frais ou surgelés)
- 1 gousse d'ail
- 1 jus de citron
- 50 g d'amandes en poudre
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs d'huile de colza

Préparation

- Cuire les petits pois à l'eau bouillante salée pendant 3 à 5 minutes, égoutter et les passer sous l'eau froide.
- Placer les petits pois dans le bol d'un robot (blender), ajouter l'ail pressé, le jus de citron, les amandes, l'huile d'olive et de colza.
- Mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse et assaisonner selon son goût (sel et poivre).

Suggestions

- Pour un houmous plus relevé, ajouter une cuillère à café de raifort
- Délicieux comme accompagnement pour une assiette froide ou avec du pain

Composition nutritionnelle par portion

• Énergie kcal/kJ	115/482
• Protéines	6,6 g
• Lipides totaux	3,8 g
• Lipides saturés	0,4 g
• Glucides	13,6 g
• Fibres	4,3 g
• Cholestérol	0 mg
• Magnésium	34 mg

Côté nutrition

Une façon originale de proposer des légumes en accompagnement ou sur les tartines apporte des fibres, des oméga-3 et 10 % des apports quotidiens recommandés en magnésium.