

Guide Pratique : Optimiser votre cure de magnésium

Pourquoi et quand prendre du magnésium ?

- Le magnésium est essentiel pour réduire la fatigue, soutenir le système nerveux et favoriser la relaxation musculaire.
- Moment idéal : Répartissez les prises au cours de la journée (matin, midi et soir) pour une meilleure absorption intestinale.
- Si vous avez des troubles du sommeil, privilégiez une prise le soir pour son effet relaxant.
- Pour éviter les troubles digestifs, prenez vos gélules au milieu d'un repas.

Signes d'une carence en magnésium

- Fatigue persistante et sensation d'épuisement dès le réveil.
- Spasmes musculaires, paupière qui saute ou crampes nocturnes.
- Irritabilité, anxiété, stress ou nervosité accrue.
- Troubles du sommeil ou difficultés d'endormissement.
- Palpitations cardiaques légères ou sensation de boule au ventre.

Choisir la bonne forme de magnésium

- Bisglycinate de magnésium : Haute biodisponibilité, très bien toléré par l'intestin, idéal pour le stress et le sommeil.
- Malate de magnésium : Excellent pour la fatigue physique et la récupération musculaire.
- Citrate de magnésium : Efficace mais peut avoir un effet laxatif chez les personnes sensibles.
- Oxyde ou carbonate : Formes moins bien absorbées, à éviter si vous avez un transit sensible.

Planning de suivi de cure (3 mois)

- Mois 1 (Phase de charge) : Prise quotidienne régulière (300-400mg) pour combler les stocks cellulaires.
- Mois 2 (Phase de stabilisation) : Maintien de la dose, observation de la diminution des symptômes (sommeil, stress).
- Mois 3 (Phase d'entretien) : Réduction progressive de la dose ou maintien si le stress environnemental est élevé.
- Conseil : Notez chaque semaine votre niveau d'énergie et la qualité de votre sommeil dans un carnet pour ajuster la cure.