

# *Société ÉducoSanté*

## **Formation continue**

### **L'équilibre dans la supplémentation calcium-magnésium**

On sait que le calcium est un important minéral pour l'organisme. Il est impliqué dans plusieurs fonctions et sa supplémentation est pratiquement essentielle. Mais on sait aussi que le magnésium a une grande importance pour l'organisme et que sa supplémentation est non moins essentielle que celle du calcium.

En fait, le calcium et le magnésium sont deux minéraux qui se complètent dans l'organisme et l'un ne va pas sans l'autre. Le magnésium est nécessaire à l'utilisation du calcium et le calcium favorise l'assimilation du magnésium. Le calcium favorise la contraction musculaire, alors que le magnésium assure la relaxation musculaire. Un muscle doit évidemment pouvoir se contracter, mais il doit aussi pouvoir se relâcher.

Dans l'organisme, on trouve beaucoup plus calcium que de magnésium. On serait donc porté à penser qu'il nous faut plus de calcium que de magnésium. C'est vrai. Mais il faut aussi savoir que les carences en magnésium sont généralement plus marquées que celles en calcium. Par conséquent, il serait normal que notre apport en magnésium élémentaire, provenant de la supplémentation, soit au moins la moitié de notre apport en calcium élémentaire provenant de la même source. Certains pensent qu'en matière de supplémentation, il pourrait être utile que ces deux sources soient d'un apport égal, c'est-à-dire autant de magnésium que de calcium.

Évidemment, la supplémentation n'est pas la seule source de calcium et de magnésium que l'organisme reçoit. L'alimentation en apporte une partie importante. Mais la supplémentation, compte tenu du fait que les carences en ces deux minéraux sont fréquentes, demeure importante. C'est là qu'il faut que le magnésium compte au moins pour la moitié de l'apport en calcium.

Dans le cas du magnésium, encore plus que dans celui du calcium, on estime que quatre personnes sur cinq n'en reçoivent pas suffisamment. D'où l'importance d'une supplémentation équilibrée.