

# LE MAGNESIUM

**Le magnésium élément très abondant dans la nature, ne se trouvant jamais sous sa forme simple, est indispensable à notre bon fonctionnement.**

Cette conférence/formation en trois parties, permet dans un premier temps de bien comprendre ce que sont les fonctions physiologiques du magnésium dans le corps humain. Dans un deuxième temps les besoins et les situations de déficit sont abordées avant de connaître ses effets thérapeutiques prouvés ou supposés. Enfin le sujet de l'apport magnésique est abordé selon les voies naturelles de l'alimentation et de la complémentation, avec au passage les informations concernant la biodisponibilité, la tolérance, les antagonistes et les amis du magnésium.



## Déroulement de la conférence :

### 1<sup>ère</sup> Partie :

*Rappels physiologiques*

*Rôles dans l'organisme.*

*Absorption et excrétion du magnésium*

*Magnésium et métabolisme énergétique.*

*Magnésium et ADN.*

*Sources.*

### 2<sup>ème</sup> Partie :

*Les ANC.*

*Etat des lieux.*

*Les besoins.*

*Les situations de déficit.*

*Hypomagnésémie.*

### 3<sup>ème</sup> partie :

*Effets thérapeutiques.*

*Signes cliniques de déficit.*

*Risques cardio vasculaires.*

*Magnésium et diabète de type I et II.*

*Magnésium et métabolisme de l'os.*

*Effets supposés.*

*Magnésium et performances physiques.*

*Magnésium et crampes.*

*Magnésium et hyperactivité.*

*Magnésium et autisme.*

*Magnésium et asthme.*

*Magnésium et fibromyalgie.*

*Compléments alimentaires.*

*Le Magnésium et ses différents sels.*

*La biodisponibilité.*

*Tolérance.*

*Magnésium au quotidien.*

*Les antagonistes du Mg.*

*Les amis du Mg.*

*Magnésium et style de vie.*