

Magnésium, syndrome prémenstruel, ménopause

‣ *Syndrome prémenstruel*

Cet ensemble de troubles, d'intensité variable, touche une grande partie des femmes avant les règles. Or la plupart de ces manifestations correspondent à des signes de carence en magnésium : migraine, déprime, irritabilité, vertiges, troubles du sommeil, boulimie sucrée...

Pendant la seconde moitié du cycle menstruel, l'effet conjugué de la progestérone et des œstrogènes augmente considérablement les besoins en magnésium.

- Au moment des règles, ses taux hormonaux s'effondrent, ce qui entraîne une diminution du passage cellulaire du magnésium. Si l'on prend du magnésium à ce moment-là, une bonne partie aura du mal à pénétrer dans les cellules et s'accumulera dans le sang.

Du coup, la production d'énergie baissera à l'intérieur même de la cellule, entraînant des effets désagréables qui viennent ajouter de la fatigue, des nausées etc.

Prendre du magnésium à ce moment-là ne sera pas d'un grand secours. Pire : son accumulation dans le sang produira un effet paradoxal en miroir, amplifiant les symptômes au lieu de les atténuer.

Pour soulager le syndrome prémenstruel, il faudra associer le magnésium avec un autre oligoélément qui servira de passeport, de passerelle: la silice colloïdale, un minéral semi-conducteur qui aura pour effet de compenser la baisse hormonale et d'améliorer la pénétration du magnésium dans les cellules.

‣ *La ménopause*

Avant la ménopause, les œstrogènes favorisent l'assimilation du magnésium et la fixation osseuse du calcium. En leur absence, la femme grossit, son tissu graisseux prend le relais des ovaires et synthétise de petites quantités d'œstrogènes à partir d'autres hormones. Mais ça reste très insuffisant pour assurer une bonne assimilation du magnésium et une bonne fixation osseuse du calcium. Le calcium risque fort d'aller encrasser

les cellules des tissus mous, augmenter le stress oxydatif et accélérer le processus de vieillissement cellulaire.

Le taux de calcium intracellulaire est un des marqueurs de l'âge.

- Si la femme ménopausée non traitée est restée mince, son taux d'œstrogènes avoisinera zéro. Le calcium qu'elle prendra pour prévenir l'ostéoporose occupera de la place dans les cellules et fera barrage au magnésium.

Lorsque l'on prend du calcium, on doit penser à l'associer avec du magnésium et le 2^{ème} autre oligo-élément (la silice colloïdale) pour éviter tout risque de déséquilibre intracellulaire.