

Syndrome des jambes sans repos et magnésium

Ce syndrome perturbe les nuits des personnes jusqu'à parfois ne leur permettre de dormir que deux heures en pointillé.

‣ *Une mauvaise production de dopamine*

Cela vient d'une mauvaise production de dopamine, un neurotransmetteur dont la fabrication est stimulée par le magnésium.

Les carences en fer, même modeste, sont parfois impliquées car elles entraînent une baisse de l'hémoglobine qui transporte l'oxygène dans les tissus, provoquant les symptômes pénibles. Les traitements médicamenteux les plus répandus pour ce syndrome sont les dopaminergiques (traitement du même acabit que pour les parkinsoniens), favorisant la production de dopamine.

Certains médicaments : antidépresseurs, neuroleptiques, bêtabloquants, favorisent l'apparition du syndrome des jambes sans repos ainsi que les aliments comme le café, le chocolat, le thé.

‣ *Les études*

Les études révèlent que la supplémentation en magnésium associée à la silice colloïdale, à la vitamine B9 & B12 entraîne une nette amélioration au bout de 4 à 6 semaines de cure.