

Grignotage, surpoids et magnésium

La prise régulière de magnésium permet de mettre fin aux grignotages intempestifs en apportant au corps ce qu'il réclame à travers la pulsion. Il est révolu le temps où l'on entendait dire que ces pulsions se justifiaient par un besoin de glucose, carburant essentiel des cellules. Aujourd'hui, la réalité n'est pas si simple : c'est surtout un manque de magnésium cellulaire qui provoque la baisse d'énergie. L'organisme traduit ce trouble en ordonnant une prise alimentaire rapide et sucrée. Mais pour transformer les sucres en énergie utilisable, les cellules ont besoin de magnésium. Si elles en manquent, l'organisme traduit ce manque comme un nouveau besoin de glucose et déclenche une autre envie de sucre. À chaque grignotage, la hausse du sucre sanguin provoque une sécrétion d'insuline qui a pour vocation de faciliter la pénétration du magnésium dans la cellule. L'amélioration que l'on ressent après le grignotage tient autant à ce petit surplus magnésien intracellulaire qu'à l'apport de sucre. Mais d'une part, cela reste très insuffisant pour restaurer un bon niveau énergétique engendrant une amélioration de courte durée et d'autre part, au-delà des ravages causés par le sucre, l'envie de manger se refait rapidement sentir, entraînant la personne dans un grignotage sans fin.

► Pour récapituler

Les sucreries entre les repas sont une manière détournée pour l'organisme d'augmenter son magnésium intracellulaire via la sécrétion d'insuline qui favorise sa pénétration. A court terme, c'est le pré diabète avec en bout de course, le cancer du pancréas.

Notons qu'il faut 3 jours consécutifs de suralimentation pour pousser un organisme dans une incapacité de dépense calorique, tout en dérégulant les hormones de faim et de satiété, entre autres.

‣ *Coup de pompe le matin et fringales à 17h*

Le matin entre 6 et 8 heures les glandes surrénales produisent du cortisol. C'est un véritable starter métabolique qui augmente la glycémie en ordonnant le déstockage du glycogène, sucre de réserve stocké dans les muscles et le foie. C'est grâce à ce coup de fouet qu'il est possible de démarrer sa journée même si l'on ne prend qu'un petit déjeuner très léger. Grâce au cortisol, le glucose est relâché dans le sang, mais ne peut produire de l'énergie que s'il y a du magnésium.

Si le magnésium manque à l'intérieur de la cellule ; ou s'il ne peut pas pénétrer dans la cellule, on aboutit au même résultat. Dans les 2 cas, les cellules ne peuvent tirer parti de glucose qui est alors stocké sous forme de graisse au lieu d'être utilisé. C'est ce qui explique que certaines personnes carencées en magnésium grossissent sans manger plus.

La solution dans les deux cas est d'associer le magnésium à l'oligo-élément qui facilite sa pénétration cellulaire. Vers 17 heures, le fameux coup de pompe très pénible, entraîne une baisse générale d'énergie et une forte envie d'aliments sucrés. Si au lieu de se jeter sur un gâteau ou une sucrerie, on garde sous la langue une ampoule de magnésium oligosol et selon les cas, une dose de silice colloïdale, la personne retrouve rapidement son tonus. Et même en l'absence d'apports sucrés, l'augmentation du magnésium intracellulaire va stimuler la production d'énergie et dissiper l'envie de sucre ainsi que la fatigue. Ainsi le magnésium ne peut être pleinement efficace que s'il parvient à pénétrer aisément dans les cellules.

‣ *Différencier la véritable sensation de faim, de son duplicata.*

Une faim saine est celle que l'on ressent avant le repas lorsque l'on n'a pas mangé depuis plusieurs heures. Son duplicata est plutôt associé à un vague malaise, avec fatigue, légère nausée, sensation vertigineuse, tête vide, maux de tête, brusque variation de l'humeur, ennui qui favorisent des grignotages intempestifs non destinés à calmer une véritable sensation de faim. Il s'agit des signes du manque de magnésium intracellulaire. Sa prise permet alors de limiter cette sensation de malaise, de vide et de tenir à distance l'envie de manger, en relançant la production d'énergie au cœur de la mitochondrie.

‣ *L'arsenal anti-fatigue de base*

La mitochondrie, petite centrale nucléaire située au cœur des cellules, produit l'énergie via l'adénosine triphosphate (ATP) à partir du glucose. Or la production d'ATP ne peut se faire qu'en présence de magnésium. Lorsque celui-ci manque dans la cellule, le glucose ne peut plus être transformé en ATP. De plus, l'ATP libère une partie de cette énergie sous forme d'AMP cyclique, adénosine mono phosphate, qui sert d'intermédiaire à de nombreuses fonctions cellulaires. Cet AMP cyclique est immédiatement détruit s'il n'est pas uni à un ion magnésium. C'est pourquoi, non seulement le niveau global d'énergie baisse, mais l'énergie s'épuise de plus en plus rapidement. On comprend mieux pourquoi le magnésium est au cœur des processus de l'énergie, et pourquoi sa carence se traduit sous forme de fatigue, toutes origines confondues. Car au-delà des 300 enzymes directement dépendants du magnésium pour accomplir leurs tâches, plus d'un millier d'autres ne peuvent agir sans ATP, lequel n'est correctement produit qu'en présence de magnésium. Parce qu'on sent poindre la fatigue, la prise de magnésium fait partie du premier geste de base qui permet de la faire refluer. Certes, il ne solutionne pas tous les problèmes, mais fait parti de l'arsenal anti-fatigue de base.

‣ *Magnésium et surpoids*

Quand on sait que pour résister à la pression, une de nos premières défenses consiste à manger pour se remplir, on observe que le magnésium agit sur 2 tableaux à la fois :

- apporter une réponse aux compulsions alimentaires
- freiner l'augmentation de la masse grasseuse via le neuropeptide Y et la leptine.

▸ *Le neuropeptide Y*

Baptisé NPY, chaînon manquant entre le stress et la prise de poids. Des études montrent que les sujets soumis à des situations de stress intense ou répétées ont des taux élevés de NPY et cette augmentation est corrélée avec la graisse abdominale. Le NPY est un neurotransmetteur qui agit au niveau cérébral et périphérique. Il favorise la prolifération des cellules grasseuses et des vaisseaux qui en assurent leur alimentation. Le stress entraînant une libération d'un neuro peptide Y, amplifie la prise de

*Selon certaines études, quelques jours de suralimentation déclenche un double processus :
↗ l'appétit et
↘ les dépenses énergétiques.*

poids. C'est là qu'intervient le magnésium. Car il inhibe les effets du neuropeptide Y et fait diminuer son taux. Protégeant ainsi l'organisme de la prolifération des cellules graisseuses.

· *La leptine*

Produite par les cellules graisseuses, elle informe le cerveau du stock de gras, afin de contrôler les prises alimentaires en fonction de des réserves. Elle permet de diminuer l'appétit et d'augmenter les dépenses caloriques du métabolisme de base. Mais il semble que, de la même manière que certaines personnes développent une résistance à l'insuline, certains obèses développent une résistance à la leptine. L'insulino-résistance et la leptino-résistance vont donc souvent de pair. La leptino-résistance augmente l'élimination rénale du magnésium. Mais la prise régulière de magnésium permet de la compenser rétablissant ainsi un meilleur équilibre métabolique.