Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 10 (2008)

Heft: 2

Artikel: Mystérieux compléments

Autor: Mannhart, Christof

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995551

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mystérieux compléments

Sont qualifiés de suppléments ou compléments alimentaires les complexes nutritifs apportés à l'organisme de l'extérieur, en plus de l'alimentation de base. En aucun cas, ils ne peuvent toutefois remédier à une alimentation mauvaise ou non équilibrée.

Texte: Christof Mannhart; photo: Philipp Reinmann

▶ Dans l'hypothèse où il n'y a pas de carences, les scientifiques ne sont pas unanimes quant à l'influence que peuvent avoir les compléments alimentaires sur la santé ou les capacités physiques. Mais en cas de déficits nutritionnels, ceux-ci peuvent réduire la performance physique ou causer des troubles liés à ces carences.

Couvrir les besoins

L'exemple du magnésium illustre bien le fait qu'il est souvent difficile de savoir si le corps reçoit suffisamment de sels minéraux. Les graines, noix, produits à base de céréales complètes, fruits, légumes, aliments à forte teneur en cacao ou l'eau minérale sont riches en magnésium. Une consommation trop faible de ces aliments, une assimilation intestinale trop limitée (par ex. en cas de maladie de l'intestin) ou une perte trop importante (par ex. en raison du sport ou de maladies chroniques) peuvent conduire à un taux de magnésium disponible trop faible dans l'organisme. Ces carences sont par ailleurs difficiles à déceler dans le sang, car celui-ci ne contient qu'une très faible concentration de magnésium et ne reflète dès lors qu'approximativement l'état général de l'organisme.

Des suppléments adaptés

Le magnésium participe à plus de 300 processus métaboliques. Il joue notamment un rôle important dans le processus métabolique d'autres minéraux lors de la production d'énergie, de la formation, la dégradation et la transformation des glucides, des lipides et des protéines en tant qu'éléments structurels (par ex. os et dents); dans le métabolisme des cellules nerveuses et des hormones; ainsi que dans d'autres processus de l'organisme. La multiplicité de ces fonctions montre qu'un manque de magnésium disponible dans l'organisme peut conduire à des symptômes de carences (voir encadré) et à une diminution des capacités physiques. En cas de carence manifeste et après consultation d'un spécialiste, il est bon d'absorber environ 300 mg de magnésium de qualité par jour pendant plusieurs semaines. //

› *Notices d'information sur les suppléments disponibles à l'adresse www.dopinginfo.ch*

Bon à savoir

Symptômes possibles d'une carence en magnésium:

- tendance accrue aux crampes, par ex. au mollet, à la musculature du pied;
- faiblesse musculaire générale;
- troubles tactiles (mains, pieds ou visage);
- modification des réflexes ostéotendineux.

Situations générant un besoin accru en magnésium:

- prise quotidienne de certains médicaments (par ex. diurétiques);
- âge;
- consommation importante d'alcool;
- perte importante due à la maladie, à une très forte transpiration, au stress.