

Valérie Legrand
DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



AUTRES INFOS

HYPERACTIVITÉ ET MAGNÉSIUM

Le symptôme de l'hyperactivité représenterait 3 à 9% de la population enfant et adulte. Les premiers signes apparaissent en général vers la deuxième année : troubles du sommeil, difficulté à rester assis tranquille et une propension à se mettre en danger. Le magnésium est bien connu pour ses effets régulateurs sur la transmission de l'influx nerveux et la régulation de la libération de neuromédiateurs. Des travaux chez la souris montrent qu'un régime pauvre en magnésium la rend hyperexcitable et hypersensible. **La moitié de la population Française ne consomme pas assez de magnésium** (étude SUVIMAX). Cependant 50 % de la population n'est pas hyperactive. Ceci est dû à une sensibilité chez certaines personnes à un régime pauvre en magnésium (découverte de polymorphisme concernant les gènes des protéines de transport du magnésium). Les dosages de magnésium des enfants hyperactifs se situent dans la partie inférieure des dosages effectués dans l'ensemble de la population. Après 6 mois de supplémentation en Magnésium vit B6, on observe une amélioration indiscutable des symptômes. L'interruption est suivie d'une réapparition des symptômes. D'autres nutriments (que nous ne consommons pas assez) sont également essentiels dans ces problèmes (zinc, oméga 3 etc...). Encore une fois, il est démontré que notre alimentation joue un rôle essentiel dans notre bien être.