

DIGLYCINATE

Le diglycinate de magnésium est une forme chélatée de ce puissant minéral, avec pour chaque atome de magnésium deux molécules de glycine liées. Le produit permet une absorption intestinale optimale tout en réduisant les maux d'estomac qui peuvent survenir avec d'autres formes de magnésium. Une fois séparée du magnésium, la glycine, un acide aminé, sert de bloc de construction pour la synthèse des protéines.

CITRATE

Le citrate de magnésium est formé par réaction de l'oxyde de magnésium avec de l'acide citrique. Le composé soluble résultant facilite l'absorption du magnésium élémentaire dans la circulation sanguine. Le citrate de magnésium joue de nombreux rôles métaboliques et aide à la rétention d'eau dans les selles, favorisant ainsi leur régularité.

OROTATE

L'acide orotique, lorsque lié au magnésium, forme un composé qui augmente la concentration de magnésium dans le sang. Il est utile pour traiter une carence en magnésium extracellulaire et pour maintenir la fonction cardiaque, en particulier en cas de stress. Il aide également à maintenir l'équilibre électrolytique indispensable à la fonction contractile des muscles, y compris le cœur.

L-THRÉONATE

Le L-thréonate de magnésium est un composé d'efficacité éprouvée, étant mieux assimilé par certaines parties du corps. C'est donc une forme idéale de magnésium pour les personnes de plus de 50 ans qui souhaitent vieillir en santé. Une absorption adéquate du magnésium est essentielle, car il joue un rôle crucial dans le maintien de la fonction musculaire, l'équilibre électrolytique, et la transmission nerveuse.

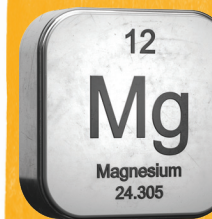
DIGLYCINATE



CITRATE



AUTRES CHÉLATES



UN MINÉRAL PLUS
IMPORTANT QUE
VOUS NE LE PENSEZ !

1 CANADIEN SUR 3



N'EN A PAS ASSEZ !

CHOISISSEZ LA FORME
QUI VOUS CONVIENT

CARENCE NATIONALE

Selon certains experts, la carence en magnésium est l'un des plus grands problèmes de santé du monde moderne. Des millions de Canadiens souffrent quotidiennement d'une carence en magnésium, souvent sans le savoir. Selon Santé Canada, un adulte canadien sur trois ne comble pas ses besoins moyens estimés en magnésium.



ÊTES-VOUS À RISQUE ?

Une carence en magnésium peut être causée par une variété de facteurs, dont les suivants :

- **Âge** : Notre capacité à absorber et à stocker le magnésium diminue avec l'âge.
- **Contraintes agricoles** : L'agriculture intensive a rendu le sol pauvre en magnésium. Même les produits biologiques ne garantissent pas une teneur suffisante en magnésium.
- **Changement d'alimentation** : Aliments transformés et excès de caféine et d'alcool.
- **Circonstances de vie** : Programmes d'exercices intenses, grossesse, et allaitement.
- **Problèmes de santé intestinale** : Puisque le magnésium est absorbé dans les intestins, toute personne atteinte du syndrome de l'intestin court ou ayant subi une chirurgie intestinale a des capacités d'absorption réduites.
- **Médicaments** : Diurétiques, inhibiteurs de la pompe à protons et produits de chimiothérapie.

SIGNES DE CARENCE

- Fatigue
- Faiblesse musculaire
- Engourdissement
- Crampes
- Picotements
- Spasmes
- Migraines
- Stress
- Irritabilité
- Mal de tête
- Hypertension artérielle
- Vertige et étourdissement
- Troubles du sommeil
- Rythme cardiaque irrégulier
- Nausée
- Faible concentration

COMBIEN VOUS EN FAUT-IL ?

Apport journalier recommandé
(mg/jour)

ENFANTS	
1-3 ans	80
4-8 ans	130
GARÇONS ET HOMMES	
9-13 ans	240
14-18 ans	410
19-30 ans	400
31-50 ans	420
51-70 ans	420
> 70 ans	420
FILLES ET FEMMES	
9-13 ans	240
14-18 ans	360
19-30 ans	310
31-50 ans	320
51-70 ans	320
> 70 ans	320
GROSSESSE	
< 18 ans	400
19-30 ans	350
31-50 ans	360
ALLAITEMENT	
< 18 ans	360
19-30 ans	310
31-50 ans	320

EFFETS POSSIBLES SUR LA SANTÉ

Une carence prolongée en magnésium peut entraîner des affections graves potentiellement irréversibles :



Musculaires

Fatigue, faiblesse et douleur musculaires, engourdissements, spasmes, fibromyalgie, crampes, tétanie, picotements, nystagmus



Neurologiques

Stress, irritabilité, dépression, anxiété, migraines, maux de tête, étourdissements, insomnie, douleurs à la mâchoire



Cardiovasculaires

Hypertension, maladie coronarienne, accident vasculaire cérébral, tonus vasculaire anormal, insuffisance cardiaque congestive, cardiopathie ischémique, arythmie, infarctus du myocarde, prééclampsie



Endocrines

Syndrome métabolique, diabète sucré de type II, intolérance au glucose, maladies thyroïdiennes et parathyroïdiennes



Osseuses

Ostéoporose, fractures



Gastro-intestinales

Constipation, ballonnements, perte d'appétit, nausées, vomissements, cirrhose du foie, cancer colorectal



Respiratoires

Asthme



Psychologiques

Faible concentration, TDAH



Générales

Inflammation chronique de bas grade, réponse oxydative provoquant un dysfonctionnement endothélial, hypokaliémie réfractaire, hypocalcémie réfractaire