

Collection dirigée par CAROLE MINKER
DOCTEUR EN PHARMACIE

CHLORURE DE MAGNÉSIUM

NICOLAS PALANGIÉ



Un concentré de bienfaits
pour votre santé et votre énergie

© Groupe Eyrolles, 2012

ISBN : 9 78-2-212-55463-2

EYROLLES

Introduction

Une enquête sans *a priori* et sans complaisance

Une introduction n'a d'intérêt que si elle éclaire le lecteur sur le contexte dans lequel a été rédigé l'ouvrage. C'est donc ce que je vais essayer de faire en quelques lignes. Je ne suis ni médecin, ni pharmacien, ni même nutritionniste, et je n'étais encore il y a quelques mois guère plus informé que vous sur le chlorure de magnésium. Et je pense que c'est une excellente nouvelle pour le lecteur, dans la mesure où le chemin suivi dans la rédaction s'est fait naturellement, sans *a priori* et sans complaisance particulière. Je ne gardais du chlorure de magnésium que des souvenirs d'enfance, assez désagréables qui plus est, dans la mesure où son goût, mélange de salé et d'amer, est loin d'en faire une partie de plaisir... Comme le disait avec humour une publicité télévisuelle à propos d'une pastille contre la toux particulièrement désagréable au goût: « Pas de doute, on le sent, le principe actif! » Le chlorure de magnésium n'étant pas un médicament, la comparaison s'arrêtera là, mais il faut bien reconnaître dans ce cas que « tout ce qui est bon (pour nous) n'est pas forcément bon (au goût) »! Je me souviens

parfaitement de la bouteille dans laquelle le chlorure de magnésium avait été dilué, et dont nous prélevions 1 verre pour nous gargariser 2 à 3 fois par jour en cas d'angine. De l'ardeur que nous mettions à appliquer le traitement dépendait évidemment son résultat, mais je dois admettre que l'efficacité était au rendez-vous quand les gargarismes étaient réalisés sérieusement et avec assiduité. Il nous était aussi recommandé d'absorber quelques gorgées du breuvage, toutefois sa saveur rendait l'opération difficile...

À la différence du livre sur le bicarbonate dont je suis l'auteur dans la même collection, celui que vous lisez actuellement n'est donc pas un ouvrage de spécialiste, mais résulte bien d'un travail d'investigation et de compilation d'informations qui se rapproche davantage du journalisme, dans un souci d'objectivité et d'honnêteté intellectuelle permanent.

14

Je me suis donc efforcé de collecter et de faire la synthèse de publications, d'ouvrages et de témoignages de provenances diverses. Certains émanant de professionnels de la santé dont l'autorité, basée sur des formations officiellement reconnues et une longue pratique de leur métier, n'a aucune raison d'être mise en doute, mais aussi d'autres écrits, œuvres profanes et de professionnels des médecines dites alternatives. Après avoir hésité, je me suis permis de recourir également à des témoignages déposés sur des blogs et des forums. À la différence des produits pharmaceutiques, cosmétiques

et même des simples compléments alimentaires, le chlorure de magnésium ne mobilise les moyens d'aucun laboratoire et ne cache aucun intérêt financier notable. Les témoignages recueillis ne peuvent donc être que sincères, impartiaux et désintéressés. Ils ne constituent cependant pas pour autant parole d'évangile et n'ont évidemment aucune valeur statistique. Ils apportent néanmoins souvent des précisions pratiques très utiles et permettent d'humaniser le récit en le rendant plus vivant.

De plus, et il est primordial de le préciser, le texte de ce livre a été relu avec attention par la directrice de la collection, Carole Minker, pharmacienne de formation et qui met ses connaissances en pratique au quotidien dans le cadre de son activité professionnelle, ainsi que par le docteur Claude Simmler, qui a accepté de le préfacier en apportant son point de vue de professionnel de la santé. On remarquera d'ailleurs, en consultant la bibliographie, que de nombreux ouvrages sur le magnésium et le chlorure de magnésium ont été rédigés par des médecins de haut niveau qui soulignent son immense intérêt dans le traitement de nombreuses pathologies et les résultats, souvent impressionnants, obtenus.

La diversité des pathologies sur lesquelles une supplémentation en magnésium donne visiblement des résultats concluants prouve d'ailleurs que le déficit chronique que nous subissons dans cet élément est malheureusement

maintenant bien installé et généralisé. Il est d'ailleurs surprenant de constater que le magnésium et le chlorure de magnésium en particulier interviennent dans le traitement de pathologies relevant davantage des fonctions psychiques (on peut citer les troubles de comportement chez l'enfant par exemple) comme dans celui de pathologies touchant au fonctionnement d'organes bien identifiés (la gorge avec le traitement des angines par exemple). C'est une illustration supplémentaire de l'importance qu'il y a à veiller à l'équilibre entre le corps et l'esprit : bien que paraissant maintenant un peu éculé, on n'a probablement jamais rien dit de plus pertinent à ce sujet que le *Mens sana in corpore sano* « Un esprit sain dans un corps sain ». Mais, au-delà de notre simple enveloppe corporelle, on verra que le magnésium s'inscrit dans un équilibre naturel plus vaste, illustré par des échanges entre notre corps et notre milieu, essentiellement *via* notre alimentation. On verra aussi comment cet équilibre a été profondément perturbé, ce qui a laissé s'installer des phénomènes assimilables à de véritables cercles vicieux, que l'usage du magnésium *via* le chlorure de magnésium peut contribuer à briser.

C'est d'ailleurs par la traque de nos déficits, déficit en magnésium en particulier, que l'on devrait systématiquement commencer, avant d'absorber d'autres substances médicamenteuses, potentiellement utiles, certes, mais souvent porteuses d'effets secondaires compliqués à contrôler.

Je vous propose donc de me suivre dans cette enquête sur le chlorure de magnésium. À l'issue de la lecture de ce livre, vous ne pourrez pas plus que moi prétendre être un spécialiste du magnésium, mais vous serez sans doute persuadé(e) de son importance dans le bon fonctionnement de notre organisme au sens large, corps et esprit, et vous aurez assimilé quelques clés pour en tirer le meilleur parti.

Clés de lecture : comment lire cet ouvrage vite et bien

Ce livre permet plusieurs «niveaux de lecture». Ceux qui voudront simplement découvrir rapidement les usages concrets du chlorure de magnésium à la maison pourront se rendre directement page 83 au chapitre 4 «Le chlorure de magnésium pratique». Ceux qui veulent comprendre plus en profondeur ce que sont le magnésium et le chlorure de magnésium auront intérêt à se plonger dans les premiers chapitres. Des références scientifiques sont souvent précisées.

Il est d'autre part utile de préciser que dans l'organisme, le magnésium est utilisé et transféré sous forme d'ions Mg^{2+} . C'est par souci de simplification et de fluidité de lecture, que l'on parle dans cet ouvrage de «magnésium» et non d'«ion magnésium». Les chimistes les plus rigoureux ne nous en voudront pas, j'espère...

Table des matières

Remerciements	5
Avertissement	7
Préface du docteur Claude Simmler	9
Introduction	13
Une enquête sans <i>a priori</i> et sans complaisance.....	13
Clés de lecture : comment lire cet ouvrage vite et bien	17
Chapitre 1	
Petite et grande histoires du magnésium et du chlorure de magnésium	19
Découverte du magnésium et de ses fonctions dans la nature et dans le corps humain	19
Le sol.....	20
La vie végétale, la chlorophylle et la photosynthèse	22
La mer.....	23
Le magnésium : indispensable à la vie en général, et à la nôtre en particulier.....	25
Les grandes figures du chlorure de magnésium	25
Le précurseur : le professeur Pierre Delbet.....	26
Un disciple éclairé : le docteur Auguste Neveu	30

Travaux du scientifique M. Louis Robinet	31
Le docteur Martin du Theil.....	32
Magnésium: pourquoi le <i>chlorure</i> de magnésium?...	33
Assimilation du magnésium dans le chlorure de magnésium – Action des autres sels de magnésium et de l'ion magnésium seul.....	33
Chapitre 2	
Carence en magnésium: mythe ou réalité?	37
Localisation du magnésium dans le corps :	
os, cellules et sérum	37
Besoins en magnésium: les vôtres et ceux des autres	38
Assimilation du magnésium et mode de vie.....	40
Magnésium et agriculture	44
Causes pathologiques de la carence en magnésium ...	47
La déficience magnésienne familiale	48
Cas particulier de l'alcoolisme et du tabagisme.....	49
Conséquences des carences en magnésium.....	49
Spasmophilie.....	51
Autres maux courants.....	52
Cas particuliers.....	53
Chapitre 3	
Magnésium et alimentation	59
Le magnésium et ses interactions.....	59
Calcium.....	60
Potassium.....	64

Cas particulier de la vitamine B6.....	64
Autres synergies	66
Les sources de magnésium.....	67
L'eau	67
Les aliments.....	71
Les apports artificiels: compléments alimentaires et médicaments.....	77
Le nigari et le magnésium marin	79
Delbiase (et Cytodelbiase).....	80
Chlorumagène	82

Chapitre 4

Le chlorure de magnésium pratique.....

Chlorure de magnésium: ce que l'on sait moins

Fabrication et industrie du chlorure de magnésium 83

À quoi sert-il dans l'industrie?..... 86

Comment se procurer le chlorure de magnésium (et le nigari).....

Prix et coût de revient au quotidien

Stockage et conservation..... 90

Préparation – Usage externe, usage interne

Mise en garde, dosages et contre-indications..... 93

Chapitre 5

Ce que le chlorure de magnésium peut faire pour moi

Approche holistique du chlorure de magnésium :
du bien-être vers la santé et la beauté... ou l'inverse 97

Le chlorure de magnésium en famille: petite enquête à Saint-Paul-aux-Bois	98
Votre santé et le chlorure de magnésium :	
toutes les aides en répertoire alphabétique.....	102
Abcès, anthrax.....	103
Accouchement.....	103
Acné	104
Angine, maux de gorge	105
Aphtes.....	105
Arthrose, rhumatismes, douleurs articulaires, courbatures, raideurs musculaires.....	106
Asthme	107
Brûlures, coupures et petites plaies	107
Bronchite	109
Calculs biliaires	109
Cancer	110
Caries.....	111
Chaleur	111
Cheveux.....	112
Chikungunya	113
Cholestérol	117
Cœur.....	118
Côlon irritable.....	119
Constipation.....	120
Courbatures, contractures, crampes.....	121
Diabète.....	121

Eczéma	121
Furoncle	122
Gastro-entérite.....	122
Grippe.....	124
Grippe aviaire	125
Grossesse	126
Intoxication alimentaire	126
Migraine, maux de tête.....	127
Opération chirurgicale	127
Os, ostéoporose et décalcification	128
Otite.....	130
Plaies et blessures diverses	130
Prostate	132
Psoriasis	133
Régime	135
Rhume, sinusite	136
Rythme cardiaque.....	137
Sinusite (voir Rhume).....	139
Spasmophilie.....	139
Syndrome prémenstruel.....	140
Thyroïde.....	140
Toux	141
Troubles du comportement (enfant).....	143
Verrues.....	144
Vieillesse	145
Yeux.....	146

Le chlorure de magnésium : un pas décisif	
vers le bien-être	147
Stress.....	148
Troubles du sommeil et fatigue.....	151
Libido et tonus sexuel	152
Concentration, mémoire et activité intellectuelle ...	154
Sport	155
Le chlorure de magnésium : un atout beauté	
à la portée de tous	156
Peau: acné, irritations, démangeaisons, peau terne, taches.....	157
Cheveux: pigmentation (cheveux blancs), souplesse et santé générale	159
Ongles.....	160
Que faire d'autre avec le chlorure de magnésium ?...	160
Dans la cuisine: chlorure de sodium et chlorure de magnésium	160
Fabrication du tofu.....	162
Sel de déneigement.....	163
Arrosage des plantes et du potager.....	164
Conclusion	167
Bibliographie	173
Index	175