

## UTILITÉ DU MAGNÉSIUM EN MÉDECINE GÉNÉRALE

Combien de fois n'a-t-on pas entendu un patient nous demander si une carence en magnésium n'était pas la cause de ses crampes musculaires ?

Faut-il le doser ? Quelle utilité du magnésium pris per os ?

La majorité du magnésium<sup>1</sup> dans le corps humain se retrouve en intracellulaire : c'est le deuxième cation le plus important après le potassium. Le magnésium extracellulaire ne représente que 1 % du pool.

Ses rôles sont multiples : réactions enzymatiques, métabolisme phosphocalcique, excitabilité neuronale, transmission neuromusculaire, contraction des fibres musculaires, ...

Le magnésium est absorbé au niveau digestif et est éliminé au niveau rénal.

**Une alimentation variée et équilibrée fournit tout le magnésium nécessaire.**

Les suppléments de magnésium peuvent être source d'effets secondaires<sup>3</sup> :

- des troubles digestifs avec diarrhées ;
- en cas d'insuffisance rénale sévère (ClCréat < 30 ml/min), la prise de Mg peut induire une hypermagnésémie responsable de troubles électrocardiographiques, de la transmission neuromusculaire et de dépressions respiratoires.

Pour soulager les crampes musculaires<sup>4</sup> ?

Face aux crampes musculaires, il faut rechercher une **étiologie secondaire** : prise de laxatifs, diurétiques ou déshydratation. La prise en charge consiste alors à éliminer la cause. Pour les crampes idiopathiques, il n'y a pas de preuve de l'efficacité de la prise de magnésium.

Pour ce qui est de la fatigue, des troubles anxieux, du stress, des épisodes dépressifs, de la spasmophilie... ?

Il n'y a aucune preuve de l'efficacité d'une prise de magnésium.

Cependant, la croyance sur l'efficacité du magnésium dans la société est répandue. L'effet placebo qui lui est attribué n'est pas négligeable. Dans cette logique, il n'est pas irrationnel de prescrire du magnésium. Cependant, veillons à le prescrire à petites doses pour éviter les effets indésirables et ne prescrivons aucun dosage biologique.

Le magnésium est parfois utilisé en obstétrique : il joue un rôle dans la pré-éclampsie<sup>5</sup> en limitant l'évolution vers l'éclampsie et diminuant le risque de convulsions.

En somme, le magnésium ne semble pas avoir sa place en médecine générale.

Dès lors, face à des plaintes telles que crampes musculaires, fatigue ou stress... il est préférable de ne pas doser le magnésium et d'éventuellement le prescrire à petites doses. Lorsqu'une hypomagnésémie sévère existe, elle doit être corrigée par voie IV.

## BIBLIOGRAPHIE

<sup>1</sup>Markku, E. (2011). *Carence en magnésium*. En ligne sur le site EBMPracticeNet ; <https://www.ebmpracticenet.be/fr/pages/default.aspx?ebmid=ebm00503>.

<sup>2</sup>Agus ZS. Hypomagnesemia. *J Am Soc Nephrol*. 1999 Jul ; 10 (7) : 1616-22.

<sup>3</sup>Prescrire Rédaction. Hypomagnésémie : beaucoup d'approximations et pas assez d'études cliniques rigoureuses. *Revue Prescrire*. 1991 Mar ; 11 (105) : 134-8.

<sup>4</sup>Michiels B. Le magnésium contre les crampes. *Minerva*. 2013 ; 12 (8) : 97-98.

<sup>5</sup>Akhtar M, Ullah H, Hamid M. Magnesium, a drug of diverse use. *J Pak Med Assoc*, 2011 dec, 61 (12), 1220-25.