

# Magnésium Bisglycinate +

Code FE2032 – 120 capsules végétales



**Magnésium Bisglycinate +** offre une forme de magnésium hautement biodisponible, avec des taux d'absorption de plus de 200 % par rapport à d'autres formes telles que le chlorure de magnésium. Cela est dû à la liaison du magnésium élémentaire à deux molécules de glycine, facilement libérée durant la digestion. Son absorption est de fait beaucoup plus rapide dans l'organisme. La formule **Magnésium Bisglycinate +** inclut l'acide aminé L-taurine qui assure une assimilation optimale du magnésium dans l'organisme, ce qui permet de combler les carences en ce minéral.

Le magnésium fait partie des minéraux les plus importants pour notre bien-être. Il participe à plus de 300 réactions enzymatiques qui contribuent à tous les aspects de la fonction métabolique. L'absorption intestinale, le stockage et la libération du calcium dans le squelette ainsi que le fonctionnement du système nerveux dépendent tous d'un apport adéquat en magnésium.

Le magnésium aide à diminuer la fatigue et la lassitude et contribue à l'équilibre électrolytique, à la synthèse des protéines et au métabolisme énergétique normal, tout en participant au fonctionnement normal des nerfs, des muscles et des os.

Chaque capsule de **Magnésium Bisglycinate +** contient 150 mg de magnésium élémentaire. La formule comprend également 30 mg de L-taurine pour améliorer l'assimilation cellulaire du magnésium.

**Ingrédients :** bisglycinate de magnésium, oxyde de magnésium, L-taurine (acide 2-aminoéthanesulfonique), anti-agglomérants : sels de magnésium d'acides gras végétaux et dioxyde de silicium, capsule végétale (agent d'enrobage : hydroxypropylméthylcellulose ; eau purifiée).

<b>Déclaration nutritionnelle</b>	<b>2 capsules (2 284 mg)</b>
Magnésium élémentaire :	
234 mg de 1800 mg de bisglycinate de Mg +	300 mg (80%*)
66 mg de 126 mg d'oxyde de Mg	
L-taurine	60 mg

\* VNR : Valeur nutritionnelle de référence en %.

**Format :**  
120 capsules végétales

**Dose journalière recommandée :**  
1 capsule deux fois par jour avec de la nourriture.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

## Indications et utilisations :

- Carence en magnésium, stress physique ou psychologique (insomnie, fatigue, irritabilité, faiblesse, etc.) et dépression.
- Supplémentation du sportif, notamment pour prévenir les crampes musculaires.
- Soutien du système cardiovasculaire (hypertension artérielle, régulation des lipides sanguins).

## Avertissements :

Consulter un professionnel de la santé en cas de grossesse ou d'allaitement

Le bisglycinate de magnésium est une forme chélatée liant une molécule de magnésium élémentaire à deux molécules de glycine facilement libérées lors de la digestion, ce qui libère le magnésium élémentaire alors facilement absorbable. Le bisglycinate de magnésium, molécule stable, offre donc une forme de magnésium facilement et rapidement absorbable. Selon différentes études, le bisglycinate de magnésium présente des niveaux d'absorption supérieurs à 200 % <sup>(1, 2)</sup>.

**MAGNÉSIUM :** environ 60% du magnésium présent dans l'organisme se trouve dans les os, 26% dans les muscles et le reste dans les tissus mous et les fluides corporels. Il est absolument nécessaire pour l'absorption et le métabolisme du calcium. Le magnésium joue un rôle important à l'échelle cellulaire puisqu'il régule le flux de calcium à l'intérieur des cellules et aide à produire, avec le calcium, l'ATP, c'est-à-dire l'énergie dont les cellules ont besoin pour assurer toutes les fonctions de l'organisme. Il est également indispensable à la transmission de l'influx nerveux, notamment au niveau intracellulaire, et constitue un cofacteur dans de nombreux processus enzymatiques nécessaires à l'utilisation de l'énergie cellulaire, ce qui explique la nécessité de concentrations élevées de magnésium dans les cellules <sup>(3, 5)</sup>.

# Magnésium Bisglycinate +

Code FE2032 – 120 capsules végétales



Une carence en magnésium se traduit par une faiblesse, de la fatigue, de l'anxiété, de l'apathie, de la dépression, de l'insomnie, de l'irritabilité, des problèmes cardiaques, une prédisposition au stress et des problèmes de contraction musculaire.

Carences et subcarences sont plus fréquentes chez les personnes âgées et chez les femmes pendant la phase prémenstruelle. La carence en magnésium est souvent une caractéristique du syndrome prémenstruel. Diverses études ont montré que l'apport de magnésium réduit la nervosité, la sensibilité des seins, la prise de poids, la fatigue et les maux de tête du syndrome prémenstruel <sup>(3, 6)</sup>.

Le magnésium a un effet calmant et améliore les états de stress. Il soutient l'activité du muscle cardiaque et par ailleurs régule les lipides sanguins <sup>(4, 7)</sup>.

L-TAURINE : cet acide aminé joue un rôle important dans le transport de minéraux, comme le magnésium, à l'intérieur et à l'extérieur des cellules du muscle cardiaque, et contribue à la rétention du magnésium et du potassium dans les cellules du cœur. La taurine est un acide aminé important dans les tissus musculaires et dans le système nerveux, où elle agit en synergie avec le magnésium. La taurine peut être utile pour résoudre les douleurs musculaires cardiaques et l'arythmie <sup>(8, 9)</sup>.

Lorsque le magnésium est administré avec la taurine, il réduit la pression artérielle, améliore la résistance à l'insuline, retarde l'athérogenèse, prévient l'arythmie et stabilise les niveaux de plaquettes sanguines <sup>(10, 12)</sup>.

## Références :

- 1) European Food Safety Authority (EFSA). "Opinion on certain bisglycinates as sources of copper, zinc, calcium, magnesium and glycinate nicotinate as source of chromium in foods intended for the general population (including food supplements) and foods for particular nutritional uses-Scientific Opinion of the Scientific Panel on Food Additives, Flavourings, Processing Aids and Materials in Contact with Food." EFSA Journal 6.6 (2008): 718.
- 2) Bohn T. Magnesium absorption in humans. PhD thesis (no. 14930.) Swiss Federal Institute of Technology Zurich, Switzerland, 2003.
- 3) Seelig, Mildred S. "Consequences of magnesium deficiency on the enhancement of stress reactions; preventive and therapeutic implications (a review)." Journal of the American College of Nutrition 13.5 (1994): 429-446.
- 4) Golf, S. W., S. Bender, and J. Grüttner. "On the significance of magnesium in extreme physical stress." Cardiovascular Drugs and Therapy 12.2 (1998): 197-202.
- 5) Reinhart, Richard A. "Magnesium metabolism: a review with special reference to the relationship between intracellular content and serum levels." Archives of internal medicine 148.11 (1988): 2415-2420.
- 6) Laires, Maria José, Cristina Paula Monteiro, and Manuel Bicho. "Role of cellular magnesium in health and human disease." Front Biosci 9 (2004): 262-276.
- 7) Bo, Simona, and Elisabetta Pisu. "Role of dietary magnesium in cardiovascular disease prevention, insulin sensitivity and diabetes." Current opinion in lipidology 19.1 (2008): 50-56.
- 8) Xu, Yan-Jun, et al. "The potential health benefits of taurine in cardiovascular disease." Experimental & Clinical Cardiology 13.2 (2008): 57.
- 9) Lourenco, R., and M. E. Camilo. "Taurine: a conditionally essential amino acid in humans? An overview in health and disease." Nutr Hosp 17.6 (2002): 262-270.
- 10) McCarty, M. F. "Complementary vascular-protective actions of magnesium and taurine: a rationale for magnesium taurate." Medical hypotheses 46.2 (1996): 89-100.
- 11) Yamori, Yukio, et al. "Low cardiovascular risks in the middle aged males and females excreting greater 24-hour urinary taurine and magnesium in 41 WHO-CARDIAC study populations in the world." Journal of biomedical science 17.1 (2010): S21.
- 12) Houston, Mark. "The role of magnesium in hypertension and cardiovascular disease." The Journal of Clinical Hypertension 13.11 (2011): 843-847.