BYOGENIE PROJET

Comprendre le magnésium

Les clés pour choisir
et bien l’utiliser.



Comprendre ses rôles.
Faire le point sur vos apports.
Comparer les formes et les produits.

Un focus sur l’acétyl-taurinate de magnésium.

Dr Nicolas Bles · pharmacie et toxicologie

Votre parcours

Touchez un chapitre pour ouvrir le sujet.

01 **À quoi sert le magnésium ?** 3

02 **De combien avez-vous besoin ?** 8

03 **Un complément vous serait-il utile ?** 14

04 **Comprendre les formes de magnésium** 19

05 **Bien lire une étiquette et choisir** 37

06 **Bien utiliser votre complément** 43

07 **Découvrir Biogenic Magnésium** 50

Vos questions : accès direct 54

Les mots utiles 56

Les sources scientifiques 57

Dans les dessins, Mg signifie magnésium. Les numéros entre crochets ouvrent les références.

COMPRENDRE

01

À quoi sert le magnésium ?

Avant de choisir un complément, découvrez la place du magnésium dans votre organisme et les fonctions auxquelles il participe.

DANS CE CHAPITRE

- Où se trouve le magnésium dans votre corps ?
- Quel est son rôle dans l'énergie, les muscles et les os ?
- Quels liens avec le système nerveux, le stress et le sommeil ?

POUR LA SUITE

Après ses rôles, voyons comment couvrir vos besoins.

Où se trouve le magnésium ?

25 g	50-60 %	Moins de 1 %
environ chez un adulte	dans les os	dans le sang

Un adulte possède environ 25 g de magnésium : 50-60 % dans les os, le reste surtout dans les tissus, notamment les muscles. [2]

Les os servent de charpente et de réserve de magnésium. Les reins ajustent la quantité éliminée dans les urines.

Les os et les muscles

Les os contiennent une part importante du magnésium de l’organisme. Celui-ci contribue au maintien d’une ossature normale et au fonctionnement des muscles qui mobilisent les articulations.

Une grande partie du magnésium se trouve dans les tissus. Le sang n’en contient qu’une faible part.

Énergie et muscles : le magnésium à l’œuvre

ATP
L’énergie à utiliser

+

Mg
Le magnésium aide

Le magnésium aide les cellules à utiliser l’ATP.

Vous vous sentez fatigué et vos activités habituelles vous demandent davantage d’efforts. Le magnésium participe à l’utilisation de l’énergie dans vos cellules : un apport insuffisant peut contribuer à cette fatigue.

Le rôle du magnésium dans vos cellules

L’ATP est une molécule qui fournit aux cellules l’énergie nécessaire à leur fonctionnement. Pour être utilisée dans de nombreuses réactions, elle doit être associée au magnésium. Cette association permet notamment aux muscles de se contracter. [1]

Le magnésium et la réponse au stress

Vous avez beaucoup de travail et les sollicitations vous interrompent régulièrement. À midi, vous mangez rapidement pour reprendre vos activités. Le soir, vous pensez encore à tout ce qu'il reste à faire et vous avez du mal à vous détendre.

Réguler l'activité nerveuse

Le magnésium aide à réguler l'activité nerveuse en freinant certains signaux qui excitent les neurones. Il participe ainsi au contrôle de leur excitation. [21]

Les neurones sont les cellules qui transmettent les messages nerveux. Le magnésium participe au contrôle de leur excitation.

Ce qui a été observé

Dans certaines études, les participants prenant du magnésium ont rapporté une diminution de leur stress, évalué à l'aide de questionnaires. [14]

Repas et récupération : les habitudes à préserver →

Quels bienfaits attendre pour le sommeil ?

Vous avez du mal à vous endormir, vous vous réveillez plusieurs fois ou une crampe interrompt votre nuit. Pour améliorer votre sommeil, il faut tenir compte de ce qui le perturbe, mais aussi de votre rythme quotidien.

Les effets mesurés sur le sommeil

Une étude publiée en 2025 a mesuré une légère réduction des symptômes d'insomnie après quatre semaines de prise de bisglycinate de magnésium, par rapport au placebo. [15]

Dans cet essai, l'amélioration des symptômes survenait principalement durant les deux premières semaines. Le bénéfice supplémentaire par rapport au placebo a été mis en évidence après quatre semaines de prise quotidienne. [15]

> Le placebo est une préparation sans l'ingrédient étudié. Il sert de comparaison pour mesurer l'effet du produit.

Respecter votre horloge biologique

Votre organisme règle l'alternance entre veille et sommeil grâce, notamment, à la lumière. Le matin, profitez de la lumière du jour après votre réveil. Le soir, réduisez les éclairages intenses et l'exposition aux écrans pendant l'heure précédant le coucher. Gardez des heures de lever et de coucher régulières, y compris le week-end. Ces habitudes aident votre horloge biologique à se synchroniser.

Moment de prise et durée : les repères pratiques →

NOURRIR

02

De combien avez-vous besoin ?

Votre apport commence dans l’assiette et dans votre verre. Les portions que vous consommez comptent autant que les chiffres affichés pour 100 grammes.

DANS CE CHAPITRE

- Quels repères pour vos apports quotidiens ?
- Quels aliments et quelles boissons en apportent ?
- Comment adapter vos habitudes à votre rythme de vie ?

POUR LA SUITE

Vous pourrez ensuite faire le point sur vos propres apports.

Quels apports au quotidien ?

380 mg
homme adulte

300 mg
femme adulte

Repères français par jour, aliments et boissons compris.

En France, les repères pour les adultes en bonne santé sont de 380 mg par jour chez l'homme et 300 mg chez la femme, aliments et boissons compris. L'agence européenne EFSA retient 350 et 300 mg. Ces différences viennent des données et des méthodes utilisées. [2] [3] Pendant la grossesse et l'allaitement, les repères alimentaires restent de 300 mg par jour chez la femme adulte, aliments et boissons compris. [2] [3]

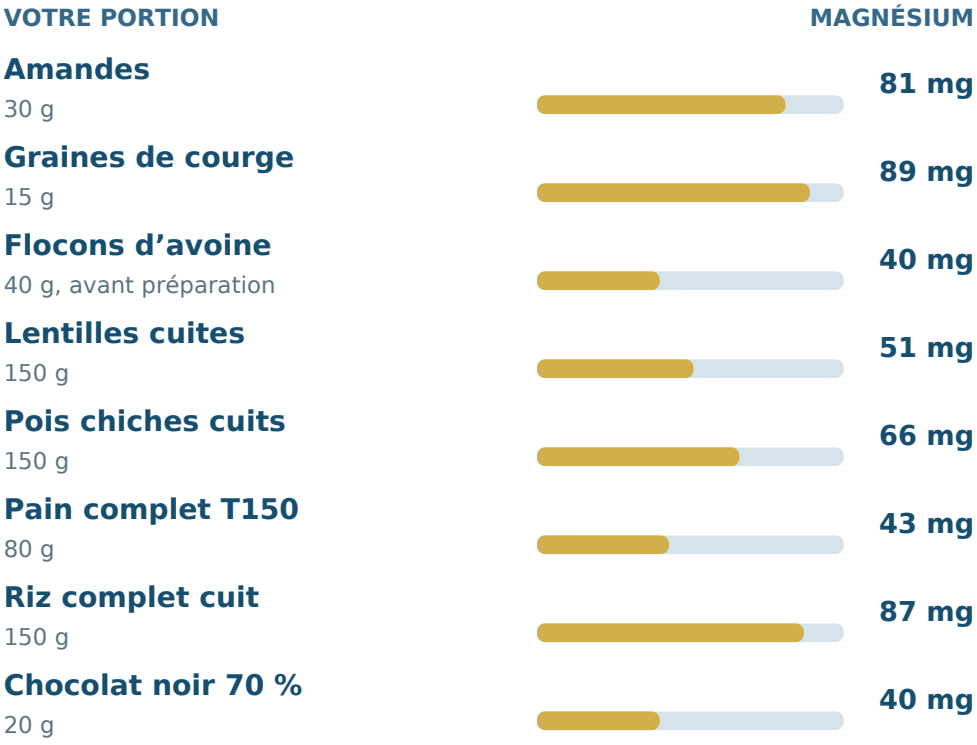
Comprendre les milligrammes

Un milligramme, écrit mg, est un millième de gramme. Ainsi, 300 mg représentent 0,3 g.

Comprendre les valeurs nutritionnelles de référence (VNR) →

Du magnésium dans votre assiette

Une salade de lentilles, une tartine complète, quelques amandes : le magnésium peut arriver dans votre assiette sans menu compliqué.



Longueur des barres : même échelle, de 0 à 100 mg.

Les valeurs sont des moyennes arrondies issues de Ciqual 2025, la table alimentaire de l’ANSES. Votre apport dépend de la portion réellement consommée. [4]

Pour le riz, les lentilles et les pois chiches, le poids indiqué est celui de l’aliment cuit. Pour l’avoine, il est mesuré avant préparation.

Trois gestes dans la cuisine

Pour changer vos apports, nul besoin de refaire tous vos menus. Commencez par un geste facile à répéter cette semaine.

1. Ajoutez des légumes secs

Lentilles en salade, pois chiches avec des légumes, haricots dans une soupe.

2. Choisissez des céréales peu raffinées

Pain complet, flocons d’avoine, riz complet ou céréales peu raffinées.

3. Prévoyez des fruits à coque ou des graines

Des amandes en collation, quelques graines dans une salade.

Cuisson et préparation

Le riz et les lentilles absorbent de l’eau en cuisant. Leur poids augmente : comparez donc des aliments pesés de la même manière, crus ou cuits. Une partie des minéraux passe aussi dans l’eau de cuisson. [4]

Pour fabriquer des céréales raffinées, on retire une partie de l’enveloppe et du germe du grain, qui contiennent des minéraux. Les versions complètes conservent davantage de ces parties et apportent aussi des fibres. Introduisez-les progressivement si votre ventre est sensible.

Pour les légumes secs, suivez les indications de trempage et de cuisson du paquet. Commencez par de petites portions bien cuites.

Et dans votre verre ?

Deux eaux peuvent avoir des teneurs très différentes. La ligne « magnésium » de l’étiquette permet de compter ce que votre verre apporte.

80 mg/L

sur l’étiquette

40 mg

dans un demi-litre

80 mg/L signifie 80 mg de magnésium dans un litre d’eau. Un demi-litre apporte donc 40 mg. L’étiquette permet de compter ce que vos boissons habituelles ajoutent aux repas. Le café peut aussi apporter du magnésium. Si vous êtes tendu ou dormez mal, observez surtout la quantité de caféine consommée. Une consommation importante d’alcool peut modifier les repas, perturber la digestion et augmenter les pertes de magnésium. [1] [2]

Pour une boisson comme pour un aliment, la quantité consommée permet de calculer l’apport réel.

Adapter vos habitudes à votre rythme de vie

Quand les journées sont trop chargées

Lorsque les journées surchargées se répètent, vous pouvez dormir moins bien, sauter des repas ou manger moins varié. Votre alimentation peut alors vous apporter moins de magnésium.

Prendre le temps de manger et prévoir des pauses vous aide à retrouver un rythme plus régulier. Pensez aussi à intégrer à vos repas des aliments riches en magnésium, comme les lentilles, les céréales complètes ou les amandes, et à préserver votre temps de sommeil.

Quand vous pratiquez une activité physique

Une activité physique intense ou prolongée, accompagnée d’une transpiration importante, peut augmenter les pertes de magnésium. L’apport à prévoir dépend de votre alimentation et de votre pratique : une promenade quotidienne et plusieurs heures d’entraînement ne représentent pas les mêmes contraintes. Veillez à des repas suffisamment nourrissants, à des aliments riches en magnésium et à une hydratation adaptée. La quantité d’un éventuel complément se choisit ensuite selon votre situation.

FAIRE LE POINT

03

Un complément vous serait-il utile ?

Votre alimentation, votre rythme de vie et votre situation personnelle permettent de préciser vos besoins et l’objectif d’un éventuel complément.

DANS CE CHAPITRE

- Comment distinguer apports insuffisants et déficit ?
- Que peut vous apprendre une prise de sang ?
- Quelles questions vous poser avant de choisir ?

POUR LA SUITE

Une fois l’objectif précisé, les différences entre les formes deviennent plus faciles à comprendre.

Apports, réserves et prise de sang

Dans les repas : vos apports

Vos apports peuvent être insuffisants si vous mangez régulièrement peu d’aliments riches en magnésium.

Dans le corps : vos réserves

Un déficit signifie que la quantité disponible ou les réserves sont insuffisantes. Cela peut venir des repas, d’une absorption réduite dans l’intestin ou de pertes plus importantes.

Dans le sang : une mesure

Un taux trop bas s’appelle une hypomagnésémie. C’est une mesure précise, qui ne décrit pas à elle seule toutes les réserves.

Une prise de sang suffit-elle ?

Un dosage sanguin peut mettre en évidence un taux de magnésium trop bas. Cependant, un résultat normal ne suffit pas toujours à exclure un déficit : le sang ne contient qu’une faible part du magnésium de l’organisme. Le médecin interprète donc ce résultat en tenant compte de vos symptômes, de votre alimentation et de vos traitements.

Deux signes qui peuvent vous interroger

Une paupière qui tressaute

Ce signe seul ne suffit pas à identifier un manque de magnésium. Le manque de sommeil, le stress, une sécheresse oculaire ou une consommation importante de caféine peuvent également provoquer ces petits mouvements involontaires. Dormir suffisamment, s'hydrater et réduire sa consommation excessive de café ou de thé peuvent aider. Si les tressautements persistent ou s’accompagnent d’une gêne visuelle, demandez un avis médical.

Le pH de vos urines

Non. Le pH mesure l’acidité des urines. Il varie notamment selon l’alimentation et la manière dont les reins éliminent les acides. Il ne mesure ni vos réserves de magnésium ni l’acidité de l’ensemble de votre organisme. Une bandelette urinaire ne permet donc pas de déterminer la quantité de magnésium dont vous avez besoin.

Une bandelette urinaire ne permet pas de déterminer la quantité de magnésium dont vous avez besoin.

Le magnésium peut-il être utile pour vous ?

Quelques questions permettent de préciser vos besoins avant de choisir un produit.

Votre objectif et votre rythme de vie

Que souhaitez-vous améliorer, et depuis quand ? Ressentez-vous une fatigue inhabituelle, un stress persistant, des difficultés de sommeil ou des crampes répétées ? Votre sommeil, vos repas ou votre activité physique ont-ils changé ?

Votre alimentation et votre digestion

Consommez-vous régulièrement des lentilles, des pois chiches, des céréales complètes, des amandes ou des légumes verts ? Avez-vous des diarrhées répétées ou une maladie digestive ? Ces situations peuvent augmenter les pertes de magnésium ou réduire son passage de l’intestin vers le sang.

Vos traitements et votre expérience

Quels médicaments et compléments prenez-vous actuellement ? Avez-vous déjà essayé du magnésium, avec quel bénéfice et quelle tolérance ? Avez-vous une maladie rénale ou un déficit déjà identifié ?

Un complément peut vous aider à retrouver des apports suffisants, notamment lorsque votre alimentation en apporte trop peu ou que vos pertes sont augmentées.

Tenir compte de vos traitements et de votre situation →

Crampes, migraines : préciser votre situation

Si des crampes vous réveillent

Un effort physique inhabituel, intense ou prolongé, comme une longue randonnée, peut favoriser des crampes pendant l’activité ou dans les heures qui suivent. Certains médicaments, notamment certains diurétiques, peuvent également favoriser leur apparition.

Le magnésium participe au fonctionnement musculaire. Les essais sur les crampes nocturnes ont toutefois obtenu des résultats variables. Certains ont mesuré une amélioration, tandis que d’autres n’ont pas montré de différence avec un placebo. La forme utilisée peut aussi influencer les résultats. [18]

Migraines et jambes sans repos

Le magnésium fait partie des options utilisées pour prévenir certaines migraines. La forme, la dose et la durée se choisissent dans le cadre de leur prise en charge. Le syndrome des jambes sans repos est différent : il provoque un besoin de bouger les jambes, surtout au repos et en soirée. L’évaluation du statut en fer fait notamment partie du bilan qui permet d’orienter le traitement.

En cas de douleur articulaire

En cas de douleur articulaire, il faut en préciser la cause pour choisir une prise en charge adaptée.

COMPARER LES FORMES

04

Comprendre les formes de magnésium

Citrate, bisglycinate, malate, acétyl-taurinate… Ces noms décrivent des composés différents. Découvrez ce qui les distingue et ce que les recherches permettent d’en dire.

DANS CE CHAPITRE

- Que signifie le nom d’une forme ?
- Comment distinguer absorption, répartition et bénéfice ?
- Que sait-on des différentes formes, dont l’ATA Mg ?

POUR LA SUITE

Vous aurez ensuite les repères pour lire une étiquette.

Que désigne une forme de magnésium ?

Oxyde, citrate, bisglycinate : ces noms désignent différents composés qui contiennent du magnésium. Ils décrivent la substance à laquelle le magnésium est associé.

Sel, composé et chélate

Un « sel » est une association de parties chargées électriquement. Dans un « chélate », le partenaire tient le magnésium par plusieurs points, comme une pince. « Composé » désigne plus largement l'association.

Le mot « organique »

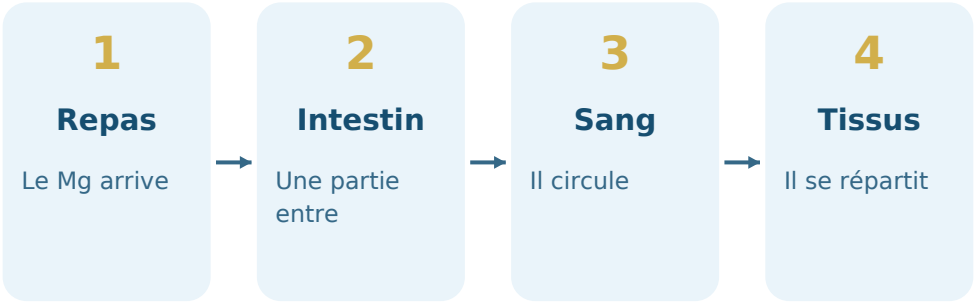
Le citrate, le malate et le bisglycinate font partie des formes organiques de magnésium. Le mot « organique » décrit ici leur nature chimique ; il ne signifie pas qu'elles sont issues de l'agriculture biologique.

L'expression « magnésium marin »

Elle indique que le magnésium provient de l'eau de mer. Elle ne désigne pas une forme chimique unique et ne renseigne pas, à elle seule, sur sa biodisponibilité.

Pour comparer deux produits, commencez par le nom de la forme dans la liste des ingrédients. L'origine et le nombre de formes ne suffisent pas à déterminer leur intérêt.

De l’intestin aux tissus : trois notions à distinguer



1. La biodisponibilité

La proportion du magnésium avalé qui franchit la barrière intestinale et atteint le sang.

2. La biodistribution

Sa répartition dans les tissus : muscles, os, cerveau… Les transports cellulaires y contribuent en régulant l’entrée et la sortie du magnésium dans les cellules. L’intérêt d’une forme dépend notamment de sa capacité à rendre le magnésium disponible dans les tissus concernés par l’effet recherché.

3. Le bénéfice

L’amélioration mesurée sur l’objectif choisi : sommeil, fatigue, mémoire…

DÉCOUVRIR LES FORMES

Quelques portraits de magnésium

Vous connaissez maintenant les trois notions utiles pour comparer les formes. Voici huit portraits pour découvrir leur composition, leur intérêt et les points à regarder avant de choisir.

1 **Sa composition**
À quoi le magnésium est-il associé ?

2 **Son intérêt**
Quelle particularité explique l'intérêt de cette forme ?

3 **Pour choisir**
Quels repères retenir pour votre complément ?

Oxyde · Citrate · Bisglycinate · Malate
Taurate · Glycérophosphate · L-thréonate · ATA Mg

Oxyde de magnésium

Mg + **Oxygène**

Le partenaire du magnésium

Un composé qui contient du magnésium

Sa composition

L’oxyde de magnésium associe le magnésium à l’oxygène. Il est présent dans certains compléments appelés « magnésium marin ».

Son intérêt

Il contient une forte proportion de magnésium élément. Son intérêt en formulation est d’apporter une quantité élevée de magnésium avec une faible masse de composé. [28]

Pour choisir

L’oxyde est moins bien absorbé que le citrate dans les essais comparatifs. Un dosage élevé sur l’étiquette doit donc être considéré avec l’absorption et votre confort digestif : le magnésium non absorbé peut ramollir les selles. [1] [8]

Citrate de magnésium



\+

Citrate

Le partenaire du magnésium

Un composé qui contient du magnésium

Sa composition

Le citrate de magnésium associe le magnésium à l’acide citrique. Il se dissout facilement dans le tube digestif. [1]

Son intérêt

Compléter les apports avec une bonne absorption. Chez l’humain, le citrate a montré une meilleure biodisponibilité que l’oxyde. C’est une forme intéressante pour compléter une alimentation qui apporte trop peu de magnésium. [8]

Pour choisir

Repérez la quantité de magnésium élément apportée par jour. Cette forme peut aussi accélérer le transit et provoquer des selles molles, surtout lorsque la dose augmente. La quantité et votre sensibilité digestive comptent aussi. [1]

Bisglycinate de magnésium



\+

Deux glycines

Le partenaire du magnésium

Un composé qui contient du magnésium

Sa composition

Le magnésium est lié à deux molécules de glycine, un acide aminé naturellement présent dans l’organisme.

Son intérêt

Son intérêt a notamment été étudié pour le sommeil. Un essai publié en 2025 a mesuré une légère réduction des symptômes d’insomnie après quatre semaines de prise, par rapport au placebo. [15]

Pour choisir

Vérifiez les sources de magnésium dans la liste des ingrédients. Certains produits mélangent bisglycinate et oxyde de magnésium. Choisissez de préférence une formule sans ajout d’oxyde.

Malate de magnésium

Mg + **Malate**

Le partenaire du magnésium

Un composé qui contient du magnésium

Sa composition

Le malate de magnésium associe le magnésium à l’acide malique. Le malate est aussi une molécule naturellement fabriquée par notre organisme.

Son intérêt

Le malate participe à la production d’énergie dans les mitochondries, les petites centrales d’énergie des cellules. Il intervient dans le cycle de Krebs, une série de réactions qui utilise les nutriments. Ce rôle explique l’intérêt de son association au magnésium.

Pour choisir

Cet intérêt vient du rôle du malate dans les cellules. Pour évaluer un complément, considérez également sa quantité de magnésium, sa tolérance et les études réalisées avec la formule proposée.

Taurate ou taurinate de magnésium



+

Taurine

Le partenaire du magnésium

Un composé qui contient du magnésium

Sa composition

Le magnésium est lié à la taurine, une molécule naturellement présente dans l’organisme.

Son intérêt

La taurine participe à la régulation du calcium dans les cellules du cœur, essentielle à leur contraction. Cela explique l’intérêt de son association au magnésium. Une étude chez le rat hypertendu a mesuré une baisse de la pression artérielle avec le taurate. [24]

Pour choisir

La taurine n’agit pas comme la caféine. Sa présence dans certaines boissons énergisantes entretient la confusion. Le taurate est aussi différent de l’ATA Mg, dans lequel la taurine est modifiée par l’ajout d’un groupe acétyle.

Glycérophosphate de magnésium



Glycérophosphate

Le partenaire du magnésium

Un composé qui contient du magnésium

Sa composition

Le glycérophosphate associe le magnésium à une molécule formée de glycérol et de phosphate. Il apporte donc aussi du phosphore. Cette forme est utilisée dans des compléments alimentaires et des médicaments.

Son intérêt

Son intérêt porte notamment sur la tolérance digestive. Dans une étude comparant plusieurs préparations, une bonne tolérance digestive a été décrite avec le glycérophosphate seul aux doses testées. [25]

Pour choisir

Comme avec les autres formes, des diarrhées restent possibles lorsque la dose augmente. Repérez la quantité par prise et adaptez le choix du produit à votre sensibilité digestive.

L-thréonate de magnésium



+

L-thréonate

Le partenaire du magnésium

Un composé qui contient du magnésium

Sa composition

Cette forme associe le magnésium au L-thréonate, une molécule que l’organisme produit lors de la transformation de la vitamine C.

Son intérêt

La mémoire a été étudiée chez l’humain. Dans un essai de 2026, six semaines de prise ont amélioré les résultats à un test de mémoire de travail chez des adultes de 18 à 45 ans, par rapport au placebo. [23]

Pour choisir

La mémoire de travail permet de retenir brièvement une information pour l’utiliser, par exemple dans un calcul mental. Les effets sur la disponibilité du magnésium dans le cerveau ont d’abord été observés chez l’animal.

Acétyl-taurinate : ATA Mg



N-acétyltaurine

Le partenaire du magnésium

Un composé qui contient du magnésium

Sa composition

L’ATA Mg associe le magnésium à la N-acétyltaurine, un dérivé de la taurine portant un groupe acétyle. Ce petit groupe d’atomes supplémentaire, fixé sur l’azote, modifie la molécule. [22]

Son intérêt

Son intérêt porte notamment sur la répartition du magnésium dans le cerveau. Des études chez l’animal ont mesuré une augmentation du magnésium cérébral et des effets sur les connexions entre les neurones. [9] [10] [11]

Pour choisir

L’ATA Mg se distingue du taurate : mélanger de la taurine et du magnésium ne recrée pas cette forme. Le focus qui suit présente les résultats chez l’animal, puis les premières observations chez l’humain. [16] [22]

COMPRENDRE LES ÉTUDES

Des formes aux résultats

Après les portraits, regardons comment les chercheurs évaluent les formes de magnésium. Ces exemples aident à relier les chiffres annoncés à ce qui a réellement été mesuré.

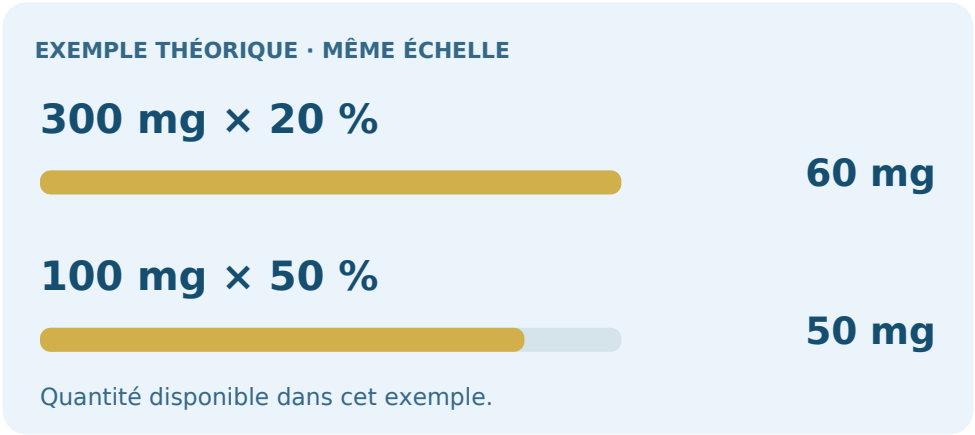
1 **Les quantités disponibles**
Comprendre ce qu’un pourcentage représente.

2 **La comparaison entre deux formes**
Lire les mesures obtenues avec le citrate et l’oxyde.

3 **Le focus ATA Mg**
Distinguer les observations chez l’animal et chez l’humain.

Trois repères : la quantité apportée, ce qui a été mesuré et les personnes ou les animaux étudiés.

Un pourcentage ne dit pas tout



Exemple théorique : une biodisponibilité de 20 % pour 300 mg représente 60 mg, contre 50 mg pour une biodisponibilité de 50 % sur 100 mg. Il faut donc considérer la quantité disponible, sa biodistribution et le bénéfice obtenu.

Comment connaître la biodisponibilité ?

La biodisponibilité ne se déduit pas de votre ressenti digestif : un produit bien toléré ne permet pas, à lui seul, de connaître la quantité devenue disponible. Pour choisir, appuyez-vous sur les études concernant la forme de magnésium et, lorsqu'elles existent, la préparation utilisée dans votre produit.

La quantité avalée, la part qui atteint le sang, la répartition dans les tissus et le résultat mesuré sont des informations complémentaires.

Comparer deux formes à dose égale

Citrate	Oxyde
300 mg de magnésium	300 mg de magnésium

Deux produits apportent chacun 300 mg de magnésium : l’un sous forme de citrate, l’autre sous forme d’oxyde. Une étude a comparé leur biodisponibilité. [8]

Ce qui a été mesuré

Dans cette étude publiée en 2017, vingt hommes en bonne santé ont reçu successivement les deux produits. Une supplémentation préalable avait permis de compléter leurs réserves en magnésium. Avec le citrate, la quantité de magnésium éliminée dans les urines sur vingt-quatre heures était plus élevée. Les concentrations sanguines étaient également plus élevées pendant plusieurs heures. Aucune différence significative n’a été mesurée dans les cellules sanguines analysées.

Ce que cela nous apprend

Lorsque les réserves sont remplies, les reins éliminent davantage du magnésium supplémentaire qui atteint le sang. Dans ce protocole, les mesures urinaires et sanguines indiquent donc une meilleure biodisponibilité du produit contenant du citrate. L’étude ne mesurait pas la quantité de magnésium atteignant les muscles ou le cerveau, ni l’évolution du sommeil ou de la fatigue.

L’ATA Mg et l’activité cérébrale

Les résultats présentés sur cette page proviennent de modèles animaux.

Le cerveau possède une frontière qui contrôle les passages entre le sang et ses tissus.

Du magnésium disponible dans le cerveau

Des études chez le rat ont mesuré une augmentation de la concentration de magnésium dans le cerveau après une prise orale d’ATA Mg. Des comparaisons avec d’autres formes ont également montré des différences de répartition du magnésium entre les tissus. [9] [10]

Ces résultats montrent l’intérêt d’étudier la biodistribution : au-delà de la quantité ingérée, la forme utilisée peut influencer la quantité de magnésium qui atteint les tissus concernés par l’effet recherché.

Les connexions entre les neurones

Dans des modèles animaux, l’administration d’ATA Mg a amélioré la capacité des connexions entre les neurones à se renforcer. Ce mécanisme, appelé plasticité synaptique, participe à l’apprentissage et à la mémoire. [11] Ces observations constituent une base scientifique pour étudier l’intérêt de l’ATA Mg dans ces fonctions.

Des études ont également mesuré une diminution des comportements liés à l’anxiété chez le rat. [11]

L’ATA Mg : quelles données chez l’humain ?

19	3	46,9 mg
femmes analysées	cycles menstruels	de magnésium par jour

Une petite étude d’ATA Mg® a suivi des femmes de 18 à 45 ans gênées avant leurs règles, avec des apports alimentaires jugés insuffisants. [16]

19 participantes ont été analysées, parmi les 21 incluses. Elles prenaient 770 mg de composé par jour, soit 46,9 mg de magnésium déclarés, pendant trois cycles menstruels. Leurs questionnaires rapportaient moins de symptômes.

Comment lire ces résultats ?

Toutes savaient ce qu’elles prenaient. Il n’y avait pas de groupe recevant un placebo, une préparation sans l’ingrédient étudié. On observe donc une amélioration, sans pouvoir mesurer précisément la part due à l’ATA Mg. L’étude portait sur l’ingrédient ATA Mg®, pas sur Biogenic Magnésium.

Bains et huiles : que faut-il en attendre ?

La quantité de magnésium appliquée sur la peau ou ajoutée à l’eau du bain ne correspond pas à la quantité qui atteint la circulation sanguine. Les études disponibles ne permettent pas de déterminer un apport nutritionnel fiable par cette voie. Un bain peut contribuer à la détente, mais les aliments, les eaux riches en magnésium et les compléments oraux restent les sources à prendre en compte pour vos apports.

La quantité appliquée sur la peau et la quantité qui atteint le sang sont deux choses différentes.

Retrouver les sources alimentaires de magnésium →

CHOISIR

05

Bien lire une étiquette et choisir

Une étiquette indique une forme, une quantité de magnésium et parfois d’autres ingrédients. Apprenez à relier ces informations à votre objectif.

DANS CE CHAPITRE

- Quelle quantité de magnésium apporte chaque prise ?
- Que signifient les valeurs nutritionnelles de référence (VNR) ?
- Comment comparer une formule, sa B6 et son coût par jour ?

POUR LA SUITE

Le choix du produit se prolonge par une utilisation adaptée.

Quelle quantité de magnésium prenez-vous ?

Exemple d’étiquette pour deux gélules

1 000 mg de composé au total

Dont 120 mg de magnésium élément

Le magnésium est inclus dans le total.

Sur votre étiquette, deux quantités peuvent être indiquées :
• La quantité de sel de magnésium : elle comprend le magnésium et la substance à laquelle il est associé, comme dans le citrate de magnésium.
• La quantité de magnésium élément : elle correspond à la part de magnésium contenue dans ce sel. C’est votre apport en magnésium.

Vous prenez donc 120 mg de magnésium élément avec deux gélules, ou 60 mg avec une seule.

Repérez la quantité de magnésium élément, puis vérifiez à combien de gélules elle correspond. Vous connaîtrez ainsi votre apport pour la quantité que vous prenez.

Une petite quantité peut-elle être utile ?

Oui. Si votre alimentation couvre déjà une grande partie de vos besoins, une quantité complémentaire modérée peut suffire à améliorer vos apports. Lorsque la dose augmente, la proportion absorbée peut diminuer. La forme et la répartition des prises comptent aussi. [27]

Les VNR : un repère sur l’étiquette

VNR signifie valeurs nutritionnelles de référence.
Ces repères servent à calculer les pourcentages affichés sur les étiquettes.

375 mg

100 % des VNR pour le magnésium

Pour le magnésium, 375 mg correspondent à 100 % des VNR. [13] Ce repère commun permet de comparer les produits ; il ne représente pas une dose de complément à prendre.

Reprenons l’exemple de la page précédente

Pour deux gélules, l’étiquette peut indiquer :
Magnésium : 120 mg — 32 % des VNR.

120 mg : la quantité de magnésium apportée par ces deux gélules.

32 % : la part que représentent ces 120 mg par rapport au repère de 375 mg.

Ce pourcentage ne mesure pas la part de vos besoins personnels couverte. Vos apports totaux réunissent le magnésium des aliments, des boissons et de vos éventuels compléments.

Retrouver les repères alimentaires →

À quoi sert la vitamine B6 dans une formule ?

Le fonctionnement du système nerveux

La vitamine B6 contribue elle aussi au fonctionnement normal du système nerveux. Avec le magnésium, elle participe au maintien de fonctions psychologiques normales. Elle participe également à la synthèse de messagers nerveux. [26]

L’utilisation de l’énergie

Le magnésium et la vitamine B6 interviennent dans le métabolisme énergétique : les réactions par lesquelles l’organisme transforme les nutriments et utilise leur énergie. Tous deux contribuent à réduire la fatigue.

La quantité de B6 n’est pas un critère de qualité

Une quantité élevée de B6 n’est pas un critère de qualité du produit. L’essentiel est de connaître l’apport quotidien et de tenir compte de tous les compléments qui en contiennent.

Additionner les apports de tous vos compléments →

Comment comparer deux produits ?

Pour comparer les deux produits que vous avez sélectionnés, commencez par leurs étiquettes.

Les cinq questions à vous poser

1. Quelle forme de magnésium contient chaque produit ? Si plusieurs formes sont associées, identifiez-les dans la liste des ingrédients.

2. Combien de milligrammes de magnésium élément chaque produit apporte-t-il par jour ? Repérez l’apport correspondant à la posologie recommandée.

3. Quelle est la posologie recommandée ? Combien de gélules ou de comprimés devez-vous prendre chaque jour, et en combien de prises ?

4. Quels autres ingrédients sont présents, et en quelles quantités par jour ? Vérifiez notamment l’apport en vitamine B6 si le produit en contient.

5. Si une étude est citée, quelle forme et quelle dose de magnésium ont été étudiées ?

Reliez ces informations à votre objectif : quantité disponible, bonne tolérance digestive et données sur la répartition dans les tissus.

Mélanges et prix : les bons critères

Plusieurs formes : quel intérêt ?

L'intérêt d'une association dépend des formes choisies, de leurs quantités respectives et de la tolérance digestive du produit. Le nombre de formes présentes ne suffit donc pas à déterminer sa qualité. Un produit contenant une seule forme bien choisie peut convenir à votre objectif. Lorsqu'une étude porte sur un mélange précis, ses résultats concernent cette préparation.

Comparez le coût par jour

Calculez d'abord combien de jours vous pourrez utiliser chaque produit en suivant sa posologie. Divisez ensuite son prix par ce nombre de jours. Exemple : une boîte de 60 gélules, à raison de 2 gélules par jour, dure 30 jours. Pour un prix de 15 €, le coût est de 0,50 € par jour.

EXEMPLE

60 gélules	÷ 2 par jour	30 jours
15 €	**÷ 30 jours**	**0,50 €/jour**

Voir une application avec Biogenic Magnésium →

UTILISER

06

Bien utiliser votre complément

Quantité, moment de la prise, confort digestif et durée : quelques repères vous aident à intégrer votre complément au quotidien et à faire le point sur le résultat.

DANS CE CHAPITRE

- Quand le prendre et comment répartir les prises ?
- Comment tenir compte des autres produits et traitements ?
- Pendant combien de temps et avec quel résultat pour vous ?

POUR LA SUITE

Voyons enfin comment ces critères s’appliquent à la formule Byogenie.

Quantités et cumul des apports

250 mg : est-ce le maximum ?

Les apports recommandés indiquent la quantité totale de magnésium à recevoir chaque jour, alimentation comprise. La limite européenne de 250 mg par jour vise à éviter les diarrhées. Elle concerne certaines formes de magnésium, comme le chlorure ou l'oxyde, présentes dans les compléments, dans l'eau ou ajoutées aux aliments. Le magnésium naturellement présent dans les aliments n'est pas compté dans cette limite. [6]

Si vous prenez plusieurs compléments

Additionnez les quantités de magnésium apportées chaque jour par les différents produits. Par exemple, 70 mg dans l'un et 150 mg dans l'autre représentent ensemble 220 mg par jour. Prendre l'un le matin et l'autre le soir ne change pas ce total.

Pensez également à mentionner à votre pharmacien les laxatifs et les médicaments contre l'acidité gastrique que vous utilisez, car certains contiennent du magnésium.

Vérifiez aussi la vitamine B6

Lorsque plusieurs compléments contiennent de la vitamine B6, leurs apports s'additionnent. Pour l'adulte, l'EFSA a fixé une limite supérieure de sécurité de 12 mg par jour, alimentation et compléments compris. Il s'agit d'un plafond de sécurité, pas d'un objectif à atteindre. Un excès prolongé peut provoquer une atteinte des nerfs, avec notamment des fourmillements ou des engourdissements.

À quel moment prendre votre magnésium ?

Pour prendre votre magnésium régulièrement, associez-le à une routine, comme le moment du petit-déjeuner ou du dîner. Suivez la posologie indiquée sur l’étiquette et vérifiez la quantité de magnésium élément qu’elle apporte chaque jour.

Choisissez un moment adapté

L’horaire dépend de votre objectif, du produit choisi et de vos éventuels traitements. Pour le sommeil, une prise en soirée a été utilisée dans certains essais. Une prise pendant un repas peut améliorer la tolérance digestive.



30-60 min

avant le coucher

Horaire étudié avec le bisglycinate en 2025.

L’exemple de l’étude sur le sommeil

La prise en soirée a été étudiée. Dans un essai de 2025, les participants prenaient du bisglycinate de magnésium 30 à 60 minutes avant le coucher, chaque jour pendant quatre semaines. [15]

Retrouver les résultats et les habitudes de sommeil →

Préserver votre confort digestif

Une bonne tolérance digestive fait partie des critères de choix d’un produit qui apporte du magnésium. Elle dépend de la forme utilisée, de la quantité prise en une fois et de votre sensibilité.

Pourquoi le transit peut-il changer ?

Le magnésium qui reste dans l’intestin y retient de l’eau. Les selles peuvent alors devenir plus molles et, lorsque cet effet est important, une diarrhée peut apparaître. N'hésitez pas à changer de forme de magnésium car la tolérance est souvent personnelle. Prendre le produit pendant un repas ou répartir la quantité quotidienne en plusieurs prises peut améliorer le confort digestif. En cas de diarrhée pensez à vous hydrater et à changer de produit.

Que faire si vous oubliez une prise ?

Reprenez votre rythme habituel à la prochaine prise prévue. Ne doublez pas la quantité pour compenser l’oubli.

Ouvrir une gélule ou écraser un comprimé ?

Cela dépend de sa conception. Certaines préparations libèrent progressivement leur contenu ou possèdent un enrobage particulier. Si vous avez du mal à avaler les gélules, une poudre ou une solution buvable peut être plus pratique.

Associer le magnésium à vos traitements

Certains médicaments se prennent à distance

Le magnésium peut réduire le passage de certains médicaments de l’intestin vers le sang lorsqu’ils sont pris simultanément. Cela concerne notamment certains antibiotiques et les bisphosphonates pris par voie orale pour traiter l’ostéoporose. L’intervalle nécessaire dépend du médicament : demandez un horaire précis, adapté à votre traitement.

Certains traitements modifient le statut en magnésium

Certains diurétiques augmentent les pertes urinaires de magnésium, tandis que d’autres les réduisent. L’utilisation prolongée de certains médicaments contre l’acidité gastrique, appelés inhibiteurs de la pompe à protons, peut également diminuer le taux de magnésium dans le sang.

Votre situation personnelle compte aussi

En cas d’insuffisance rénale, l’élimination du magnésium peut être réduite : un avis médical est nécessaire avant d’en prendre. Pendant la grossesse ou l’allaitement, faites vérifier la composition complète du produit. Pour un enfant, la quantité doit être adaptée à son âge et à sa situation.

Pendant combien de temps en prendre ?

Vos besoins en magnésium sont quotidiens. La durée d’utilisation d’un complément dépend de vos apports alimentaires, de votre objectif et de votre situation.

Si votre alimentation n’en apporte pas suffisamment

Un complément peut aider à couvrir vos besoins pendant cette période. En parallèle, consommez régulièrement des aliments riches en magnésium, comme les lentilles, les céréales complètes ou les amandes. L’intérêt de poursuivre le complément dépend ensuite de la place de ces aliments dans vos repas et de vos besoins.

Si un déficit a été identifié

Respectez la durée et la posologie indiquées par votre médecin. Elles dépendent de l’importance du déficit et de sa cause, notamment lorsque certains traitements ou des pertes digestives sont en jeu.

Faire le point sur le résultat pour vous →

Efficace pour vous ?

Le bénéfice ressenti dépend notamment de votre statut initial en magnésium et de la cause de vos symptômes.

Faire le point sur votre objectif

Reprenez la question qui vous a conduit à choisir un complément : fatigue, sommeil ou autre objectif. Notez ce qui a changé et votre tolérance digestive. Dans l’essai sur le bisglycinate et le sommeil, la comparaison avec le placebo a été faite après quatre semaines. [15]

Si la fatigue ou les troubles du sommeil persistent

Il devient utile d’en rechercher l’origine. Un sommeil insuffisant, un stress durable, certains médicaments ou une anémie peuvent notamment provoquer une fatigue persistante. Un échange avec votre médecin permet d’orienter cette recherche et de choisir une réponse adaptée. Augmenter la quantité de magnésium ou changer plusieurs fois de produit ne remplace pas cette démarche.

Un diabète mal équilibré peut également modifier l’équilibre du magnésium. Des palpitations avec malaise, une grande faiblesse ou des symptômes persistants demandent un examen médical. [1]

DÉCOUVRIR LA FORMULE

07

Découvrir Biogenic Magnésium

Vous connaissez maintenant les critères utiles pour choisir. Voici comment lire la composition de Biogenic Magnésium et comprendre le choix de Byogenie Projet.

DANS CE CHAPITRE

- Pourquoi Byogenie a-t-elle choisi l’ATA Mg® ?
- Que contiennent deux gélules ?
- Quels sont les repères d’utilisation du produit ?

POUR LA SUITE

L’index des questions et les sources prolongent votre lecture.

Le choix de Byogenie

Byogenie Projet a été fondée par le Dr Nicolas Bles, docteur en pharmacie et en toxicologie. Son expertise guide la sélection des ingrédients et le développement des formules. [20] Pour Biogenic Magnésium, Byogenie Projet a choisi l'acétyl-taurinate de magnésium, appelé ATA Mg®, associé à la vitamine B6. [19]

Pourquoi avoir choisi l'ATA Mg® ?

Ce choix s'appuie notamment sur les recherches consacrées à sa biodistribution dans le cerveau, c'est-à-dire à la répartition du magnésium dans ce tissu après sa prise.

Relire le focus sur l'ATA Mg et les études →

La présentation de la formule qui suit utilise les mêmes repères que le reste du guide : forme, quantité de magnésium, autres ingrédients et utilisation.

Ce que contiennent deux gélules

Biogenic Magnésium : portion de deux gélules

1 000 mg de composé au total

Dont 70 mg de magnésium élément

Le magnésium est inclus dans le total.

Les 1 000 mg représentent la quantité d’acétyl-taurinate de magnésium, dans lequel le magnésium est associé à la N-acétyltaurine. Le magnésium représente 7 % de la masse de l’ATA Mg® : ces 1 000 mg contiennent donc 70 mg de magnésium élément. [19]

Pour deux gélules	Quantité	VNR
Magnésium	70 mg	19 %
Vitamine B6	1,4 mg	100 %

VNR : valeurs nutritionnelles de référence. [19]

Les autres ingrédients

La formule contient également de la farine de riz. L’enveloppe des gélules est en hydroxypropylméthylcellulose, un dérivé de la cellulose. [19]

Vos repères avec Biogenic Magnésium

60	2	30
gélules par pilulier	gélules par jour	jours d’utilisation

La posologie recommandée est de deux gélules par jour, en une ou deux prises. Un pilulier de 60 gélules permet donc 30 jours d’utilisation. [19]

Le produit est réservé aux personnes de plus de 18 ans. Respectez la dose indiquée. Gardez la boîte fermée, à température ambiante, hors de portée des enfants.

Découvrir Biogenic Magnésium →

Pour poursuivre votre découverte

Pour toute question sur les ingrédients, les allergènes ou les analyses qualité, contactez contact@byogenie-projet.com.

Voir le webinaire du Dr Nicolas Bles →

Vos questions : retrouvez la réponse

Touchez votre question pour ouvrir la réponse.

Pourquoi ne ressens-je pas d’amélioration ? 49

Comment savoir si mon magnésium est biodisponible ? 32

Une prise de sang peut-elle montrer un manque ? 15

Une paupière qui tressaute signifie-t-elle un manque ? 16

Que signifie « magnésium marin » ? 20

Plusieurs formes dans un produit : quel intérêt ? 42

Que signifie une forme « organique » ? 20

Puis-je prendre deux produits le même jour ? 44

À quoi sert la vitamine B6 ? 40

Vos questions : retrouvez la réponse

Touchez votre question pour ouvrir la réponse.

La taurine a-t-elle un effet stimulant ? 27

Que faut-il attendre des bains et des huiles ? 36

Et en cas de migraines ou de jambes sans repos ? 18

Quel rôle dans les os et les articulations ? 4

Le pH urinaire permet-il de repérer un manque ? 16

L’activité physique change-t-elle les besoins ? 13

Une faible quantité de magnésium peut-elle être utile ? 38

Dans quels cas changer de forme ? 46

Que faire si la fatigue ou les troubles du sommeil persistent ? 49

Les mots utiles

ATP
Une molécule utilisée par les cellules pour leurs besoins en énergie.

Magnésium élément
La quantité de magnésium contenue dans le composé.

Biodisponibilité
Dans ce guide : la part du magnésium avalé qui atteint le sang après son passage dans l'intestin.

Biodistribution
La façon dont le magnésium se répartit dans les tissus du corps.

VNR
Valeurs nutritionnelles de référence : les repères utilisés pour calculer les pourcentages affichés sur une étiquette.

Posologie
La quantité à prendre et la manière de répartir les prises.

Plasticité synaptique
La capacité des connexions entre les neurones à se modifier et à se renforcer.

Placebo
Une préparation sans l'ingrédient étudié, utilisée comme comparaison.

Les sources, pour aller plus loin

[1] NIH Office of Dietary Supplements. Magnesium - Health Professional Fact Sheet. Physiologie, statut, situations de risque et interactions.

Publication ↗

[2] ANSES. Actualisation des références nutritionnelles françaises en vitamines et minéraux. 2021.

Publication ↗

[3] EFSA NDA Panel. Dietary Reference Values for magnesium. EFSA Journal. 2015;13(7):4186.

Publication ↗

[4] ANSES. Table Ciqual 2025. Teneurs alimentaires utilisées pour calculer les portions, arrondies au milligramme.

Publication ↗

[5] Règlement (UE) 432/2012, annexe. Contributions nutritionnelles autorisées du magnésium et de la vitamine B6.

Publication ↗

[6] Scientific Committee on Food. Tolerable Upper Intake Level of Magnesium. 2001. Synthèse EFSA actualisée en août 2025.

Publication ↗ · Autre référence ↗

[7] EFSA NDA Panel. Tolerable upper intake level for vitamin B6. EFSA Journal. 2023;21(5):8006.

Publication ↗

Les sources, pour aller plus loin

[8] Kappeler D et al. BMC Nutrition. 2017;3:7. Citrate et oxyde : essai comparatif à 300 mg de magnésium chez 20 hommes. Schuette SA et al. JPEN. 1994;18:430-435 : diglycinate et oxyde, 12 patients après résection iléale. Blancquaert L et al. Nutrients. 2019;11:1663 : formulations de magnésium.

Publication ↗ · Autre référence ↗ · Autre référence ↗

[9] Uysal N et al. Timeline Bioavailability of Magnesium Compounds in Hours. Biological Trace Element Research. 2019;187:128-136. Rats, prise unique. L'acétyltaurate donnait la teneur cérébrale la plus élevée dans cette expérience ; le malate la présence la plus élevée dans le sang au cours du suivi.

Publication ↗

[10] Ates M et al. Dose Dependent Absorption Profile of Different Magnesium Compounds. Biological Trace Element Research. 2019;192:244-251. Souris, trois niveaux d'apport élémentaire, mesures à 24 heures. Le citrate augmentait aussi les teneurs du cerveau et des muscles.

Publication ↗

[11] Kumar A et al. Comparaison de l'acétyltaurate et du L-thréonate. NeuroMolecular Medicine. 2026;28:25. Rats Wistar : 150/500 mg/kg d'acétyltaurate et 115/450 mg/kg de L-thréonate. Mesures tissulaires, synaptiques et comportementales. Comparabilité des apports élémentaires et durée non vérifiées dans le résumé. Financement : Celagenex Research.

Publication ↗

[12] Synapharm. ATA Mg Scientific Resources. Documentation fournisseur ; dossiers supplémentaires non examinés.

Publication ↗

Les sources, pour aller plus loin

[13] Règlement (CE) 1924/2006, annexe, et règlement (UE) 1169/2011, annexe XIII. Allégations et valeurs nutritionnelles de référence.

Publication ↗ · Autre référence ↗

[14] Pouteau E et al. Magnésium et B6 dans le stress. PLOS ONE. 2018;13:e0208454. 264 adultes, 8 semaines : 300 mg de magnésium/j avec ou sans 30 mg de B6. Absence de supériorité globale ; signal favorable dans le sous-groupe au stress sévère. Financement : Sanofi.

Publication ↗

[15] Schuster J et al. Bisglycinate et sommeil. Nature and Science of Sleep. 2025;17:2027-2040. 155 adultes, placebo, 4 semaines : 1 786 mg de bisglycinate/j apportant 250 mg de magnésium. Amélioration modeste du score subjectif d'insomnie ; critères secondaires non significatifs. Pas de polysomnographie.

Publication ↗

[16] Souza Bagatela B et al. ATA Mg et syndrome prémenstruel. HealthMED. 2023;17(1):47-57. Étude exploratoire de l'ingrédient, sans placebo.

Publication ↗

[17] Hausenblas HA et al. L-thréonate et sommeil. Sleep Medicine X. 2024;8:100121. 80 adultes, 21 jours, placebo : 1 g de composé apportant 75 mg de magnésium. Correction publiée en 2025 ; intérêt déclaré du fabricant.

Publication ↗ · Autre référence ↗

Les sources, pour aller plus loin

[18] Rogin Maor N et al. JAMA Internal Medicine. 2017 : 94 adultes, 4 semaines, oxyde apportant 520 mg de magnésium, pas de supériorité sur placebo pour les crampes. Barna O et al. Nutrition Journal. 2021;20:90 : 184 adultes, 60 jours, autre préparation d'oxyde monohydraté ; résultat favorable sur la fréquence des crampes.

Publication ↗ · Autre référence ↗

[19] Byogenie Projet. Biogenic Magnésium : fiche produit consultée le 13 octobre 2026. Composition, posologie et conditionnement.

Publication ↗

[20] Dr Nicolas Bles, Byogenie Projet. Webinaire sur le magnésium. Source éditoriale de marque ; thèmes confrontés aux publications.

Publication ↗

[21] Nowak L et al. Magnesium gates glutamate-activated channels in mouse central neurones. Nature. 1984;307:462-465.

Publication ↗

[22] PubChem. N-Acetyltaurine, CID 159864. Le groupe acétyle est porté par l'azote de la taurine.

Publication ↗

[23] Lopresti AL, Smith SJ. The effects of magnesium L-threonate (Magtein®) on cognitive performance and sleep quality in adults. Frontiers in Nutrition. 2026. 100 adultes de 18 à 45 ans, 2 g de composé/j, six semaines. Financement : Threotech. Correction éditoriale du 15 octobre 2026.

Publication ↗ · Autre référence ↗

Les sources, pour aller plus loin

[24] Shrivastava P et al. Magnesium taurate attenuates progression of hypertension and cardiotoxicity against cadmium chloride-induced hypertensive albino rats. Journal of Traditional and Complementary Medicine. 2019;9:119-123. Modèle animal, hypertension induite par cadmium.

Publication ↗

[25] Driessens FCM, Boltong MG, Planell JA. On Formulas for Daily Oral Magnesium Supplementation and Some of Their Side Effects. Magnesium-Bulletin. 1993;15(1):10-12.

Publication ↗

[26] Noah L et al. Effect of magnesium and vitamin B6 supplementation on mental health and quality of life in stressed healthy adults. Stress and Health. 2021;37:1000-1009. Analyse secondaire : 300 mg de magnésium avec ou sans 30 mg de B6. Les hypothèses de disponibilité cellulaire ne démontrent pas une augmentation d’absorption avec 1,4 mg de B6 associé à l’ATA Mg.

Publication ↗

[27] Fine KD et al. Intestinal absorption of magnesium from food and supplements. Journal of Clinical Investigation. 1991;88:396-402.

Publication ↗

[28] DailyMed, U.S. National Library of Medicine. Magnesium Oxide, Kesin Pharma. Étiquette : 400 mg d’oxyde apportent 241,3 mg de magnésium élément. Référence utilisée pour la composition du composé, et non comme conseil de dose.

Publication ↗