



UNE FORMULE COMPLÈTE : DU MAGNÉSIMUM, MAIS PAS QUE...

ERGYMAG associe du magnésium à des **vitamines B**, cofacteurs indispensables, et du zinc qui soutient l'équilibre acido-basique. Une formule à 2 fonctions : **apport de magnésium et pouvoir désacidifiant**.

4 sels de magnésium aux propriétés complémentaires composent ERGYMAG : citrate et carbonate désacidifiants et à l'action reminéralisante, bisglycinate à très bonne biodisponibilité, et magnésium marin (oxyde), un apport de magnésium de source naturelle.

ERGYMAG peut être conseillé pour **faire face à la fatigue**.

ERGYMAG est particulièrement adapté :

- **En cas de signes de nervosité : hyperémotivité, anxiété, perturbations du sommeil.**
Le magnésium ainsi que les vitamines B1, B3, B6 et B8 participent au bon fonctionnement du système nerveux et à des fonctions psychologiques normales.
- **En présence de fatigue générale avec difficultés d'adaptation.**
Le magnésium et les vitamines B2, B3, B5 et B6 contribuent à réduire la fatigue.
- **Lors de manifestations musculaires : crampes, tressautements de la paupière...**
Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale.
- **En apport de fond lors de terrain acide et déminéralisé dominant ou avec une déminéralisation : ongles et cheveux cassants, inconforts articulaires passagers, inconforts au niveau des muqueuses...**
Le zinc participe à un bon métabolisme acido-basique, pour désacidifier l'organisme. Il contribue au maintien des ongles et des cheveux, ainsi qu'au maintien d'une ossature normale. Les vitamines B2, B3 et B8 contribuent au maintien de muqueuses normales. La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des cartilages et des os.



CONSEILS D'UTILISATION

2 à 3 gélules par jour.

INGRÉDIENTS

Citrate et bisglycinate de magnésium, magnésium marin (oxyde de magnésium), carbonate de magnésium, gluconate de zinc, vitamines B1 (chlorhydrate de thiamine), B2 (riboflavine), B3 (nicotinamide), B5 (D-pantothénate de calcium), B6 (chlorhydrate de pyridoxine) et B8 (D-biotine), antiagglomérants : stéarate de magnésium végétal et phosphate de calcium.
Gélule : gélatine de **poisson**.



PRÉSENTATION

Pot de 45 gélules : ACL 3664524000112

Pot de 90 gélules : ACL 3664524000129

Pot de 180 gélules : ACL 3664524000198

COMPOSITION pour :

	1 gélule	3 gélules	AR*
Citrate de Mg	170 mg	510 mg	-
Bisglycinate de Mg	108 mg	325 mg	-
Carbonate de Mg	50 mg	150 mg	-
Oxyde de Mg	85 mg	255 mg	-
Total en magnésium	100 mg	300 mg	80 %
Zinc	1,5 mg	4,5 mg	45 %
Vitamine B1	0,37 mg	1,1 mg	100 %
Vitamine B2	0,47 mg	1,4 mg	100 %
Vitamine B3	5,3 mg	16 mg	100 %
Vitamine B5	2 mg	6 mg	100 %
Vitamine B6	0,47 mg	1,4 mg	100 %
Vitamine B8	16 µg	50 µg	100 %

* Apports de Référence



Faire face à la fatigue

Selon l'étude INCA, 7 français sur 10 ont des apports en magnésium inférieurs aux apports nutritionnels conseillés (ANC)^[1]. Or, le manque de magnésium est la principale cause de **fatigue**, qui peut se manifester par de la nervosité, de l'irritabilité, ou même encore des crampes musculaires et des tressautements de la paupière.

En effet, le magnésium est un cation essentiellement intracellulaire, cofacteur de nombreuses enzymes (plus de 300 !). Il joue un rôle fondamental pour le métabolisme.

À des apports magnésiens insuffisants, il faut ajouter une fuite plus ou moins importante liée à nos modes de vie : stress, qui favorise la sortie du magnésium des cellules, acidose latente (diète riche en viande, produits transformés, sel, tabac, alcool, café, sédentarité) qui va mobiliser la réserve alcaline pour protéger les tissus des excès d'acides.

Pour faire face à la **fatigue**, il est donc essentiel de combler efficacement les réserves en magnésium et cofacteurs, et de limiter la fuite de magnésium en ciblant l'acidose.

Magnésium et métabolisme

Le magnésium est un élément fondamental pour le métabolisme^[2]. Il exerce :

- **Un rôle structural au niveau osseux et membranaire.** Il est pour 50 % stocké dans l'os. Son taux sérique est lié à la prolifération in vitro des cellules ostéoblastiques. Il entre dans la composition des membranes cellulaires.
- **Un rôle de cofacteur enzymatique.**

Il joue un rôle catalytique dans la plupart des réactions métaboliques (synthèse d'ATP et protéique, système de défense...). Il est indispensable à la delta-6 désaturase pour la conversion des 6 et 3. Plus particulièrement, le magnésium est cofacteur de réactions du **cycle de Krebs**, avec les vitamines **B1, B2, B3, B5, B6 et B8**.

- **Un rôle modulateur des phénomènes neuro-musculaires.** Il est particulièrement impliqué dans le fonctionnement de la NaK-ATPase, responsable du potentiel de membrane : c'est donc un ion important dans le maintien des équilibres minéraux au niveau cellulaire. Antagoniste du calcium, il module les échanges transmembranaires et permet la régulation de la stimulation neuro-musculaire. Ainsi, son déficit au niveau musculaire et du système nerveux^[3,4] provoque des tensions musculaires, des états d'hyperexcitabilité et d'hypersensibilité, une moindre résistance au stress.

Il contribue à protéger l'organisme de la formation de lithiase urinaire. Son déficit a des effets sur le squelette et au niveau hormonal^[5].

Les vitamines B

Elles interviennent comme **cofacteurs** dans de nombreuses réactions enzymatiques où le Mg est impliqué. Fortement consommées lors de stress, elles participent à la synthèse de nombreux neuromédiateurs et à la transmission de l'influx nerveux. Vitamines B2 et B5 diminuent la fréquence des crampes.

Magnésium : des sels différents

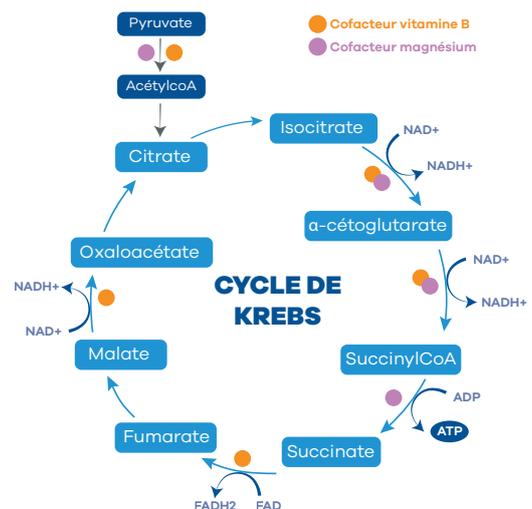
- Les citrates et carbonates : désacidifiants, ils ont une bonne disponibilité. Plusieurs études sur le citrate de magnésium ont

montré ses effets bénéfiques : chez les personnes en surpoids (Chacko et al. 2011), sur la réduction de la fréquence des crises de migraine (Köseoglu et al. 2008), sur le stress chronique inflammatoire chez les seniors carencés et sur le sommeil (Nielsen et al. 2010), sur les crampes. (Roffe et al. 2002).

- Le bisglycinate : dans ce sel bien toléré, le magnésium est lié à la glycine, un acide aminé. Cette forme améliore l'absorption intestinale du magnésium. Il permet de réduire la fréquence et l'intensité des crampes pendant la grossesse (Supakatisant et al. 2012).
- Le magnésium marin : il a une origine naturelle et a une teneur élevée en magnésium élément.

Zinc désacidifiant

20 % des femmes et 40 % des hommes de 19 à 50 ans ont un statut en zinc inadéquat^[6]. Or ce minéral constitue le centre actif de plus de 200 enzymes dont l'anhydrase carbonique, impliquée dans le **maintien de l'équilibre acido-basique**. Cette enzyme, présente dans la plupart de nos cellules, active l'hydratation du CO₂ en acide carbonique et la "sécrétion" d'ions H⁺ :



BIBLIOGRAPHIE

[1] Enquête Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires (INCA2, résultats publiés en 2009), réalisée par l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).

[2] Manuel pratique de nutrition. J. Médart. 2e édition .de boeck. p 75-76.

[3] DURLACH J. et al. « Physiopathology of symptomatic and latent forms of central nervous hyperexcitability due to magnesium deficiency : a current general scheme. » Magnesium research. (2000).

[4] SEELIG MS « Consequences of magnesium deficiency on the enhancement of stress reactions; preventive and therapeutic implications (a review). » J Am Coll Nutr. (1994).

[5] RUDE RK et al. « Skeletal and hormonal effects of magnesium deficiency. » J Am Coll Nutr. (2009).

[6] PENG CX et al. « Studies of the physiological function of carbonic anhydrase. » Journal of Peking University. Health Sciences (2007).