



Sportifs, pensez à l'huile de magnésium pour récupérer

En cas de manque de magnésium, fréquent notamment chez les sportifs, les performances chutent et la récupération est moins bonne. Plus efficace que sous forme de gélules, l'huile de magnésium, appliquée en massages, est idéal pour défatiguer les muscles et activer la detox.

Les bienfaits du magnésium contre les crampes, la fatigue musculaire et le stress, seraient décuplés par application cutanée sous forme de massage général. Ce minéral, anti-stress et anti-inflammatoire, essentiel à la régénération cellulaire, à l'équilibre nerveux, à l'élimination des toxines ou au bon fonctionnement des muscles est peu connu en mode transcutané. Pourtant les bienfaits du magnésium contre les crampes, la fatigue musculaire et le stress, seraient décuplés par application cutanée sous forme de massage général. Jusqu'à 10 à 12 fois, selon l'université de Cardiff. Mieux absorbée que sous forme orale, l'huile de magnésium, forme de chlorure de magnésium extraite de l'eau de mer, peut se trouver dans certains magasins bio. On évitera de choisir des magnésiums d'Asie dont les procédés d'extraction sont difficilement vérifiables, mais plutôt des huiles 100% naturelle, certifiées d'origine européenne, non diluée, sans processus de transformation. Détail non négligeable pour les sportifs, le magnésium active la detox en dépolluant les voies intestinales, fécales et rénales. C'est pourquoi les eaux riches en magnésium telles que celles des marques Rozana (160 mg/l), Hépar (119 mg/l), Quezac (95 mg/l), Arvie (92 mg/l), Badoit (85 mg/l) ou encore Contrex (84 mg/l) sont recommandées en période d'effort. En France, deux établissements de thalassothérapie ([Thalacap Catalogne](#) et [Thalacap Ile de Ré](#)) proposent des cures qui utilisent une huile sèche naturelle de magnésium, extrait de l'eau de mer, mise au point avec les laboratoires Thalion. Au sein du centre [Thalacap Catalogne](#) de Banyuls sur Mer, une étude a été menée par la docteure Marie Perez Siscar en 2016 auprès de 85 curistes (55 femmes / 30 hommes) âgés de 37 à 83 ans. Les participants se sont vus administrer l'huile de magnésium marin par application cutanée sous forme de massage général ou sous enveloppement de boues marines en regard des zones à traiter. Après la cure, 97,7% ont remarqué un effet antidouleur et pour 29,4% des curistes traités, un résultat immédiat (dans l'heure qui a suivi l'application). Aussi, 66,6% ont constaté la disparition de leurs crampes nocturnes dès la première application. En cas de réactions sous forme de plaques rouges ou de démangeaisons, il ne faut pas hésiter à prendre un avis médical. Globalement, mieux vaut faire des tests en vaporisant le produit sur des zones restreintes. L'huile de magnésium est déconseillée aux personnes prenant un traitement pour le coeur. Les enfants à partir de 5-6 ans et les femmes enceintes peuvent l'utiliser sur le bas des jambes dilué avec 50% d'eau.