

Collection dirigée par CAROLE MINKER  
DOCTEUR EN PHARMACIE

# CHLORURE DE MAGNÉSIUM

NICOLAS PALANGIÉ



Un concentré de bienfaits  
pour votre santé et votre énergie

EYROLLES

# CHLORURE DE MAGNÉSIUM

Un concentré de bienfaits  
pour votre santé et votre énergie



Le chlorure de magnésium a de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **Pour votre bien-être** : diminuer le stress, les troubles de l'humeur et la fatigue, améliorer le sommeil, l'activité intellectuelle et la libido, éviter certaines carences du sportif...
- **Pour votre santé** : renforcer vos défenses immunitaires naturelles, accompagner la cicatrisation des affections cutanées, diminuer les douleurs articulaires et musculaires, vous soutenir en cas de maux hivernaux...
- **Pour votre beauté** : améliorer la santé et l'aspect de votre peau, vos cheveux et vos ongles.
- **Dans votre cuisine et votre jardin** : limiter la consommation de sel de table, prendre soin de vos plantes, faire fondre la neige et la glace...

Cet ouvrage combine **astuces, conseils, recettes et modes d'emploi testés et validés.**

---

**Nicolas Palangié**, fondateur du blog [www.chlorure-de-magnesium.fr](http://www.chlorure-de-magnesium.fr), signe là une enquête sans *a priori* et sans complaisance sur le chlorure de magnésium. Il est également l'auteur de *Bicarbonate*, dans la même collection.

L'ouvrage a été validé par **Carole Minker**, directrice de la collection, Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie. Il est préfacé par le **Dr Claude Simmier**.

---

# **Chlorure de magnésium**

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

**Dans la même collection :**

N. Palangié, *Bicarbonate*

S. Chapin, *Vinaigre*

Dr L. Lévy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*

C. Minker, *Myrtille et autres fruits rouges*

C. Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*

C. Minker, *Ail et autres Alliées*

C. Pinson, *Grenade et autres superfruits*

N. Cousin, *Brocoli et autres Crucifères*

P. Reggiani, *Café, thé, cacao*

C. Pinson, *Gingembre et curcuma*

M. Borrel, *Huile d'olive et autres huiles végétales*

Dr L. Lévy-Dutel, C. Minker, F. Sabas, *Son d'avoine et agar-agar*

Dr L. Lévy-Dutel, C. Pinson, *Stévia et autres sucres naturels*

Collection dirigée par Carole Minker  
Docteur en pharmacie et en pharmacognosie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012  
ISBN : 978-2-212-55463-2

Nicolas Palangié

# Chlorure de magnésium

Un concentré de bienfaits  
pour votre santé et votre énergie

Préface du Dr Claude Simmler

**EYROLLES**





# Remerciements

Dans l'ordre chronologique, je tiens à remercier ma grand-mère et ma mère, qui m'ont l'une et l'autre imposé impitoyablement le chlorure de magnésium, essentiellement en gargarismes, mais avec la forte recommandation d'en avaler quelques gorgées pour une meilleure efficacité. Même si j'avoue que je les ai vouées aux gémonies sur le moment, elles m'ont permis de me souvenir plus tard de la surprenante efficacité de ce breuvage... et de perpétuer la tradition avec mes propres enfants, qui ne manqueront pas de m'en être reconnaissants... dans quelques années !

Je tiens à remercier également Sophie Quéré, ma compagne et la mère de mes enfants, qui veille à l'équilibre de nos repas... en nous apportant le magnésium nécessaire sous une forme plus agréable que par le chlorure de magnésium (ce qui ne nous empêche pas de tous tirer parti d'une petite cure de temps en temps).

Merci à M. Jean-Éric Lardé, Mme Marie-France Lardé et à leur grande famille, qui m'ont accueilli pour une enquête de terrain approfondie, en me permettant de rédiger la partie « Le chlorure de magnésium en famille: petite enquête à Saint-Paul-aux-Bois ».

Merci aussi à Mme Sandrine Mailly-Leroux, professeur de chimie adorée de ses élèves, voisine, amie et fidèle relectrice de mes ouvrages profanes.

Merci à M. Charis Stambolidis, directeur général de la société MACCO Organiques, entreprise leader de la fabrication de chlorure de magnésium, pour sa disponibilité et sa transparence qui m'ont été très utiles pour la rédaction des chapitres « Fabrication et industrie du chlorure de magnésium » et « À quoi sert-il dans l'industrie ? ».

Merci à Mme Carole Minker, directrice de la collection et pharmacienne de formation, pour ses conseils tout au long de la rédaction de cet ouvrage.

Et, enfin, un immense merci au docteur Claude Simmler, qui a accepté de relire ces lignes sur le chlorure de magnésium afin de vérifier qu'il n'y subsiste aucune erreur d'interprétation. Son attention bienveillante de professionnel de la santé représente une plus-value inestimable pour cet ouvrage sans prétention.



# Avertissement

Toutes les informations mises à disposition dans cet ouvrage le sont de bonne foi, et en l'état actuel de nos connaissances. Elles résultent de la compilation de nombreux ouvrages sur le magnésium et le chlorure de magnésium (*voir en fin d'ouvrage la rubrique « Sources et bibliographie »*), d'échanges par écrit et par oral avec des professionnels de la santé et des spécialistes de la fabrication du chlorure de magnésium, ainsi que d'expérimentations personnelles dans le cadre domestique et privé. Elles ne dispensent pas le lecteur de prendre les précautions d'usage dans la mise en pratique de ces suggestions d'utilisation. Dans le domaine du bien-être et des soins corporels en particulier, il est important de répéter que le chlorure de magnésium n'est pas un médicament, et que la lecture de ce livre ne dispense en aucun cas de consulter un médecin. L'attention des personnes sous traitement doit aussi être attirée sur le fait que le chlorure de magnésium peut éventuellement interférer avec certains médicaments. Dans le doute, l'avis d'un professionnel de la santé devra sans faute être sollicité.



# Préface du docteur Claude Simmler

Encore un écrit sur le chlorure de magnésium, un de plus. Pourquoi? Le but est simple et important: **Informer.** Il rentre dans le cadre d'un projet de collection de divers écrits afin de faire connaître les éléments minéraux courants de notre vie. Le travail qui a été entrepris se trouve être un excellent ouvrage de compilation regroupant les diverses connaissances que nous avons à ce jour et j'invite le lecteur à lire cet ouvrage jusqu'à sa conclusion. Travail clair, limpide, utile à tous, montrant bien l'omniprésence de magnésium dans le corps humain. De là nous pourrions nous demander si le magnésium, à cause de cette « banalité de présence », n'est pas un produit de peu d'importance, un élément passe partout. Il n'en est rien.

Je me suis longtemps posé la question: que dire dans cette préface? J'ai eu le réflexe d'un thérapeute qui est confronté tous les jours à la prescription de chlorure de magnésium et à sa demande. En effet il apparaît qu'un fort pourcentage de personnes ont une tendance à utiliser ce produit aussi facilement que certains se jettent sur une tablette de chocolat: tout excès présente des inconvénients

---

et donc des effets secondaires, certains visibles et ressentis, d'autres plus sournois (insuffisance rénale et plus rarement diarrhées et troubles du système nerveux). Mais tout manque aussi: il s'avère que cela est le plus courant, l'ouvrage va nous le souligner. Et comme le dit simplement l'auteur: chacun pourra «... tirer parti d'une petite cure de temps en temps».

Il ne faut pas oublier que le magnésium, avec d'autres métaux, est un bio-activateur, et à ce titre intervient dans presque toutes les réactions physiologiques. Notons par exemple celle productrice d'énergie dans le cadre de la transphosphorylation (libération d'un ion phosphate lors de la dissociation de l'ATP en ADP): cette réaction est activée par l'élément alcalino-terreux qu'est le magnésium. Ce processus est utile, entre autres, pour la synthèse des acides nucléiques (l'acide désoxyribonucléique ADN et l'acide ribonucléique ARN), touchant ainsi le patrimoine génétique et la qualité initiale de la reproduction cellulaire.

---

10

D'autre part, il ne faut pas oublier l'interdépendance et l'équilibre constamment recherché par notre physiologie, liant ainsi l'ensemble des métaux, et l'influence de la présence ou de l'absence de l'un d'entre eux sur la qualité des réactions enzymatiques au sein du milieu cellulaire. Observons l'attitude des personnes qui se plaignent de déséquilibre neurovégétatif avec des dysesthésies (sensations anormales, douloureuses ou désagréables), des

petites crampes épisodiques, de légères fasciculations musculaires: elles se précipitent en premier réflexe sur le magnésium. Tout cela est sympathique, mais n'oublions pas les dépendances et les équilibres, comme l'a montré le physiologiste hongrois Albert Gyorgyi (prix Nobel de physiologie en 1937), dans une formule indiquant l'équilibre entre le potassium, le magnésium et le calcium.

Nous voyons apparaître au long de cet ouvrage un produit familial d'utilisation facile, presque courante, et on peut le comprendre. Comme le démontre ce travail, le chlorure de magnésium n'est pas à proprement parler un médicament: tôt ou tard un diagnostic plus pertinent s'imposera.

Dr Claude Simmler,  
médecin spécialisé en acupuncture et en homéopathie,  
praticien à Sélestat.



# Introduction

## Une enquête sans *a priori* et sans complaisance

Une introduction n'a d'intérêt que si elle éclaire le lecteur sur le contexte dans lequel a été rédigé l'ouvrage. C'est donc ce que je vais essayer de faire en quelques lignes. Je ne suis ni médecin, ni pharmacien, ni même nutritionniste, et je n'étais encore il y a quelques mois guère plus informé que vous sur le chlorure de magnésium. Et je pense que c'est une excellente nouvelle pour le lecteur, dans la mesure où le chemin suivi dans la rédaction s'est fait naturellement, sans *a priori* et sans complaisance particulière. Je ne gardais du chlorure de magnésium que des souvenirs d'enfance, assez désagréables qui plus est, dans la mesure où son goût, mélange de salé et d'amer, est loin d'en faire une partie de plaisir... Comme le disait avec humour une publicité télévisuelle à propos d'une pastille contre la toux particulièrement désagréable au goût: « Pas de doute, on le sent, le principe actif! » Le chlorure de magnésium n'étant pas un médicament, la comparaison s'arrêtera là, mais il faut bien reconnaître dans ce cas que « tout ce qui est bon (pour nous) n'est pas forcément bon (au goût) »! Je me souviens

parfaitement de la bouteille dans laquelle le chlorure de magnésium avait été dilué, et dont nous prélevions 1 verre pour nous gargariser 2 à 3 fois par jour en cas d'angine. De l'ardeur que nous mettions à appliquer le traitement dépendait évidemment son résultat, mais je dois admettre que l'efficacité était au rendez-vous quand les gargarismes étaient réalisés sérieusement et avec assiduité. Il nous était aussi recommandé d'absorber quelques gorgées du breuvage, toutefois sa saveur rendait l'opération difficile...

À la différence du livre sur le bicarbonate dont je suis l'auteur dans la même collection, celui que vous lisez actuellement n'est donc pas un ouvrage de spécialiste, mais résulte bien d'un travail d'investigation et de compilation d'informations qui se rapproche davantage du journalisme, dans un souci d'objectivité et d'honnêteté intellectuelle permanent.

---

14

Je me suis donc efforcé de collecter et de faire la synthèse de publications, d'ouvrages et de témoignages de provenances diverses. Certains émanant de professionnels de la santé dont l'autorité, basée sur des formations officiellement reconnues et une longue pratique de leur métier, n'a aucune raison d'être mise en doute, mais aussi d'autres écrits, œuvres profanes et de professionnels des médecines dites alternatives. Après avoir hésité, je me suis permis de recourir également à des témoignages déposés sur des blogs et des forums. À la différence des produits pharmaceutiques, cosmétiques



et même des simples compléments alimentaires, le chlorure de magnésium ne mobilise les moyens d'aucun laboratoire et ne cache aucun intérêt financier notable. Les témoignages recueillis ne peuvent donc être que sincères, impartiaux et désintéressés. Ils ne constituent cependant pas pour autant parole d'évangile et n'ont évidemment aucune valeur statistique. Ils apportent néanmoins souvent des précisions pratiques très utiles et permettent d'humaniser le récit en le rendant plus vivant.

De plus, et il est primordial de le préciser, le texte de ce livre a été relu avec attention par la directrice de la collection, Carole Minker, pharmacienne de formation et qui met ses connaissances en pratique au quotidien dans le cadre de son activité professionnelle, ainsi que par le docteur Claude Simmler, qui a accepté de le préfacier en apportant son point de vue de professionnel de la santé. On remarquera d'ailleurs, en consultant la bibliographie, que de nombreux ouvrages sur le magnésium et le chlorure de magnésium ont été rédigés par des médecins de haut niveau qui soulignent son immense intérêt dans le traitement de nombreuses pathologies et les résultats, souvent impressionnants, obtenus.

La diversité des pathologies sur lesquelles une supplémentation en magnésium donne visiblement des résultats concluants prouve d'ailleurs que le déficit chronique que nous subissons dans cet élément est malheureusement

maintenant bien installé et généralisé. Il est d'ailleurs surprenant de constater que le magnésium et le chlorure de magnésium en particulier interviennent dans le traitement de pathologies relevant davantage des fonctions psychiques (on peut citer les troubles de comportement chez l'enfant par exemple) comme dans celui de pathologies touchant au fonctionnement d'organes bien identifiés (la gorge avec le traitement des angines par exemple). C'est une illustration supplémentaire de l'importance qu'il y a à veiller à l'équilibre entre le corps et l'esprit : bien que paraissant maintenant un peu éculé, on n'a probablement jamais rien dit de plus pertinent à ce sujet que le *Mens sana in corpore sano* « Un esprit sain dans un corps sain ». Mais, au-delà de notre simple enveloppe corporelle, on verra que le magnésium s'inscrit dans un équilibre naturel plus vaste, illustré par des échanges entre notre corps et notre milieu, essentiellement *via* notre alimentation. On verra aussi comment cet équilibre a été profondément perturbé, ce qui a laissé s'installer des phénomènes assimilables à de véritables cercles vicieux, que l'usage du magnésium *via* le chlorure de magnésium peut contribuer à briser.

C'est d'ailleurs par la traque de nos déficits, déficit en magnésium en particulier, que l'on devrait systématiquement commencer, avant d'absorber d'autres substances médicamenteuses, potentiellement utiles, certes, mais souvent porteuses d'effets secondaires compliqués à contrôler.