

Comparatif des différents produits à base de Magnésium vendus en Pharmacie en fonction de la nature des sels utilisés

Produit	Laboratoire	Sels de Magnésium	Quantité Magnésium/unité	Quantité	Prix	Cout pour 300mg Mg	Autres micronutriments	Points Positifs	Points négatifs ou remarques
D-Stress	Synergia	Glycérophosphate	30mg/comprimé	80 comprimés	14 €	1,8	L-Arginine, Taurine, Vit. B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9	Forme bien assimilée, Vit. Groupe B, L-Arginine, Taurine	Prix, absence de sels désacidifiants
Ergymag	Nutergia	Citrate, bisglycinate, carbonate, Mg marin	100mg/gélule	100 gélules	15,90 €	0,5	Zinc, Vit. B1, B2, B3, B5, B6, B8	Association intéressante de citrates et bisglycinate. Vitamines groupe B	Absence de Taurine. Compte tenu du poids de la gélule, il serait nécessaire de connaître la proportion de carbonate et Mg marin pour déterminer l'action désacidifiante
Granions	EA pharma	Chlorure de Magnésium	3,82mg/ampoule	30 ampoules	7,50 €	19,5	-	-	Principe d'oligothérapie expliquant le faible dosage mais injustifié pour le Mg, forme mal assimilée et action laxative
Magnésium	Innovance	Hydrolysate de protéines	150mg/comprimés	30 comprimés	20,90 €	1,4	Vit. B6, D, Méthionine, Taurine	Forme bien assimilée, vitamine B6, Taurine	Prix, absence de sels désacidifiants
Magné-B6	Sanofi	Lactate	48mg/comprimé	50 comprimés	4,90 €	0,6	Vit. B6	-	Forme acidifiante, absence de Taurine
Magnésium 300+	Boiron	Carbonate et glycérophosphate	75mg/comprimé	80 comprimés	7, 50 €	0,4	Se, Vit. B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, E	Forme désacidifiante et bien assimilée, vitamines du groupe B	Absence de Taurine. Nécessité de connaître la proportion de carbonate pour évaluer le réel effet désacidifiant
Mégamag	Mayoly Spindler	Aspartate	45mg/gélule	40 comprimés	4,90 €	0,9	-	-	Aspartate (neuro-exciteur), absence de cofacteurs
MgBiane	Pileje	Hydrolysate de protéines	102mg/gélule	120 gélules	28,00 €	0,7	-	Forme bien assimilée	Absence de sels désacidifiants, vitamine B6 et Taurine
Uvimag 6	Zambon	Glycérosphosphate	125mg/ampoule	20 ampoules	6,20 €	1,0	Vit. B6	Forme bien assimilée, vit. B6	Absence de sels désacidifiants et de Taurine