

# le zinc

## Petite histoire...

Le zinc (Zn) est un oligoélément très présent dans le corps humain. Chez l'adulte, de 2 à 3 grammes sont répartis à 60 % dans les muscles, 30 % dans les os, puis dans toutes les cellules, notamment celles de la prostate, de la rétine, de la peau et des cheveux. Il intervient dans plus de 200 réactions enzymatiques, son importance sur la santé est centrale. Or, en France, environ 20 % des enfants, près de 50 % des adolescents et des hommes, et 65 % des adolescentes et des femmes auraient des apports alimentaires en zinc inférieurs aux apports conseillés.

## Quels bénéfices pour la santé ?

Le zinc joue un rôle dans :

- la croissance et la multiplication cellulaire, la synthèse de l'ADN ;
- le métabolisme des protéines, des lipides ;
- la glycolyse et la néoglucogénèse ;
- le stockage et la sécrétion de l'insuline ;
- les défenses immunitaires et anti-inflammatoires ;
- la lutte contre le stress oxydatif ;
- l'équilibre acido-basique ;
- la détoxification de l'alcool ;
- la fertilité masculine, le fonctionnement de la prostate ;
- la cicatrisation, le bon état de la peau et des cheveux ;
- le maintien du goût, de l'odorat, de la vision et des fonctions cognitives.

Les apports nutritionnels conseillés en zinc sont de 8 à 14 mg/jour chez l'enfant et l'adulte, variables en fonction de

l'âge et du type d'alimentation. Ils sont accrus durant la grossesse (16 mg) et l'allaitement (23 mg).

Les meilleures sources alimentaires de zinc sont les fruits de mer (en n° 1, les huîtres), les fromages, le jaune d'œuf, les poissons, les abats et les viandes. Puis viennent les fruits à coque, les céréales complètes et les légumes secs, mais l'acide phytique présent dans ces végétaux rend leur zinc peu absorbable.

## Dans quels cas l'utiliser ?

La supplémentation en zinc est conseillée lorsque les apports alimentaires sont insuffisants, dans les circonstances pathologiques et les médications au long cours pouvant entraîner une carence secondaire. Le zinc est



Les meilleures sources alimentaires de zinc sont les fruits de mer, et en particulier les huîtres.

© Alex Starostsev/Fotolia.

ou de traitement hormonal substitutif ou de certains médicaments.

## Mode d'emploi

Les suppléments de zinc se présentent en gélules ou com-

en cas de consommation de plusieurs suppléments, il faut additionner les apports en zinc et éviter d'en prendre quotidiennement plus de 15 mg, en sus de l'alimentation, sur de longues périodes.

## Précautions

Il est recommandé de suspendre les prises de zinc pendant une infection bactérienne et de reprendre une semaine après la fin de l'épisode infectieux.

Prévoir 2 heures d'intervalle entre la prise de zinc et celle d'antiacides et d'antibiotiques (fluoroquinolones et tétracyclines).

Consulter un médecin avant de prendre des suppléments de zinc avec un diurétique d'épargne potassique ■

## Le saviez-vous ?

Pour augmenter l'assimilation du zinc qu'elles renferment, il est préférable de choisir les céréales semi-complètes plutôt que complètes et de faire tremper légumineuses et oléagineux avant de les cuire ou de les consommer.

utile chez les femmes enceintes, les personnes âgées, les enfants hyperactifs, les végétariens mais aussi en cas de :

- faiblesse immunitaire ;
- difficulté de cicatrisation ;
- retard de croissance ;
- perte de goût et d'odorat ;
- dermatites rebelles, perte des cheveux (alopécie) ;
- oligospermie ;
- hypertension artérielle ;
- maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, diverticules ;
- alcoolisme ;
- diabète ;
- prises de contraceptifs oraux

primés avec une teneur en zinc variable. Le zinc entre aussi dans la composition de compléments multivitamines et minéraux, et dans de nombreux complexes pour la peau ou les cheveux par exemple.



### Valérie Vidal

Praticienne de santé naturopathe  
et praticienne en EFT clinique.  
Spécialiste en bionutrition,  
gestion du stress et santé globale.  
Consultations à Toulouse, Gaillac (Tarn)  
et par Skype.

infos : [www.valerievidal.fr](http://www.valerievidal.fr)

