

NaturOstéo

au cœur de votre santé

LE ZINC : un des 5 éléments les plus importants !

Dans l'ordre d'importance on a :

1. Magnésium
2. **Zinc**
3. Sélénium
4. Fer
5. Cuivre



Il intervient dans plus de **200 réactions biochimiques** dans notre corps !

Le zinc est un des oligo-éléments indispensables à l'Homme. Il joue un rôle central dans :

- ♦ la régulation du **système immunitaire**,
- ♦ les mécanismes de **division cellulaire** et de **croissance tissulaire**,
- ♦ la **réponse aux radicaux libres**,
- ♦ la **reproduction**,
- ♦ certaines **pathologies neurologiques et endocriniennes**.

Pour nous, son rôle est essentiel dans la **fabrication du mucus intestinal** et la **reproduction des entérocytes** (cellules de la paroi intestinale) car comme nous l'avons déjà évoqué, nous renouvelons nos cellules de l'intestin toutes les 36 heures...

Ce rôle est également central de toutes les cellules du corps à fort taux de renouvellement comme les **leucocytes** (globules blancs). **En cas de carence en zinc le système immunitaire est affaibli !**

Rôles du Zinc

Le zinc joue un rôle majeur dans le développement fœtal et la croissance, la maturation des gonades et la spermatogenèse, les fonctions neurologiques, la cicatrisation et l'immunocompétence.

Son rôle le plus important se situe au niveau de la synthèse des protéines, notamment dans le déclenchement de la lecture du génome (transcription).

1. Zinc, immunité et maladies infectieuses

- ♦ Le zinc est un cofacteur de plusieurs centaines de métalloenzymes
- ♦ Le zinc intervient dans la maturation et la différenciation des lymphocytes B et T
- ♦ Le zinc est un médiateur intracellulaire de la réponse

Aurore Bujon
10 rue des Acacias
86500 Jouhet

06 07 45 92 74
Prise de RDV sur


Cyrille Claus
13 rue A. de Montplanet
86500 Montmorillon

La littérature scientifique soutient la supplémentation en zinc dans plusieurs cas : infections respiratoires hautes (rhumes) ou basses (grippe, pneumonie) ; diarrhées ; et tout récemment, infection à VIH.

2. Zinc et synthèse d'ADN

Il a un rôle important dans la stabilisation du matériel génétique et est un composant essentiel de certaines enzymes qui participent à la synthèse des acides nucléiques.

À peu près 1 % du génome humain code des protéines à doigt de zinc qui jouent un rôle important dans la régulation de l'expression des gènes.

3. Zinc et autres métabolismes

Le zinc a également un impact direct sur :

- ♦ Le métabolisme osseux,
- ♦ Le métabolisme des acides gras,
- ♦ La vision : le zinc participe à l'absorption et au métabolisme de micronutriments dont la vitamine A. Le déficit en zinc se traduit par une mauvaise adaptation à l'obscurité,
- ♦ Les fonctions endocrines et gonadiques : l'hypogonadisme est une des manifestations du déficit en zinc.

Le Zinc physiologique

Chez un homme adulte de 70 kg, on trouve 2 à 3 grammes de zinc en réserve, apportés **exclusivement par l'alimentation**.

Environ 60 % du zinc physiologique se trouve dans les **muscles**, 30 % dans les **os**, 5 % dans le foie et la **peau** et le reste (2 à 3 %) dans d'autres tissus. Les plus fortes concentrations se trouvent dans les **yeux**, les **cheveux**, les **os** et les **gonades**.

Un des signes cliniques d'**une carence en zinc** se verra par des **taches blanches dans les ongles** !

Son rôle n'est pas de neutraliser les radicaux libres comme un antioxydant. A contrario, le fer et le cuivre jouent mieux ce rôle que lui.

Le zinc a un rôle clé comme composant structurel, enzymatique ou de signalisation dans des processus biologiques. Les protéines à zinc représentent 10% du protéome humain !

Contrairement au fer, **le zinc alimentaire ne peut être retenu ou stocké en quantité suffisante dans l'organisme**. Il est **indispensable d'avoir un apport alimentaire quotidien pour combler nos besoins**.

Pour un adulte de 70 kg, il est recommandé de consommer **12 mg de zinc par jour** et chez une personne de plus de 65 ans, on recommande **15 à 25 mg par jour** en fonction de sa physiologie.

Où trouve-t-on du Zinc ?

- ♦ Il est contenu principalement dans les **aliments d'origine animale**, d'abord les **fruits de mer** puis la **viande** et le **foie**, les œufs, le lait et les produits laitiers.
- ♦ Pour un adulte de 70kg, le besoin quotidien est comblé avec 4 huitres fine de claire N°3, ou 120g de bœuf braisé, ou 150g de d'agneau braisé.
- ♦ Des aliments d'origine végétale contiennent du zinc en plus faible quantité tels que noix, haricots, lentilles, légumes, riz et pommes de terre.
- ♦ L'absorption du zinc provenant de source animale est plus facile pour l'organisme, car les fibres, les phytates, les tannins et les phosphates des végétaux inhibent l'absorption intestinale du zinc.