



Pour affronter les frimas de l'hiver, vos besoins en zinc sont-ils bien couverts ?

Êtes-vous sensible aux infections ? Vos ongles sont-ils striés, cassants ? Votre peau est-elle sèche ? Avez-vous remarqué une légère perte du goût ou de l'odorat ? Vos blessures cicatrisent-elles lentement ? Alors peut-être manquez-vous simplement de zinc !

Le zinc, sous sa forme ionique Zn^{2+} , est l'oligo-élément le plus abondant dans notre organisme après le fer. Il doit être apporté chaque jour en quantité suffisante par notre alimentation.

Essentiellement intra-cellulaire, 75% du zinc sanguin est localisé dans nos globules rouges. Le taux de zinc plasmatique ne représente quant à lui que 1% du zinc total. Les réserves de zinc sont surtout stockées au niveau du squelette, des muscles et du foie.

Le zinc joue un rôle essentiel dans plus de **300 réactions cellulaires**. Il est, par exemple, indispensable au fonctionnement de la $\Delta 6$ désaturase, clé du **métabolisme des acides gras** (synthèse des oméga 3 et 6 à longues chaînes). Il joue un rôle structurel fondamental dans **les protéines à « doigt de zinc »**, impliquées dans la **transcription du génome**. Tout déficit perturbe ainsi la multiplication cellulaire, la fertilité, le développement de l'embryon, la croissance et le développement intellectuel de l'enfant. Il est indispensable à la sécrétion d'enzymes digestives, à la production d'acide

par les cellules pariétales de l'estomac, acide nécessaire à la digestion des protéines. Le zinc intervient aussi dans la régulation de certaines hormones comme l'insuline. Il est un cofacteur de la superoxyde dismutase, un **antioxydant enzymatique** de première importance qui nous préserve des radicaux libres. Il joue aussi un rôle **régulateur** dans **l'expression génétique, la signalisation intracellulaire**. Le zinc est également un **élément clef** du fonctionnement du **système immunitaire**. Une carence en zinc entraîne des perturbations importantes de la lymphopoïèse. Il est aussi indispensable à la **multiplication des ostéoblastes** (cellules osseuses).

Si nous manquons de zinc, nous cicatrisons moins bien, sommes plus sensibles aux **problèmes de peau** comme **l'acné, le sens de l'odorat et du goût** peuvent être altérés, nous sommes plus facilement **exposés aux infections** !

Malheureusement, le déficit en zinc est une réalité⁽¹⁾. Les enfants, les adolescents, les végétar(i)ens et les personnes âgées sont encore plus exposés à ces déficits.

Son absorption est entravée par l'alcool, le café, le thé et par certains minéraux comme le fer, le cuivre ou le calcium, ce dernier étant souvent recommandé. Avec l'âge, le zinc est de moins en moins bien absorbé. En effet, les pesticides réagissent avec le zinc, le piègent de façon irréversible.



Le blutage des céréales (séparation du son de la farine) et le raffinage des sucres diminuent leur teneur globale en nutriments et notamment en zinc.

L'acide phytique, une biomolécule naturellement présente dans les graines, les céréales et les légumineuses, se lie avec des ions comme le magnésium ou le zinc et entrave leur absorption. (Voir *BioInfo* 172, page 42)

Comment couvrir nos besoins en zinc ?

Le zinc est présent en quantité importante (38mg/100g) dans les huîtres, le cacao, le foie de veau (11mg/100g), la viande, les œufs, les produits laitiers, le poisson, les céréales complètes, le germe de blé (12mg/100g), les légumineuses et aussi dans les amandes, les noix, les noix de cajou, les graines de courge, de sésame et dans les champignons shiitake.

Déjouons le sort jeté par l'acide phytique en faisant germer les graines. En effet, le réveil métabolique réactive une série d'enzymes dont les phytases qui dégradent l'acide phytique. Le simple trempage des graines

et des légumineuses libère déjà des phytases. La fermentation lactique (choucroute) ou éthylique (pain au levain) améliore aussi l'absorption du zinc.

Pour choisir un complément alimentaire, tournez-vous vers un professionnel de santé pour vous guider.

⁽¹⁾(Conseil Supérieur de la Santé – Recommandations nutritionnelles pour la Belgique – 2016. Bruxelles : CSS;2016 Avis 9285).



Delphine Bourgeois
Nutritionniste
formée au Cerdan
Ing. en biotechnologies

Membre www.udnf.be
Membre www.nutri-online.be

Nutrithérapie –
Hygiène de vie
Consultations sur rendez-vous
Ateliers – Conférences
CVIM Liège •
Pluri-K Havelange
Malmédy • Clavier
+32 (0)498/63 38 49
www.delphinebourgeois.eu

Nos besoins quotidiens en zinc :

- Enfant (1 à 8 ans) – 4 à 6 mg/j
- Enfant (9 à 13 ans) – 9 mg/j
- Homme – 11 mg/j
- Femme – 8 mg/j
- Allaitement – 14 mg/j
- Végétariens – 15mg/j