



Offert par:

## Le zinc, ce multitalent

Encore relativement peu connu, le zinc n'en demeure pas moins l'un des oligo-éléments majeurs. Il est impliqué dans des douzaines de fonctions de notre organisme et est contenu dans plus de 200 enzymes, ce qui explique la multitude de ses propriétés.

### L'immunité d'abord

Au même titre que la célèbre vitamine C, le zinc est avant tout un puissant stimulant du système immunitaire. Sa carence se traduit inévitablement par une baisse de l'immunité et une prédisposition accrue aux maladies infectieuses. Il s'avère particulièrement efficace contre le rhinovirus et le virus de l'herpès (dans ce cas, de préférence en association avec l'acide aminé lysine).

### Yeux, cheveux, ongles, peau...

La plus grande quantité de zinc corporel se trouvant dans la rétine, il agit en synergie avec la vitamine A, d'où son rôle dans le processus de la vision.

La carence en zinc est à même de se traduire par une chute anormale des cheveux, bien que d'autres micronutriments puissent être en cause: les vitamines B, dont notamment la biotine, l'acide aminé cystéine, le fer, le silicium, les acides gras polyinsaturés, etc.

Des taches blanches sur les ongles indiquent, presque à coup sûr, un déficit en zinc, et la supplémentation devrait être instaurée.

Tout comme le silicium, l'acide pantothénique et la vitamine A, le zinc est pourvu de remarquables propriétés cicatrisantes. En outre, à doses élevées (60-90 mg par jour), sur prescription médicale, il a sou-

vent donné de bons résultats dans l'acné, le psoriasis et l'eczéma.

### Cerveau et maladies nerveuses

Très concentré dans le cerveau, le zinc joue un rôle dans les processus de mémorisation et de concentration. En psychiatrie, à doses élevées, il est utilisé, lors de carence avérée, en cas de dépression et d'anorexie.

### Glycémie

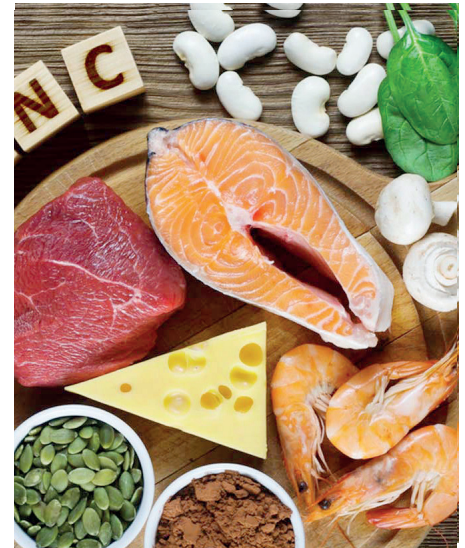
Le zinc contribuant avec le chrome au maintien d'un taux de sucre normal, sa carence n'est pas rare lors d'hypoglycémie et de diabète.

### Métaux toxiques

Les métaux toxiques, également décelables dans les cheveux, empoisonnent notre environnement et, très souvent, notre corps, en polluant l'air, l'eau, le sol et, par conséquent, les aliments. Le zinc occupe une place privilégiée parmi les antagonistes des métaux toxiques, dont il favorise l'élimination.

### Source et «ennemis»

Le zinc est fourni principalement par le foie, les huîtres, les légumineuses, la viande, le pain complet, le maïs et les flocons d'avoine. On estime que seuls 15 à 40% de l'oligo-élément ingéré est



**Les besoins moyens en zinc sont plus élevés chez l'homme (10 mg) que chez la femme (7 mg), cet oligo-élément intervenant dans la synthèse du sperme.**

assimilé: les fibres en excès et la phytine des produits céréaliers contrecarrent son assimilation. Qu'il s'agisse d'un apport insuffisant, d'une mauvaise assimilation ou d'un besoin accru, les carences sont très répandues. En plus de celles citées ci-dessus, peuvent figurer les troubles de la fertilité chez les deux sexes, des complications de la grossesse, les fibromes utérins et les kystes dans les seins. Le stress, l'excès d'alcool et l'entraînement physique poussé figurent également parmi les antagonistes du zinc.

Rita Ducret-Costa  
[www.vitaexpress.ch](http://www.vitaexpress.ch)

**IMPRESSUM:** Éditions en français, allemand et italien. Supervision des éditions: Rita Ducret-Costa, pharmacienne, nutritionniste, homéopathe. Editeur: Les ateliers de la presse Sàrl. Directeur: Serge C. Ducret. Concept et régie publicitaire: Communis Sàrl – Healthcare Media Concept – 1752 – Villars-sur-Glâne – tél. 026 409 77 10 – E-mail: info@communis.ch. Back office Manager: Chantal Perroud. Assistante commerciale: Claudia Bürgisser. Graphisme: Communis Sàrl. © Toute reproduction partielle ou intégrale de la version imprimée ou digitale faite sans autorisation de la part de l'éditeur est interdite et illégale. Tout procédé de reproduction et d'adaptation est illicite.