



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Le zinc



2019

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Le zinc

Propriétés

- Oligo-élément.
- L'organisme humain contient environ 2 g de zinc. Près du 70% se loge dans les os, la peau et les cheveux.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales.
- Les phytates* freinent l'assimilation du zinc par l'intestin. En cas d'apport important des phytates par l'alimentation, l'apport en zinc doit être augmenté.

*Les phytates servent aux plantes à stocker le phosphate.

Le zinc

Fonctions

- Composant ou activateur de nombreuses enzymes du métabolisme des protéines, des glucides, des lipides et d'acides nucléiques, composant d'hormones et de récepteurs.
- Important pour le stockage de l'insuline.
- Indispensable au système immunitaire (protection de l'organisme).

Le zinc

Symptômes de carence

- Perte du goût et de l'appétit, chute des cheveux, diarrhée et dysfonctionnements neuropsychologiques.
- Troubles de la croissance et du développement sexuel.
- Sensibilité accrue aux infections et troubles de la cicatrisation.

Le zinc

Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 25 mg.
- Interaction avec le métabolisme du fer et du cuivre.
- Les symptômes d'une intoxication aiguë (env. 2g de zinc) sont des troubles gastrointestinaux et de la fièvre.

Le zinc

Apports quotidiens recommandés (DACH 2019)

	mg par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7 à moins de 10 ans	6	6
10 à moins de 13 ans	9	8
13 à moins de 15 ans	12	10
15 à moins de 19 ans	14	11
Adultes	11 / 14 / 16	7 / 8 / 10
Femmes enceintes		
dès le 1er trimestre		7 / 9 / 11
dès le 2ème trimestre		9 / 11 / 13
Femmes allaitantes		11 / 13 / 14

L'absorption du zinc est influencée par la teneur de l'alimentation en phytates. Les recommandations sur les quantités d'apport en zinc varient suivant que l'apport en phytates est faible, moyen ou élevé. L'apport en phytates est élevé quand par exemple on consomme beaucoup de produits à base de céréales complètes, de légumes secs et essentiellement, voire exclusivement, des protéines d'origine végétale (comme le soja).

Le zinc

La dose quotidienne pour une femme adulte (10 mg) est contenue dans:

- 120 g de graines de courge
- 217 g d'Emmental, gras
- 255 g de tranches de boeuf, cru
- 270 g lentilles, sèches
- 588 g de pain graham

Source: www.valeursnutritives.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch