

Cuivre



Cuivre

Propriétés

- Oligo-élément.
- Un organisme adulte contient environ 80 à 100 mg de cuivre.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales.

Fonctions

- Est un composant d'une série de métalloenzymes et ainsi prend part à la synthèse de neurotransmetteurs (messagers du système nerveux) et du collagène (tissu conjonctif). Plusieurs de ces enzymes jouent également un rôle antioxydant.
- Prend une part importante au métabolisme du fer.

.

Cuivre

Symptômes de carence

- Dans le cadre d'une alimentation normale, une carence en cuivre est exceptionnelle. Elle peut être déclenchée par une maladie héréditaire rare.
- Les symptômes sont: l'anémie, une fragilité osseuse, une diminution de la pigmentation de la peau et des cheveux et des troubles neurologiques.

Risques en cas de surdosage

- Peut se manifester chez le nourrisson par des lésions hépatiques. Cela a été mis en relation avec la consommation d'une eau riche en cuivre (plus de 10 mg/l).

Cuivre

Apports quotidiens recommandés estimés

Enfants	filles	1–1,5 mg	garçons	1–1,5 mg
Adolescents	filles	1–1,5 mg	garçons	1–1,5 mg
Adultes	femmes	1–1,5 mg	hommes	1–1,5 mg
Femmes enceintes		1–1,5 mg		
Femmes allaitantes		1–1,5 mg		

Cuivre

La dose quotidienne (1 mg) est
contenue dans:

	20 g	de foie de veau
	25 g	de cacao
	25 g	de noix de cajou
	60 g	de graines de tournesol
	65 g	d'emmental
	70 g	de chocolat noir
	90 g	de crevettes
	110 g	d'huitres
	120 g	d'amandes
	220 g	de pois chiches
	420 g	de pain de seigle complet