

# Zinc



# 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.

## Fonctions

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

# Zinc

## Symptômes de carence

- Perte du goût et de l'appétit.
- Troubles de la croissance et du développement sexuel.
- Sensibilité accrue aux infections et troubles de la cicatrisation.
- Chute des cheveux.

## Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 30 mg.
- Les symptômes d'une intoxication aiguë sont: troubles gastro-intestinaux, fièvre et modification du métabolisme du fer et du cuivre. Une telle intoxication peut être due à l'utilisation de récipients zincifères (contenant du zinc) pour la consommation de l'eau ou des aliments acides.
- Un surdosage chronique se manifeste par une anémie.

# Zinc

## Apports quotidiens recommandés

<b>Enfants</b>	filles	7 mg	garçons	9,5 mg
<b>Adolescents</b>	filles	7 mg	garçons	10 mg
<b>Adultes</b>	femmes	7 mg	hommes	10 mg
<b>Femmes enceintes</b>		10 mg		
<b>Femmes allaitantes</b>		11 mg		

# Zinc

La dose quotidienne pour un homme  
(10 mg) est contenue dans:



60 g de germes de blé



140 g de graines de courge



220 g d'emmental



230 g de flocons d'avoine



250 g de foie de veau



250 g de rôti de veau



260 g de tranches de bœuf



270 g de lentilles



330 g de pâtes complètes



430 g de brie



450 g de pain de froment complet