



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Le zinc



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 de 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 aigue (env. 2g de zinc) sont des troubles gastrointestinaux et de la fièvre.

Le zinc

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	mg par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7-10 ans	7.4	7.4
11-14 ans	10.7	10.7
15-17 ans	14.2	11.9
Adultes		
18-65 ans*	9.4 / 11.7 / 14.0 / 16.3	7.5 / 9.3 / 11.0 / 12.7
66 ans et plus**	11.0 / 14.0 / 16.0	7.0 / 8.0 / 10.0
Femmes enceintes*		9.1 / 10.9 / 12.6 / 14.3
Femmes allaitantes*		10.4 / 12.2 / 13.9 / 15.6

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).

*Pour les adultes (18-65 ans), la recommandation dépend de la consommation quotidienne de phytates; 300, 600, 900 and 1200 mg

**Pour les personnes > 65 ans, la recommandation dépend de la consommation quotidienne de phytates; 330, 660, 990 mg

Teneur en zinc de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Graine de tournesol	5.8 mg	0.58 mg par cs (10 g)
Rôti de bœuf, épaule	5.8 mg	6.38 mg par portion de 110 g
Pignon de pin	5.8 mg	0.58 mg par cs (10 g)
Emmentaler, gras	4.6 mg	1.38 mg par portion de 30 g
Lentille, crue	3.6 mg	2.16 mg par portion de 60 g
Pain croustillant complet	3.4 mg	1.7 mg par 5 pièce (50 g)
Flocons d'avoine	3.2 mg	1.92 mg par portion de 60 g
Pain complet de froment	2.2 mg	1.1 mg par tranche de 50 g
Tofu	1.3 mg	1.56 mg par portion de 120 g
Œuf, cru	1.2 mg	0.66 mg par œuf de 55 g
Perche, crue	0.6 mg	0.66 mg par portion de 110 g

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.0



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Revue de l'alimentation

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux