



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

Le zinc



2015

Savoir plus – manger mieux 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.

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).

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 2013)

	mg par jour	
	♂	♀
Enfants		
7 à moins de 10 ans	7	7
10 à moins de 13 ans	9	7
13 à moins de 15 ans	9.5	7
Adolescents	10	7
Adultes	10	7
Femmes enceintes (à partir du 4 ^e mois)		10
Femmes allaitantes		11

Le zinc

La dose quotidienne pour un homme 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: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN

Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN

Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne



nutrinfo® | Service d'information nutritionnelle

T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch



nutricalc® | Test nutritionnel

nutricalc.ch



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 Facebook

Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch