

# Pourquoi et comment faire une cure de zinc ?

Publié le 28/02/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



*Le zinc est un oligo-élément aux multiples bénéfices. Il intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques et est essentiel pour protéger l'organisme des agressions extérieures. Zoom sur le zinc et ses nombreuses vertus.*

## Le zinc, un minéral qui a tout bon

Le zinc - ou Zn dans le tableau périodique des éléments - est un oligo-élément que l'organisme ne peut pas stocker. Il est donc primordial d'en faire le plein suffisamment grâce à l'alimentation. Il intervient dans le métabolisme des protéines et des graisses, joue un rôle important dans de nombreux processus enzymatiques<sup>1</sup>.

Les deux domaines principaux pour lesquels le zinc est capital sont le **fonctionnement normal du système immunitaire**, la **protection des cellules contre les radicaux libres** grâce à son effet anti-oxydant.

## Quels sont les signes d'une carence en zinc ?

Les carences en zinc sont généralement provoquées par un **défaut d'apport prolongé** (sinon on parle de déficience ou d'insuffisance d'apport). Ces carences sont plus fréquentes chez les personnes âgées et les adolescents, dont l'alimentation est souvent déséquilibrée. Certains facteurs peuvent aussi causer un déficit, comme un régime végétarien, une consommation excessive d'alcool ou la prise régulière de diurétiques<sup>2</sup>.

Une carence en zinc peut se manifester de plusieurs manières parmi lesquelles :

- une perte de l'appétit,
- une fatigue avec pertes de mémoire,
- des plaies qui ne cicatrisent pas correctement,
- des ongles et des cheveux cassants,
- une [peau](#) sèche et qui pèle,
- un moral et une humeur en berne,
- des troubles de la fertilité.

Fort heureusement, ces signes marqués sont assez rares dans les pays occidentaux. Toutefois, si votre alimentation n'est pas suffisamment équilibrée, vous pourrez ressentir certains signes de déficience... Il convient alors de consulter votre médecin.

## Comment faire le plein de zinc ?

Dans votre assiette, laissez la part belle aux coquillages et fruits de mer<sup>3</sup>. Ils sont très riches en zinc ! Les huîtres par exemple en contiennent plus de 25 mg pour 100g, le crabe près de 12mg/100g. De nombreux autres aliments peuvent apporter des doses de zinc très intéressantes. C'est le cas :

- du germe de blé (14 mg/100g),
- de la viande de bœuf et notamment le jarret (11 mg/100g),
- des graines de sésame (10 mg/100g)
- des graines de pavot (9 mg/100g)

D'autres aliments peuvent aider à augmenter les apports en zinc : le foie de veau, les graines de courge, les shiitakes séchés ou encore les lentilles par exemple.

Ces quantités peuvent paraître facilement atteignable... il faut toutefois savoir que la consommation de caféine réduit l'absorption du zinc au niveau des intestins. Attention donc si vous êtes un gros buveur de café.

**Il est recommandé aux hommes de consommer chaque jour 11mg de zinc, contre 8mg pour les femmes<sup>4</sup>. Chez la femme enceinte, cet apport doit monter à 11mg** quotidiennement. Ces quantités peuvent paraître facilement atteignable... il faut toutefois savoir que la consommation de caféine réduit l'absorption du zinc au niveau des intestins. Attention donc si vous êtes un gros buveur de café.

Pour les **végans et végétariens**, il peut s'avérer utile de se tourner vers une **cure de compléments alimentaires à base de zinc**. Surtout avant l'hiver, afin d'aider à renforcer son système immunitaire. Le complément **ZINC BISGLYCINATE** du Laboratoire Lescuyer, contient une forme de zinc mieux assimilée par l'organisme (appelée « bisglycinate »).



Zinc Bisglycinate  
92% of 100  
(23)

Système immunitaire et vieillissement cellulaire

[En savoir plus](#)

**Chaque comprimé apporte 15 mg de zinc** à l'organisme. Sa formule contribue au bon **fonctionnement du système immunitaire** et participe au maintien de fonctions cognitives normales. Il participe également à **protéger les cellules du stress oxydatif** et donc de leur vieillissement prématuré. Effectuer une cure de zinc régulièrement contribue également à la beauté de la peau, des cheveux et des ongles.

1. Dictionnaire Vidal : [Substance active Zinc](#)
2. Manuel MSD : Carence en zinc
3. Anses : [Table de composition nutritionnelle des aliments Ciquel](#)
4. Dictionnaire Vidal : [Complément alimentaire : Zinc](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser

DOSSIER SPÉCIAL



1.

Catégorie Système immunitaire ,

### **Immunité : les clés pour comprendre et renforcer son système immunitaire**

15/10/2021

5 minutes de lecture

De quoi se compose le système immunitaire ? Comment renforcer son système immunitaire ?

[Lire la suite](#)

DOSSIER SPÉCIAL



2.

Catégorie Antioxydants ,

### **Stress oxydant et antioxydants : comprendre pour mieux vieillir !**

30/08/2021

5 minutes de lecture

Le stress oxydant résulte d'un déséquilibre de la balance antioxydants/radicaux libres.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Antioxydants ,

### **Qu'est-ce que le stress oxydatif ?**

12/08/2021

3 minutes de lecture

Souvent confondu avec le stress psychologique, le stress oxydatif (ou stress oxydant) qui s'observe au niveau cellulaire n'est pas sans conséquences sur l'organisme.

[Lire la suite](#)