

Pourquoi le zinc est si important

Le zinc est un minéral vital qui contribue de nombreuses façons différentes à une santé optimale. Hélas, il semble que beaucoup de gens présentent des carences, surtout en cas de consommation d'une alimentation occidentale raffinée ou en cas d'un régime strict, pauvre en protéines. Ainsi, environ 40 pourcents de nos séniors auraient une carence en zinc. A côté d'une alimentation saine et variée, les compléments de zinc ont donc certainement un rôle à jouer.

Une forte résistance

Pour diverses raisons, le zinc est important pour une bonne immunité. Ainsi, il favorise la reproduction des cellules souches des globules blancs (les B- et T-lymphocytes) dans la moelle osseuse, il contribue à l'activation des lymphocytes-T dans le thymus et il est nécessaire pour une fonction optimale des « natural killer cells », qui luttent contre les germes pathogènes. Une carence en zinc rend les gens plus sensibles aux infections. Les compléments en zinc améliorent donc la réponse immunitaire à des infections bactériennes et virales. Des études montrent que la prise supplémentaire de zinc, en combinaison ou non avec la vitamine C, diminue l'importance et la durée des infections respiratoires aiguës. Il faut aussi penser à la synergie entre le zinc et le sélénium pour une forte immunité.

Fertilité et prostate

De trop faibles niveaux de zinc peuvent affecter l'homme vieillissant de deux façons : par une baisse de la fabrication de testostérone la libido et les performances en général peuvent laisser à désirer, mais il y a également un risque plus élevé d'hypertrophie bénigne de la prostate avec des troubles urinaires gênants. La supplémentation en zinc est donc une norme importante en cas de plaintes de la prostate. Mais la carence en zinc peut également affecter la fertilité chez les hommes et les femmes plus jeunes : pour les premiers, la production de spermatozoïdes peut être compromise, tandis que la femme court un plus grand risque de troubles hormonaux ou d'une fausse couche en début de grossesse.

Métabolisme et glucose dans le sang

Le zinc est un cofacteur essentiel de nombreuses enzymes impliquées dans le métabolisme des hydrates de carbone, des protéines et des graisses. Puisque le zinc est également nécessaire dans le pancréas pour la fabrication, le stockage et la sécrétion de l'hormone hypoglycémisante insuline, il est un minéral indispensable à utiliser dans la prévention et le traitement du diabète de type 2.

Acuité visuelle optimale

Que le zinc soit élémentaire pour une acuité visuelle optimale, est déjà prouvé par le fait que la rétine contient normalement beaucoup de zinc ainsi que la choroïde. Zinc est important pour transformer la vitamine A venant du foie en mélanine, le pigment qui protège l'œil (et en détermine partiellement la couleur). Zinc favorise aussi la captation de la lumière par la rhodopsine ou pourpre oculaire. Et elle entre dans la composition d'enzymes antioxydantes qui protègent la rétine contre les radicaux libres. En résumé, le zinc protège contre la

dégénération de la rétine due à la prise d'âge, contre la cécité nocturne et contre la cataracte.

Des os solides, la peau, les cheveux et les ongles

Le zinc est important aussi bien pour la fonction des ostéoblastes, les cellules qui fabriquent la protéine de matrice de l'os, que pour la minéralisation des os. Par conséquent, une carence en zinc augmente le risque d'ostéoporose et de fractures osseuses. En outre, le zinc joue un rôle important dans la synthèse des tissus : elle aide dans la prévention de lésions cutanées et contribue à une bonne guérison des plaies. De plus, la carence en zinc peut conduire à une diminution de la pigmentation des cheveux avec un aspect rouge ou à la perte de cheveux à des endroits bien définis (alopecia areata) sur le haut du crâne et la perte de sourcils et cils. On remarque également des ongles cassants et fragiles en cas de carence en zinc.

Là où le zinc est également important :

- Il est élémentaire pour un odorat et un goût optimal
- Il fait partie des enzymes antioxydantes et contribue ainsi à la prévention de symptômes précoces de vieillissement tels que la perte auditive et gustative
- Il contribue à une fonction hépatique saine et est crucial pour la guérison d'ulcères d'estomac dans une première phase
- Il aide à atténuer les symptômes d'hyperactivité chez les enfants et contribue à une fonction mentale normale et une attitude positive chez les étudiants et chez les plus âgés
- Il joue un rôle dans la stabilisation du matériel génétique et est essentiel pour la production d'acides nucléiques en cas de divisions cellulaires
- Il contribue au maintien de vaisseaux sanguins sains, une bonne tension et un rythme cardiaque stable

Absorption garantie, bien tolérée

Comme avec la plupart des minéraux, l'absorption de zinc peut être optimisée par « chélation » ou liaison à un acide aminé. Ainsi les formes chélatées de zinc comme le bisglycinate de zinc ou le zinc lié à la méthionine, les meilleurs choix. Ils n'exigent pas à l'inverse des sels de zinc (oxyde de zinc, citrate de zinc, gluconate de zinc, picolinate de zinc...) d'acide gastrique pour leur absorption et sont donc assimilés même par toutes les personnes ayant une fonction gastrique faible (personnes âgées, malades, en cas d'affections gastro-intestinales), et ce, sans charger la digestion.