PODCAST 186

Date d'envoi : lundi 38 à 5 :00
Titre : Du zinc pour l'immunité

Pour écouter
LE PODCAST
« Du zinc pour l'immunité »
C'est ici

Ce n'est pas parce qu'on est heureux que l'on chante, mais parce que l'on chante qu'on est heureux.
Docteur chante, et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !
Bienvenue dans le cent quatre-vingts sixième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.
Le but : être heureux tout simplement

Je voudrais te parler aujourd'hui du zinc, sans lequel le système immunitaire serait dangereusement affaiblit.

Le zinc est un oligo-élément, présent à l'état de trace dans l'organisme. Il joue un rôle important dans le métabolisme des protéines, des glucides et des lipides. Les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) sont chez :

- L'homme adulte : 12 mg/jour
- La femme adulte : 10 mg/jour
- Les femmes enceintes et allaitantes ainsi que chez les personnes âgées : entre 15 et 23 mg/jour

Une dose de 45 mg par jour, réduirait de 66% le risque d'infection respiratoire chez les adultes. Tu vois donc que c'est loin d'être un détail.

Le zinc est le plus souvent connu pour son action sur la peau, les ongles et les cheveux, et pour ses propriétés antioxydantes contre le stress oxydatif, d'où son intérêt en parodontie. Mais ses vertus ne s'arrêtent pas là. Il intervient en complément, notamment au niveau du système immunitaire en augmentant le nombre de lymphocytes T. Il permet de fixer le phosphore sur les os et facilite la cicatrisation. Tu pourrais en prescrire lors d'extraction et de pose d' implants.

Le zinc participe au développement et au bon fonctionnement du système nerveux, ainsi qu'à la préservation du goût et de l'odorat. Il prévient les problèmes prostatiques et participe à la production de spermatozoïdes.

Les personnes carencées ont deux fois plus de risques d'attraper des virus. Un taux de zinc suffisant réduit la gravité de tous les symptômes d'atteintes virales et bactériennes, car il bloque la reproduction des agents pathogènes dans les cellules.
Des études ont prouvé que le zinc réduirait la durée et la sévérité des infections virales jusqu'à 33% et il réduirait significativement les risques d'infection chez les personnes de plus de 50 ans, celles généralement les plus touchées par la déficience en zinc.

En effet, à partir de 60 ans, c'est même 50% de la population qui serait déficiente en zinc. Les carences en zinc peuvent entraîner de nombreux problèmes comme de la fatigue, des troubles du développement, des pathologies cutanées (comme l'acné et l'eczéma) ou des difficultés à cicatriser. En effet, une carence en zinc affaiblit le système immunitaire, celui-ci étant moins efficace pour lutter contre les infections. Par ailleurs, un déficit en zinc va aussi entraîner des troubles du goût et de l'odorat ainsi que des troubles sexuels avec notamment une baisse de la fertilité chez les hommes.

Les principales sources animales de zinc sont : le foie, les fromages, les viandes, les œufs, le poisson, le lait de vache, les huitres et les crustacés.

Les principales sources végétales de zinc sont : les céréales entières, les légumes secs, les graines oléagineuses, la moutarde, le poivre et les piments, les petits pois, la carotte, la citrouille et le gingembre.

Toutefois, vous pouvez consommer du zinc sous formes de comprimés ou gélules comme complément alimentaire.

Mais attention, un excès de zinc est toxique (notamment au-delà de 150 mg/jour). Par précaution, il faut éviter de prendre du zinc durant l'allaitement et la grossesse si l'alimentation est équilibrée.

Les compléments de zinc doivent être ingérés au moins deux heures avant ou après les antibiotiques de la famille des cyclines et des fluoroquinolones, les traitements contre l'ostéoporose et ceux pour l'acidité de l'estomac.

La forme à privilégier est le gluconate de zinc. Il est préférable de prendre le zinc à jeun, car c'est à ce moment-là qu'il est le mieux absorbé par l'organisme et tu auras aussi compris que c'est un oligoélément de choix pour accompagner les traitements parodontaux et tous nos actes chirurgicaux.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !