

Le zinc est un minéral impliqué dans le fonctionnement normal des cellules, jouant un rôle important dans **le système immunitaire, la guérison, la croissance et le développement pendant la grossesse, l'enfance et l'adolescence.**

SOURCES ALIMENTAIRES



**Huîtres
(100 g)**
22.5 mg



**Crabe
(100 g)**
7,7 mg



**Steak haché cuit
(100 g)**
6,4 mg



**Noix de cajou
(100 g)**
5 mg



**Foie de veau cuit
(100 g)**
4,6 mg



**Oeuf
2 moyens (100 g)**
1,01 mg



Il est possible de vérifier **le taux de zinc par prise de sang**. Les valeurs de référence sont de 70 à 120 ug/dL, et jusqu'à 900 ug/g dans les urines.

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES *

	0 - 3 ans	2 - 4,3 mg/jour
	4 - 14 ans	5,5 - 10,7 mg/jour
	15 - 17 ans	11,9 mg/jour
	15 - 17 ans	14,2 mg/jour
	+18 ans	7,5 - 11 mg/jour
	+18 ans	9,4 - 14 mg/jour
	tout âge	9,1 - 12,6 mg/jour
	tout âge	10,4 - 13,9 mg/jour

*les besoins diffèrent en fonction des niveaux d'apports alimentaires en phytates

SIGNES DE CARENCE

Une carence peut survenir en raison d'**une alimentation non équilibrée et variée**, généralement riche en céréales raffinées et en pains non fermentés (riches en fibres et en phytates, qui entravent l'absorption du zinc).

Les symptômes comprennent :

- Des problèmes de croissance et de fertilité
- Une perte d'appétit
- Une altération de la fonction immunitaire
- Une alopécie (perte de cheveux sur le cuir chevelu), diarrhée et lésions cutanées