

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.**



**Huîtres**  
**(100 g)**  
22,5 mg



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



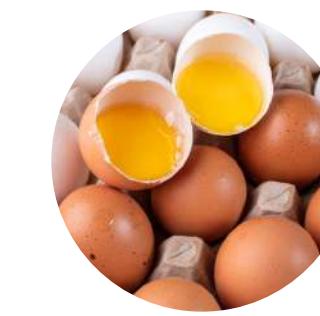
**Steak haché cuit**  
**(100 g)**  
6,4 mg



**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 alopecie (perte de cheveux sur le cuir chevelu), diarrhée et lésions cutanées