

LE ZINC

L'ATOUT DERMOCO MAIS PAS QUE !

Par Chloé Joreau

Élément-trace...

Le zinc est l'oligoélément le plus abondant dans le corps après le fer. L'organisme contient environ 2,5 g de zinc, réparti principalement dans les muscles, les os, les cheveux, la prostate et les yeux.

...mais essentiel

Le zinc joue un rôle dans l'activité de plus de 200 enzymes : en faisant partie de leur site actif, comme co-facteur, ou par son rôle structural propre. Il participe aussi à l'activité de nombreuses hormones dont la prostaglandine, l'insuline, la prolactine, l'hormone de croissance, la testostérone...

Immunité, croissance, fertilité, cicatrisation..., ce métal participe à tous les métabolismes et toutes les fonctions de l'organisme !

Nombreuses allégations

Les compléments alimentaires contenant du zinc peuvent, selon les autorités de santé européennes et le Vidal, prétendre à contribuer, entre autres, « **au maintien des cheveux, des ongles et de la peau, à la synthèse normale d'ADN, à la fertilité et à la reproduction normales, à la synthèse des protéines, au fonctionnement normal du système immunitaire ou encore à la protection des cellules contre les radicaux libres** ».

Conseil associé dermoco

Le gluconate de zinc par voie orale, même si le mécanisme reste encore inconnu, agit dans la composante inflammatoire de l'acné. Il peut être proposé en conseil associé de soin dermoco pour peaux à imperfections ou à tendance acnéique, pour un protocole *in and out*. La posologie efficace et recommandée est alors de 30 mg de gluconate de zinc par jour pendant une cure de 3 mois.

Mode de prise

Les légumineuses et les céréales complètes peuvent gêner l'absorption du zinc en formant des complexes et ainsi réduire son efficacité. Il est conseillé de mettre minimum 2 heures de distance entre la prise de zinc et celle ces aliments et des repas en général. Il en va de même pour les antibiotiques de la famille des cyclines et des quinolones, les pansements digestifs et pour deux autres minéraux, le fer et le calcium.

Voie topique

En application locale, l'oxyde de zinc agit comme un protecteur cutané. Cicatrisant et assainissant, il entre dans la composition de nombreuses crèmes cicatrisantes ou post-acte ou en cas d'irritation cutanée, comme l'érythème fessier.

Antioxydant

Le zinc intervient dans l'activité d'enzymes qui participent notamment à la protection contre les radicaux libres ou qui sont impliqués dans

la synthèse protéique. Cela explique, selon l'Anses, « **son importance dans les phénomènes de renouvellement des cellules, de cicatrisation et d'immunité** ». Ces propriétés en font un excellent conseil associé dans la protection du vieillissement cutané : pensez-y !

Risque de carence

Les personnes âgées ou qui souffrent de dépendance à l'alcool peuvent être sujettes à des carences en zinc dues à une mauvaise assimilation digestive. Bon à savoir : les aliments les plus riches en zinc sont les huîtres, le germe de blé, le foie, les viandes, les crustacés et les graines de sésame. ■

