

# Le top 10 des aliments les plus riches en zinc

Publié le 08/09/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



**Le zinc intervient dans une multitude de mécanismes et tient un rôle majeur pour le bon fonctionnement de l'organisme.** Cependant, nos besoins journaliers ne sont pas toujours bien couverts. Une alimentation déséquilibrée et le vieillissement sont principalement en cause. Grâce à quelques bonnes habitudes alimentaires, il est assez simple de faire le plein de zinc.

L'âge et le sexe influent grandement sur les besoins en zinc, mais **il est courant de manquer de cet oligo-élément** si indispensable à l'organisme. Pour atteindre votre apport journalier recommandé, vous pouvez consommer des aliments riches en zinc comme les viandes. Vous pouvez recourir aux compléments alimentaires pour vous supplémenter en zinc en cas de **besoin accru** (femmes enceintes...), selon votre **âge** ou encore votre **régime alimentaire**.

## Qu'est-ce que le zinc ?

Présent en petite quantité dans notre organisme, le **zinc appartient à la famille des oligo-éléments**. Notre corps contient entre 2 et 3 g de zinc, dont 65 % dans les muscles et 20 % dans les os. Le zinc tient un rôle essentiel dans l'organisme, **en intervenant dans plus de 300 réactions métaboliques**.

## Quels sont les bienfaits du zinc ?

Les **propriétés du zinc** sont démontrées dans le fonctionnement de nombreux mécanismes, notamment :

- le renforcement du **système immunitaire** par une augmentation du nombre de lymphocytes T,
- le mécanisme de défense contre les **radicaux libres**,
- l'accélération du processus de cicatrisation des plaies,
- la synthèse de l'ADN et des protéines,
- la régulation du métabolisme de l'insuline,
- la consolidation du **système osseux**,
- le développement et le bon fonctionnement du **système nerveux**,
- la protection contre les maladies cardiovasculaires, les maladies dégénératives,
- la reproduction des spermatozoïdes,
- la vitalité de la peau, des ongles et des cheveux...

## Y-a-t-il des recommandations d'apports journaliers en zinc ?

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a émis des recommandations sur l'apport en zinc (1). Les besoins journaliers varient selon l'âge, le sexe et l'alimentation :

- 2 mg pour les bébés jusqu'à 6 mois,
- 2,9 mg pour les enfants de 7 mois à 1 an,
- 4,3 mg pour les enfants de 1 à 3 ans,
- 5,5 mg pour les enfants de 4 à 6 ans,
- 7,4 mg pour les enfants de 7 à 10 ans,
- 10,7 mg pour les adolescents de 11 à 14 ans,
- 14,2 mg pour les adolescents de 15 à 17 ans,
- 11,9 mg pour les adolescentes de 15 à 17 ans,

- de 9,4 mg à 14 mg pour les hommes adultes selon leur alimentation,
- de 7,5 mg à 11 mg pour les femmes adultes selon leur alimentation,
- de 9,1 mg à 12,6 mg pour les femmes enceintes selon leur alimentation,
- de 10,4 mg à 13,9 mg pour les femmes allaitantes selon leur alimentation.

## Quels sont les risques d'une carence en zinc ?

Une carence en zinc peut entraîner différents problèmes comme :

- une **grande fatigue**,
- une chute des cheveux,
- des pathologies cutanées comme de l'acné ou de l'eczéma,
- des difficultés de cicatrisation,
- des troubles de la vue, du goût et de l'odorat,
- une baisse de fertilité chez les hommes,
- des risques de malformations fœtales chez la femme enceinte,
- des troubles de développement et un retard de croissance chez l'enfant,
- une baisse des défenses immunitaires...

## Quels sont les aliments riches en zinc ?

Vous pouvez trouver du zinc dans des produits d'origine végétale comme d'origine animale. Sachez toutefois que le zinc de source animale est mieux assimilé par l'organisme.

Découvrez, les aliments les plus riches en zinc :

- Les **viandes et les abats** : le foie de veau, le bœuf, l'épaule de veau, le jarret ou l'épaule d'agneau, le foie de bœuf et de porc.
- Les **fruits de mer et les crustacés** : les huîtres, le crabe, les langoustes.
- Les **noix** et les **graines oléagineuses** : les noix de cajou, les noix de pécan, les cacahuètes, les pistaches, les amandes, les graines de citrouille, les graines de sésame.
- Les **céréales complètes** : le pain de seigle et froment, le riz, les germes de blé.
- Les **produits laitiers** : les fromages Morbier, Maroilles et Mont d'Or, les yaourts, le lait entier.
- Le **cacao**.
- Les **légumineuses**.

## Pourquoi faut-il se supplémenter en zinc ?

Le risque de déficit en zinc est réel pour différentes catégories de population : les personnes âgées et les gros consommateurs d'alcool (en raison d'une plus faible absorption), les végétariens et les végétaliens qui ne consomment pas de viande, les diabétiques ou encore, les femmes enceintes et allaitantes car leurs **besoins en zinc sont accrus**.

Si vous faites partie d'une de ces catégories, il peut être recommandé de prendre des compléments alimentaires pour atteindre la dose journalière recommandée en zinc. Le Laboratoire Lescuyer propose deux complémentaires alimentaires, **ÉNERGINAT MULTIVIT'** et **OXYTONIC** qui aident à pallier les déficiences en zinc liés à une alimentation déséquilibrée, au stress ou à l'âge.

## Quels sont les bienfaits des compléments alimentaires ÉNERGINAT MULTIVIT'et OXYTONIC ?

ÉNERGINAT MULTIVIT' contient les [vitamines, les minéraux et les oligo-éléments](#) dont les apports alimentaires sont le plus souvent insuffisants dans la population française.

Le zinc contenu dans **ÉNERGINAT MULTIVIT'** contribue à **protéger les cellules contre le stress oxydatif**, au maintien d'une belle peau, de beaux cheveux et de beaux ongles.

Les autres micronutriments inclus dans sa formule participent :

- à **réduire la fatigue** (grâce aux vitamines C, B2, B3, B5, B6 et B12),
- à protéger les cellules du stress oxydatif (grâce aux vitamines C, B2, E, au cuivre, au manganèse, au sélénium et au zinc),
- au fonctionnement normal de votre **système immunitaire** (grâce aux vitamines A, C, B6, B9, B12, au sélénium, au cuivre et au zinc),
- au maintien d'une **dentition et d'une ossature normales** (grâce au calcium).

Ce [complément alimentaire](#) contient les meilleurs micronutriments pour permettre à votre organisme de bien fonctionner et être au top de votre vitalité, de votre immunité et de vos fonctions cognitives.

Le complément alimentaire **OXYTONIC** propose une formule **antioxydante** complète, reconnue en micronutrition depuis 25 ans.

Il contient du zinc qui va agir sur le stress oxydatif ainsi que deux actifs essentiels :

- la PHYCO-ARL NG est un concentré d'algues brunes,
- le resvératrol, d'origine végétale est extrait à partir de la renouée du Japon, un polyphénol connu et reconnu en

micronutrition.

A ces deux ingrédients, ont été ajoutés des vitamines et minéraux comme le cuivre, le manganèse, le sélénium ainsi que les vitamines E, C, B2, B3 et B6 pour aider à protéger vos cellules du stress oxydatif et diminuer la fatigue.

Développés pour répondre aux risques de déficiences micronutritionnelles de la population française, les **compléments alimentaires** apportent à votre corps, le coup de pouce dont il a besoin.

(1) <https://www.anses.fr/fr/content/les-r%C3%A9f%C3%A9rences-nutritionnelles-en-vitamines-et-min%C3%A9raux#zinc>

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Antioxydants ,

### Tout savoir sur la nouvelle génération d'antioxydant

03/06/2021

3 minutes de lecture

Booster les défenses antioxydantes pour désactiver les radicaux libres.

[Lire la suite](#)

DOSSIER SPÉCIAL



2.

Catégorie Antioxydants ,

### Stress oxydant et antioxydants : comprendre pour mieux vieillir !

30/08/2021

5 minutes de lecture

Le stress oxydant résulte d'un déséquilibre de la balance antioxydants/radicaux libres.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

## **Pour un apport optimal en vitamines, faut-il préférer les aliments crus ou cuits ?**

26/12/2020

3 minutes de lecture

Chaque méthode possède ses bienfaits. Découvrez tous nos conseils pour maximiser vos apports en vitamines.

[Lire la suite](#)