

# Quels sont les effets du zinc sur la peau ?

Publié le 09/05/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



Pour maintenir une peau normale, rien de tel que le zinc ! En effet, cet oligo-élément contribue au bon fonctionnement des cellules de l'épiderme. De quelle manière agit-il et comment le prendre ? Découvrez tout ce qu'il faut savoir sur le zinc et ses effets sur la peau.

## Qu'est-ce que le zinc ?

Le **zinc est un oligo-élément** présent en toute petite quantité dans l'organisme. Le corps humain en contient 1.5 g chez la femme et 2.5 grammes chez l'homme, stockés majoritairement dans les muscles et les os, mais également dans la peau et le foie. Bien que peu abondant, il joue un **rôle très important** puisqu'il est impliqué dans de nombreuses fonctions cellulaires. Comme le rappelle l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES), le zinc intervient dans l'activité de plus de 300 enzymes, notamment celles qui participent à la **protection contre les radicaux libres** et celles qui sont impliquées dans la **synthèse protéique**.

**Les besoins journaliers en zinc sont d'environ 11 microgrammes chez l'homme adulte et 8 microgrammes chez la femme adulte.** Ces besoins sont supérieurs chez la femme enceinte et allaitante : environ 11 microgrammes par jour. Néanmoins, il faut savoir que ces besoins peuvent s'accroître en fonction de certains éléments. En effet, la biodisponibilité du zinc est étroitement dépendante de facteurs alimentaires qui peuvent interférer avec cet élément, comme les phytates (présents dans les céréales et les légumineuses) qui réduisent son absorption. Il peut également y avoir des interférences entre le zinc et le cuivre, l'excès de l'un réduisant l'absorption de l'autre.

C'est pour toutes ces raisons que **la carence en zinc est fréquente**, notamment chez les personnes âgées (le taux d'absorption diminue après 60 ans), les végétariens, les diabétiques ou encore les femmes enceintes. Cela peut malheureusement entraîner de nombreux désagréments, notamment un **système immunitaire plus fragile**, des **plaies qui ne cicatrisent pas correctement**, **des ongles et des cheveux cassants**, ou encore une peau sèche.

## Le zinc, ami des peaux à problèmes

Grâce à ses **propriétés antioxydantes** reconnues, le zinc joue un rôle dans la **protection du vieillissement cutané**. Il possède également des vertus cicatrisantes, utiles pour aider à apaiser bon nombre de problèmes de peau.

### Des études sur les problèmes de **peau**

Il est souvent indiqué par les dermatologues dans le traitement de l'acné inflammatoire légère à modérée, en raison de son action régulatrice sur les glandes sébacées. Une étude(1) a comparé les effets du zinc à ceux de la Minocycline, un antibiotique qui a longtemps été utilisé pour traiter l'acné mais qui a fait l'objet de restrictions de prescription en raison de ses effets secondaires. **Les résultats ont démontré que le zinc était tout aussi efficace** dans le traitement des lésions inflammatoires de l'acné.

### Le zinc diminue les effets des imperfections de la peau

Une étude(2) menée sur des personnes atteintes de psoriasis a démontré que leur taux de zinc était inférieur à celui des personnes non touchées par la maladie inflammatoire. Suite à une supplémentation orale en zinc, ces taux ont progressivement augmenté au cours des mois suivants, avec des manifestations cliniques du psoriasis qui se sont améliorées et ont finalement disparu.

Dans l'optique de contribuer à une peau normale, ou tout simplement en prévention, avoir recours à un complément alimentaire est un moyen simple de couvrir les apports journaliers quotidiens nécessaires. N'hésitez pas à vous tourner vers [ZINC BISGLYCINATE du Laboratoire Lescuyer](#) afin d'effectuer une cure de zinc. Il permet de bénéficier des nombreuses propriétés du zinc, sous la forme la mieux assimilée par l'organisme. Au-delà de la peau, il contribue également au maintien de cheveux normaux et d'ongles normaux. La période de complémentation conseillée est de deux mois, à raison d'un comprimé par jour, à avaler avec de l'eau au cours du repas.



Zinc Bisglycinate  
92% of 100  
[\(23\)](#)

Favorise le maintien d'une peau normale, ainsi que des cheveux et des ongles

[Je découvre](#)

De manière générale, il est recommandé aux femmes enceintes et allaitantes de demander l'avis d'un professionnel de santé avant toute complémentation.

## Quelle forme de zinc choisir ?

Soyez vigilant(e) lorsque vous choisissez vos compléments alimentaires : plusieurs formes de zinc existent et toutes ne se valent pas. [Le zinc](#) est généralement associé à un sel pour optimiser ses bénéfices. Le gluconate et le bisglycinate sont les formes les plus souvent utilisées en micronutrition. Pour garantir une meilleure assimilation par l'organisme et une parfaite tolérance digestive, le Laboratoire Lescuyer a choisi la forme bisglycinate de zinc qui est 43% mieux assimilée(3) que la forme gluconate pour son complément alimentaire ZINC BISGLYCINATE.

Si une complémentation en zinc ne suffit pas et que les problèmes de peau persistent, il est vivement conseillé de consulter un dermatologue ou un professionnel de santé.

- Sources :
- (1) Dreno B, Moyse D, Alirezai M, Amblard P, Auffret N, Beylot C, Bodokh I, Chivot M, Daniel F, Humbert P, Meynadier J, Poli F; Acne Research and Study Group. Multicenter randomized comparative double-blind controlled clinical trial of the safety and efficacy of zinc gluconate versus minocycline hydrochloride in the treatment of inflammatory acne vulgaris. *Dermatology*. 2001;203(2):135-40. doi: 10.1159/000051728. PMID: 11586012.
  - (2) Naci M, Bor, A, Karabiyikoglu, H, Dereagzi. Zinc in Treatment of Psoriasis. *Med J Islamic World Acad Sci*. 1991; 4(1): 78-82
  - (3) Gandia P, Bour D, Maurette JM, Donazzolo Y, Duchène P, Béjot M, Houin G. A bioavailability study comparing two oral formulations containing zinc (Zn bis-glycinate vs. Zn gluconate) after a single administration to twelve healthy female volunteers. *Int J Vitam Nutr Res*. 2007 Jul;77(4):243-8. doi: 10.1024/0300-9831.77.4.243. PMID: 18271278.

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 Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

### Entretenir sa peau, un geste essentiel

15/11/2021

2 minutes de lecture

Maintenez l'élasticité de votre peau avec l'huile de bourrache.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

### Comment prendre soin de ma peau ?

27/04/2021

3 minutes de lecture

Les bons gestes à adopter pour bronzer sans risque et conserver une belle peau.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

# Entretenez la beauté de votre peau avec l'huile de bourrache

28/08/2021

2 minutes de lecture

Une belle peau s'entretient. L'huile de bourrache est réputée pour maintenir l'élasticité de la peau grâce aux Oméga 6 qu'elle contient.

[Lire la suite](#)