

Le ZINC et votre santé

Feuille pour le Consommateur

Le zinc est essentiel à la croissance, au maintien d'un bon système immunitaire et pour bénéficier de grossesses en santé. La consommation d'aliments riches en zinc est une bonne façon d'obtenir le zinc nécessaire à une bonne santé.

BON POUR LA CROISSANCE

Les nourrissons, les enfants et les adolescents ont besoin de zinc pour avoir une saine croissance.



SYSTÈMES IMMUNITAIRES RÉSISTANTS

Votre système immunitaire compte sur le zinc pour combattre les infections.



BON POUR LE CERVEAU

Le zinc pourrait avoir un effet positif sur les habilités d'apprentissage des enfants et l'acuité mentale des adultes.



GROSSESSES EN SANTÉ

Les futures mères ont besoin de plus de zinc pour répondre aux besoins du nourrisson et à leurs besoins.

Il est toujours préférable de consulter une diététiste professionnelle ou un médecin avant de prendre des suppléments. Visitez le site des Diététistes du Canada à la rubrique « Trouver une diététiste » dans votre région pour obtenir des conseils sur la saine alimentation : www.dietitians.ca

Vérifiez la quantité de zinc dont vous avez besoin

Apports quotidiens recommandés pour le zinc

STADE	ÂGE (années)	ZINC (mg/jour)
Nourrissons	7 mois à 1 an	3
Enfants	1 à 3	3
	4 à 8	5
	9 à 13	8
Garçon et hommes	14 et plus	11
Filles	14 à 18	9
Femmes	19 et plus	8
Femmes enceintes	14 à 18	13
	19 à 50	11
Femmes qui allaitent	14 à 18	14
	19 à 50	12

Attention !

Tout le monde a besoin de zinc, mais les jeunes enfants, les adolescentes et les adultes plus âgés sont particulièrement vulnérables à une légère carence en zinc. Les végétariens qui consomment moins d'aliments riches en zinc, comme la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer, peuvent avoir besoin jusqu'à 50 % de plus de zinc.

Pour arriver à consommer suffisamment de **Zinc**

1 SUIVEZ LES RECOMMANDATIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR MANGER SAINEMENT

Consommez des aliments variés chaque jour. Pour obtenir un exemplaire du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, communiquez avec votre service de santé ou consultez le site de Santé Canada à l'adresse: www.hc-sc.gc.ca/hppb/nutrition

2 CONSOMMEZ DE 2 À 3 PORTIONS DE VIANDES ET SUBSTITUTS CHAQUE JOUR

Le groupe des Viandes et substituts comprend les aliments qui représentent les meilleures sources de zinc. Gardez à l'esprit qu'une portion de viande est environ de la taille d'un paquet de carte.

3 CHOISISSEZ LES MEILLEURES SOURCES QUE LA NATURE OFFRE PLUS SOUVENT

Choisissez des aliments qui sont naturellement riches en zinc comme les viandes rouges

maigres tel que le bœuf. Consultez la liste *Les aliments contenant du zinc*, ci-dessous pour vous aider à choisir les aliments riches en zinc.





4 AUGMENTEZ L'ABSORPTION DE ZINC AVEC DES PROTÉINES DE PREMIÈRE QUALITÉ

Les protéines de première qualité venant de sources animales aident votre corps à absorber plus de zinc. Ajoutez de la viande maigre, de la volaille ou du poisson à vos pâtes, sautés, chilis, soupes, sandwiches et salades pour accroître l'absorption de zinc.

5 SOYEZ CONSCIENT QUE LES VÉGÉTAUX PEUVENT LIMITER L'ABSORPTION DE ZINC

Les végétaux sont importants pour une bonne santé, mais les phytates qui se trouvent dans les grains entiers, les produits de soya, les lentilles, les pois secs et les haricots ainsi que d'autres plantes limitent l'absorption de zinc. Équilibrez les aliments d'origine végétale avec des protéines animales afin d'obtenir plus de zinc.

Aliments contenant du zinc

Plus de 5,0 mg par portion	3,1 à 4,0 mg par portion	1,1 à 3,0 mg par portion	1,0 mg par portion ou moins
Huîtres La plupart des coupes de bœuf Bœuf haché Foie (bœuf, agneau, veau) 	La plupart des coupes de porc Fèves cuites 	Lentilles Haricots rouges Moules Crevettes Poulet, viande blanche et brune Fromage cheddar Yogourt nature Oeufs Flocons de son Tofu 	Lait Beurre d'arachides Thon, en conserve Filet de sole Saumon Gruau à cuisson rapide Riz, blanc et brun Flocons de maïs Pain, blé entier et blanc La plupart des fruits et légumes 

Basé sur les portions recommandées dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* à l'adresse : www.hc-sc.gc.ca/hppb/nutrition. Pour les Viandes et substituts - 100 g de viande, de volaille, de poisson, de tofu (cuits); 250 ml de légumineuses; 2 Œufs.

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2001.

Les suppléments en zinc sont rarement recommandés

La plupart des gens peuvent consommer suffisamment de zinc en choisissant des aliments riches en zinc faisant partie d'une alimentation équilibrée. Les effets des losanges de zinc sur la durée d'un rhume ne sont pas évidents. Cependant, l'utilisation à long terme de comprimés de zinc peut affaiblir le système immunitaire, abaisser le cholestérol HDL (le bon cholestérol) et ralentir l'absorption du fer.