bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
bioclinicnaturals.com

Citrate de zinc – Soutient la santé de la peau et les fonctions immunitaires

Quelques mots sur Citrate de zinc

- Le zinc est un minéral essentiel nécessaire au bon fonctionnement d'au moins 200 enzymes et qui se lie à jusqu'à 3 000 protéines dans l'organisme.[1,2]
- En tant que deuxième micronutriment le plus abondant dans l'organisme (après le fer), le zinc est nécessaire à de nombreux procédés physiologiques différents. Il est nécessaire au fonctionnement optimal de plusieurs systèmes corporels, notamment les fonctions immunitaires, reproductives, métaboliques et neurologiques, ainsi qu'à la cicatrisation des plaies et à la croissance et au développement musculo-squelettiques.[1]
- La carence en zinc est considérée comme l'une des carences les plus courantes dans le monde. Le risque de carence est plus élevé chez les enfants et les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes ayant un apport alimentaire en zinc plus faible, notamment les végétariens/végétaliens et les personnes suivant un régime hypocalorique. Une carence peut également être le résultat d'une absorption altérée, qui peut survenir en cas de troubles digestifs tels que la maladie cœliaque ou inflammatoire de l'intestin, ou à la suite d'une chirurgie bariatrique.[1,3–6]
- La carence en zinc a été associée au stress oxydatif (radicaux libres), à l'infertilité, à l'altération des fonctions immunitaires, à l'augmentation de la résistance à l'insuline, à l'inflammation et à une altération du métabolisme des lipides (cholestérol et triglycérides).[7–10]
- Le zinc peut être particulièrement important pour le système reproducteur masculin. Une carence a été associée à des taux de testostérone plus faibles et à l'infertilité, tandis qu'il a été démontré qu'une supplémentation en zinc augmente le taux de testostérone et améliore plusieurs paramètres liés à la santé des spermatozoïdes.[11,12]
- Bien qu'il soit nécessaire à de nombreux aspects du développement normal, un faible apport et/ou une carence en zinc s'avère très fréquent chez les femmes enceintes.[13]
- Il a été démontré que la supplémentation réduit la durée des infections des voies respiratoires supérieures et les symptômes qui y sont associés, et améliore plusieurs biomarqueurs du risque cardiovasculaire et du stress oxydatif.[14,15]
- Il a été démontré que le citrate de zinc est mieux absorbé que certaines autres formes de zinc, telles que l'oxyde de zinc, avec une absorption similaire à celle du gluconate de zinc.[16]

Comment prendre le Citrate de zinc

- Prendre 1 à 2 comprimés par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé. À prendre avec de la nourriture, quelques heures avant ou après la prise d'autres médicaments ou produits de santé naturels.

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Mises en garde et contre-indications

- La prise d'un supplément de zinc peut entraîner une carence en cuivre. Conserver hors de la portée des enfants.

Interactions médicamenteuses

- Le zinc peut réduire l'absorption de certains médicaments, notamment les fluoroquinolones et la tétracycline.[17,18]

Quelques conseils santé

☐ Les sources alimentaires animales sont généralement riches en zinc, les plus grandes quantités se trouvant dans les huîtres, les fruits de mer et la viande rouge.[19]

☐ Bien que certains aliments végétaux contiennent des quantités plus élevées de zinc, notamment les grains entiers, céréales enrichies, légumineuses, noix, haricots et graines, bon nombre de ces mêmes aliments sont également riches en phytates. Le phytate est un composant des aliments à base de plantes qui peut interférer avec l'absorption des minéraux, notamment le fer et le zinc.[19]

☐ Le trempage des aliments végétaux riches en phytates pendant plusieurs heures avant de les cuire a été lié à une réduction de la teneur en phytate d'environ 50 %. La cuisson, la fermentation, le broyage et la germination réduisent également la teneur en phytates.[20]

☐ Le fer peut également inhiber l'absorption du zinc, bien qu'il ne soit pas clair si cela se produit de manière significative avec les apports habituels de l'un ou l'autre minéral. Certes, des doses élevées de fer inhibent l'absorption du zinc, comme dans le cas d'une supplémentation en fer, et le zinc et le fer doivent être pris à différents moments de la journée.[10]

☐ Aux États-Unis, l'apport de nombreux nutriments contribuant au soutien des fonctions immunitaires s'est avéré loin d'être optimal. Les données d'un échantillon représentatif à l'échelle nationale (NHANES) ont révélé que si 15 % des personnes avaient un apport insuffisant en zinc, 45 % avaient un faible apport en vitamine A, 46 % en vitamine C, 95 % en vitamine D et 84 % en vitamine E.[21]

☐ Un apport insuffisant en zinc peut être lié à une baisse du niveau d'énergie. Dans un groupe de participants âgés souffrant de fatigue, pour lesquels une carence en zinc est plus probable, il a été démontré qu'une supplémentation en zinc améliorait le niveau d'énergie sur une période d'étude de 70 jours.[22]

☐ Dans une vaste revue d'études observationnelles, plusieurs aliments et nutriments ont été liés à la fertilité masculine. Par exemple, les aliments riches en acides gras oméga-3, zinc, antioxydants, poisson, légumes et fruits ont été associés à une plus grande fertilité, tandis que l'effet inverse a été observé avec une consommation plus élevée de viandes transformées, de produits laitiers et de boissons sucrées.[23]

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9229052

Les informations ne sont fournies qu'à titre éducatif et nullement à des fins d'autodiagnostic ou d'automédication pour des affections devant être évaluées et traitées par un praticien de la santé. Ce produit ne vise nullement à diagnostiquer, à traiter, à guérir ou à prévenir quelque maladie que ce soit. © Tous droits réservés – Bioclinic Naturals[MD] Canada. La marque Bioclinic Naturals Canada est distribuée par Assured Natural Distribution Inc.

Références

1. Gibson, R.S., Hess, S.Y., Hotz, C., et al. (2008). Indicators of zinc status at the population level: A review of the evidence. *Br J Nutr, 99*(Suppl 3), S14-23.
2. Maywald, M., & Rink, L. (2022). Zinc in human health and infectious diseases. *Biomolecules, 12*(12), 1748.
3. Wessells, K.R., Singh, G.M., & Brown, K.H. (2012). Estimating the global prevalence of inadequate zinc intake from national food balance sheets: Effects of methodological assumptions. *PloS One, 7*(11), e50565.
4. Hall, A.G., & King, J.C. (2023). The molecular basis for zinc bioavailability. *Int J Mol Sci, 24*(7), 6561.
5. Ehrlich, S., Mark, A.G., Rinawi, F., et al. (2020). Micronutrient deficiencies in children with inflammatory bowel diseases. *Nutr Clin Prac, 35*(2), 315-22.
6. Wierdsma, N.J., van Bokhorst-de van der Schueren, M.A., Berkenpas, M., et al. (2013). Vitamin and mineral deficiencies are highly prevalent in newly diagnosed celiac disease patients. *Nutrients, 5*(10), 3975-92.
7. Wirth, J.P., Zeng, W., Petry, N., et al. (2023). The global burden of high fasting plasma glucose associated with zinc deficiency: Results of a systematic review and meta-analysis. *PLOS Glob Public Health, 3*(3), e0001353.
8. Shen, H., Oesterling, E., Stromberg, A., et al. (2008). Zinc deficiency induces vascular pro-inflammatory parameters associated with NF-kappaB and PPAR signaling. *J Am Coll Nutr, 27*(5), 577-87.
9. Shen, T., Zhao, Q., Luo, Y., et al. (2022). Investigating the role of zinc in atherosclerosis: A review. *Biomolecules, 12*(10), 1358.
10. Roohani, N., Hurrell, R., Kelishadi, R., et al. (2013). Zinc and its importance for human health: An integrative review. *J Res Med Sci, 18*(2), 144-57.
11. Te, L., Liu, J., Ma, J., et al. (2023). Correlation between serum zinc and testosterone: A systematic review. *J Trace Elem Med Biol, 76*, 127124.
12. Zhao, J., Dong, X., Hu, X., et al. (2016). Zinc levels in seminal plasma and their correlation with male infertility: A systematic review and meta-analysis. *Sci Rep, 6*, 22386.
13. De Benedictis, C.A., Trame, S., Rink, L., et al. (2023). Prevalence of low dietary zinc intake in women and pregnant women in Ireland. *Ir J Med Sci, 192*(4), 1835-45.
14. Hunter, J., Arentz, S., Goldenberg, J., et al. (2021). Zinc for the prevention or treatment of acute viral respiratory tract infections in adults: A rapid systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ Open, 11*(11), e047474.
15. Nazari, M., Ashtary-Larky, D., Nikbaf-Shandiz, M., et al. (2023). Zinc supplementation and cardiovascular disease risk factors: A GRADE-assessed systematic review and dose-response meta-analysis. *J Trace Elem Med Biol, 79*, 127244.
16. Wegmüller, R., Tay, F., Zeder, C., et al. (2014). Zinc absorption by young adults from supplemental zinc citrate is comparable with that from zinc gluconate and higher than from zinc oxide. *J Nutr, 144*(2), 132-6.
17. Shakeri-Nejad, K., & Stahlmann, R. (2006). Drug interactions during therapy with three major groups of antimicrobial agents. *Expert Opin Pharmacother, 7*(6), 639-51.
18. Mapp, R.K., & McCarthy, T.J. (1976). The effect of zinc sulphate and of bicitropeptide on tetracycline absorption. *S Afr Med J, 50*(45), 1829-30.
19. Chouraqui, J.P. (2023). Risk assessment of micronutrients deficiency in vegetarian or vegan children: Not so obvious. *Nutrients, 15*(9), 2129.
20. Gibson, R.S., & Anderson, V.P. (2009). A review of interventions based on dietary diversification or modification strategies with the potential to enhance intakes of total and absorbable zinc. *Food Nutr Bull, 30*(1 Suppl), S108-43.
21. Reider, C.A., Chung, R.Y., Devarshi, P., et al. (2020). Inadequacy of immune health nutrients: Intakes in US adults, the 2005-2016 NHANES. *Nutrients, 12*(6), 1735.
22. Afzali, A., Goli, S., Moravveji, A., et al. (2021). The effect of zinc supplementation on fatigue among elderly community dwellers: A parallel clinical trial. *Health Sci Rep, 4*(2), e301.
23. Salas-Huetos, A., Bulló, M., & Salas-Salvadó, J. (2017). Dietary patterns, foods and nutrients in male fertility parameters and fecundability: A systematic review of observational studies. *Hum Reprod Update, 23*(4), 371-89.