



SUD-EST AFRICAÏN



LES COMORES MAYOTTE



MADAGASCAR



LA RÉUNION



MAURICE



RODRIGUES

fUn&tEch

L'ASTUCE SANTÉ DU DR SANDRA STALLAERT

LE ZINC, ÉLÉMENT ESSENTIEL POUR VOTRE SANTÉ

Après le fer, le zinc est l'élément le plus abondant dans votre organisme et il exerce un rôle majeur pour le bon fonctionnement de tous vos systèmes. Il participe en effet à plusieurs centaines de réactions enzymatiques et contribue à maintenir un bon état général.



Le Dr Sandra Stallaert est médecin homéopathe et nutritionniste. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice et consulte à distance dans le monde entier. Elle anime des groupes de jeûne de 3 jours à distance, de méditation et partage sur sa page Facebook "Miam la vie" de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien. En 2022, elle publie son premier livre "3 jours de jeûne, c'est parti" aux éditions Jouvence.

Website :



Le zinc est indispensable pour le métabolisme des graisses, des glucides, des protéines et pour votre ADN. Il est également nécessaire pour la croissance de vos cellules. C'est la raison pour laquelle lorsqu'on manque de zinc, nous perdons nos cheveux, nos ongles sont cassants ou nos blessures guérissent moins vite. Il est cependant important de souligner que la carence en zinc n'est de loin pas la seule responsable, ces troubles pouvant avoir d'autres causes, une carence en fer par exemple.

Le zinc occupe une place très importante pour le bon fonctionnement du système immunitaire et surtout pour la synthèse des globules blancs. Prenons un exemple : si vous êtes malade, la production de globules blancs est accélérée afin d'éliminer de manière efficace les germes. Cela entraîne un besoin accru en zinc. S'il vient à manquer, ce processus est ralenti, vos défenses sont affaiblies et la guérison sera plus lente. Prendre du zinc en cas de maladie est par conséquent tout à fait indiqué. Parmi d'autres bienfaits, le zinc est également important pour ralentir le vieillissement des cellules (c'est un antioxydant), pour la fertilité, pour le cerveau, le bien-être psychique ou dans certaines pathologies inflammatoires de la peau comme l'acné ou l'eczéma.

Avant de vous auto-médiquez, demandez l'avis de votre médecin.

Votre corps est incapable de mettre le zinc en réserve, il faut donc en trouver dans votre alimentation. Les aliments qui en contiennent le plus sont les huîtres, mais peut-être n'êtes-vous pas friand de cet aliment ! Heureusement, il existe de nombreuses autres sources de zinc comme la viande, le jaune d'œuf, les produits laitiers ou le foie de veau. Si vous êtes végétarien, veillez à avoir un apport suffisant en céréales complètes (le raffinage supprime de nombreux nutriments dont le zinc),



Illustration : Mariana Medvedeva

les légumineuses comme les pois chiches ou les lentilles, les légumes frais, les graines, les noix ou les pommes de terre. Les carences en zinc sont cependant fréquentes, prévoir une supplémentation régulière et limitée dans le temps est dès lors bénéfique.

Toutefois, certaines mesures de précaution sont à prendre car même si ce complément est en vente libre dans les pharmacies ou les parapharmacies, il ne convient pas à tout le monde.

Voici mon conseil, avant de vous auto-médiquez, demandez l'avis de votre médecin si :

- Vous prenez des médicaments (risque d'interactions médicamenteuses)
 - Vous êtes anémique ou manquez de fer (risque d'aggravation)
 - Vous êtes enceinte ou allaitez (par mesure de précaution)
 - Vous avez un cancer ou êtes en rémission (attention au renouvellement cellulaire accéléré)
- Si vous n'êtes pas concerné par ces contraindications, vous pouvez faire des cures de 3 mois entrecoupées de pauses (1 à 3 mois), surtout si vous avez plus de 50 ans étant donné que l'absorption du zinc alimentaire semble diminuer avec l'âge. Le dosage est de 7.5mg à 15mg par jour. Pour une assimilation optimale, prenez-le à jeûn et à distance de la prise d'autres compléments alimentaires contenant du fer, de cuivre ou de calcium.