



FICHE SUBSTANCE > ZINC

Biomarqueurs et matrices testées

Le zinc (Zn) ne s'accumule pas dans l'organisme. Dans l'étude BMH-Wal, ce métal a été mesuré dans l'urine. Les valeurs urinaires en zinc peuvent varier au court de la journée et la concentration peut augmenter avec certaines pathologies (cirrhose, syndrome néphrotique) (INRS, 2020).

Valeurs de référence sanitaire

Il n'y a pas de valeurs de référence sanitaires établies pour cette substance.

Sources possibles d'exposition et effets

Le zinc est un métal présent dans l'écorce terrestre. On le retrouve dans l'air, le sol, l'eau et il est présent dans tous les aliments (en faibles quantités) (ATSDR, 2005).

La majorité du zinc se retrouve dans l'environnement à cause des activités anthropiques : extraction minière, métallurgie (alliages, galvanisation), combustion du charbon et de certains déchets, fabrication de peintures, colorants, pesticides, divers produits cosmétiques/pharmaceutiques, d'agents de préservation du bois, du caoutchouc... (Santé Canada, 2019).

Le zinc est un élément nutritif essentiel pour le maintien d'une bonne santé chez les humains. Le zinc aide à la formation des tissus conjonctifs, au maintien d'une peau saine, au fonctionnement du système immunitaire ainsi qu'au métabolisme des glucides, des lipides et des protéines.

Les carences en zinc chez l'homme sont fréquentes, mais une exposition à de fortes doses peut être néfaste pour la santé. La toxicité aiguë du zinc résulte le plus souvent d'une consommation excessive de suppléments vitaminiques ou à une exposition professionnelle. De fortes doses de zinc peuvent causer des crampes à l'estomac, des nausées et des vomissements. Un apport chronique élevé en zinc peut nuire à l'absorption du cuivre dans le sang, pouvant entraîner des maladies neurologiques graves (EFSA, 2014).

Comment optimiser les apports en Zinc ?

Un apport suffisant en zinc est nécessaire pour être en bonne santé. En Belgique, le Conseil supérieur de la santé (CSS) recommande un apport journalier en zinc variant de 8 à 11 mg pour l'adulte, voire 14 mg/j pour la femme lors de l'allaitement (CSS, 2016).

On retrouve le zinc en plus grande quantité dans la viande rouge et la volaille, les légumineuses, les noix, les œufs, le poisson, les huîtres, les fruits de mer (crabe, homard), les céréales (grains entiers) et les produits à base de céréales.

Eviter la prise inutile de compléments en zinc, car un surplus de zinc peut nuire à la santé. Il est conseillé de prendre des compléments alimentaires contenant du zinc uniquement sur prescription médicale, surtout s'ils sont fortement dosés.



Sources

ATSDR (2005). Agency for Toxic Substances and Disease Registry. Toxicological Profile for Zinc. U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Services, Atlanta (GA).

CSS (2016). Conseil supérieur de la santé. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique –2016. Avis n° 9285. Bruxelles; CSS 2016.

EFSA (2014). EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for zinc. / EFSA Publication. Parma, Italy: European Food Safety Authority, 2014. 76 p. (the EFSA Journal; No. 3844, Vol. 12(10)).

INRS (2020). Institut national de recherche et de sécurité. Zinc et composés minéraux : Fiche toxicologique n°75 (juillet 2020). Consulté 09/06/2021.

https://www.inrs.fr/publications/bdd/fichetox/fiche.html?refINRS=FICHETOX_75.

Santé Canada (2019). Zinc et ses composés – fiche d'information. Consulté le 09/06/2021.

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/substances-chimiques/fiches-renseignements/en-bref/zinc-composes.html>.