



ZINC

Zoom sur la formule



30 gélules - 30 jours Système immunitaire Peau

POUR 1 GÉLULE PAR JOUR
OLIGOÉLÉMENT

Zinc	15 mg	150%*
(apporté sous forme de bisglycinate)		

*AR : Apports de Référence **Équivalent de l'extrait en plante sèche

ACL 6154590
EAN 3760162131659

GÉLULE VÉGÉTALE

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Ne pas prendre du fer ou du cuivre (compétition ionique) en même temps qu'une complémentation en zinc.
- Il est préférable d'espacer de 2h la prise de zinc et d'anti-acides / d'antibiotiques (fluoroquinolones ou tétracycline).
- Il n'y a aucun effet secondaire si les posologies sont respectées.

POSOLOGIE

Prendre 1 gélule par jour le matin, de préférence à jeun, avec un verre d'eau (150 ml) pendant 30 jours.

- La durée de traitement peut être prolongée sur plusieurs mois. Il est judicieux, dans ces cas-là, d'insérer des fenêtres thérapeutiques (3 semaines de prise / 1 semaine d'arrêt).
- Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.

QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ?

Les compléments alimentaires se situent **entre l'aliment et le médicament**. Si, à l'inverse des aliments, ils n'ont pas vocation à nourrir, ils n'ont pas non plus, à l'instar des médicaments, vocation à soigner. En fonction de leur composition, leur rôle peut être **nutritionnel** ou **physiologique**.

On distingue trois axes d'action :

- combler les **déficiences alimentaires**
- éliminer ou atténuer les **inconforts du quotidien**
- prévenir et maintenir en **bonne santé**.

Ainsi, les compléments alimentaires ont un rôle de bien-être et de mieux-être. Parce que, comme le dit l'OMS, "**la santé ne consiste pas seulement en une absence de maladie**".

RÉGLEMENTATION

Les compléments alimentaires sont aujourd'hui soumis à un **cadre réglementaire exigeant**. Les indications d'un produit sont encadrées par ce que l'on appelle des **allégations** dont plusieurs textes listent précisément les **ingrédients**, les **conditions** et **précautions** d'emploi ainsi que les **dosages** autorisés.

Source : *L'essentiel des compléments alimentaires* par SYNADIET

Les oligoéléments

Les oligoéléments, de **structure chimique très simple**, sont présents en **quantités très faibles dans notre organisme**. Leur présence est cependant **indispensable** car ils interviennent dans la plupart des **systèmes enzymatiques** et participent à la **gestion de bon nombre de fonctions**.

Le manque d'oligoéléments, comme leur **excès**, a des **conséquences biologiques et cliniques** (connues pour certaines, encore seulement soupçonnées pour d'autres).

Non synthétisés par l'organisme, ils doivent impérativement être **apportés par l'alimentation**, en quantités de l'ordre du milligramme, voir du microgramme.

Les **nouvelles habitudes alimentaires** induisent de fréquentes **carences**.

ZINC

Le zinc est un **oligoélément essentiel** qui est, après le fer, **le plus quantitativement présent dans notre organisme**. Il intervient dans de nombreuses **fonctions physiologiques** et agit notamment comme **cofacteur enzymatique** dans de nombreux processus métaboliques.

Les besoins journaliers en zinc sont de l'ordre de **10 à 15 mg par jour chez l'enfant et l'adulte**. Ils sont accrus lors de la **grossesse** et durant **l'allaitement**.



Comprendre la formule DAYANG

Bien identifié par la communauté scientifique, le zinc est un oligoélément, présent en petites quantités dans l'organisme et indispensable à son bon fonctionnement. Présent dans la formule DAYANG **sous une forme chélatée, ou bisglycinate**, le zinc bénéficie d'une **meilleure biodisponibilité**. Il est donc **bien absorbé par l'organisme**.

Allégation Art. 13.1 : le zinc contribue au maintien d'une peau normale et au maintien d'ongles et de cheveux normaux⁽¹⁾. Condition pour alléguer : apporter au moins 15% des AR journaliers.*

Allégation Art. 13.1 : le zinc contribue au fonctionnement normal du système immunitaire⁽²⁾ et participe à la protection des cellules contre le stress oxydatif. Condition pour alléguer : apporter au moins 15% des AR journaliers.*

Compléter le conseil

CONSEILS ASSOCIÉS

- Adapté à la femme enceinte ou allaitante.
- L'absorption du zinc se fait au niveau digestif. Penser aux probiotiques.



De nombreux **ALIMENTS** sont riches en zinc. Les principales sources sont les suivantes :

 Viandes rouges	 Abats	 Poissons	 Fruits de mer (notamment les huîtres)
 Céréales complètes	 Légumineuses (telles que lentilles et graines de soja)	 Légumes secs (amandes, noix)	

(1) Curtay J-P, Schotter E. Nutritérapie : bases scientifiques et pratique médicale. 4e édition révisée et augmentée. Embourg (Belgique). Testez éditions; 2008. (NutriDoc). (2) Dardenne M. Zinc and immune function. Eur J Clin Nutr. 2002 Aug;56 Suppl 3:S20-3. doi:10.1038/sjeicn.1601479. PMID: 12142956. *AR : Apports de Référence.