

Zinc et vitamine C : un couple idéal

La vitamine C et le zinc jouent un rôle fondamental dans notre système immunitaire et se complètent parfaitement. Un bon apport de ces deux nutriments essentiels réduit le risque, la durée et l'intensité des maladies infectieuses.



En hiver, quand les fruits et les légumes frais sont rares, la supplémentation en vitamine C et en zinc est judicieuse.

Les deux micronutriments essentiels que sont la vitamine C (acide ascorbique) et le zinc contribuent de façon décisive au fonctionnement optimal de notre système immunitaire. Ils neutralisent les radicaux et jouent un rôle important dans la croissance et la maturation des cellules. Toute carence entraîne une réduction de la réponse immunitaire et des défenses contre les infections, ainsi qu'une moins bonne cicatrisation, due à l'affaiblissement des structures collagéniques.

De multiples fonctions

Les différents mécanismes du système immunitaire (par exemple l'action des cellules tueuses naturelles et la multiplication des globules blancs) dépendent d'un apport suffisant en vitamine C, dont la concentration dans le plasma et dans les globules blancs diminue fortement en cas d'infection et de stress. Le zinc est tout aussi essentiel à notre système immunitaire naturel non spécifique : c'est le centre actif de plus de 300 métaloenzymes, qui limitent le nombre de radicaux libres superflus (stress oxydant). Une carence en zinc entraîne une réduction du nombre de macrophages, les cellules mangeuses de notre système immunitaire.

Les carences et leurs conséquences

Dans les pays en voie de développement, il est courant de constater des carences aiguës en zinc et en vitamine C. Elles peuvent aboutir à une fragilité et à une mortalité plus grandes face aux infections et aux diarrhées. Mais les pays industrialisés ne sont pas épargnés. Sont surtout touchés les groupes de population ayant les besoins les plus importants, à savoir les enfants et les jeunes, les individus subissant une forte pression physique et psychique et les personnes âgées. Avec l'âge, non seulement la quantité d'aliments ingérés diminue, mais l'exploitation des nutriments est elle aussi réduite (troubles de la résorption, réduction de l'activité enzymatique, etc.).

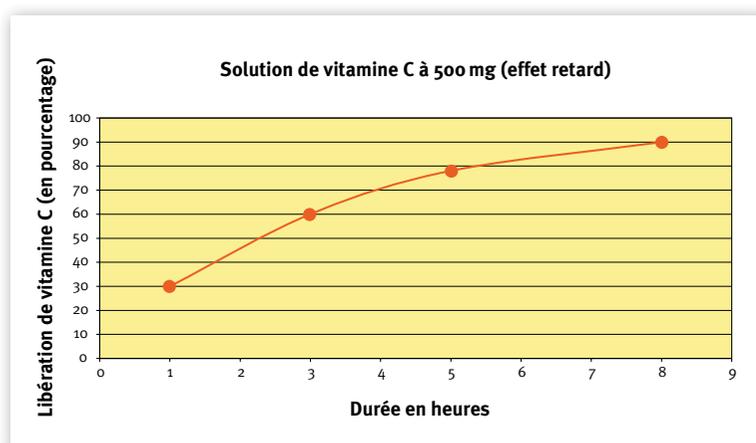
Des réserves limitées

Notre organisme ne fait pas vraiment de réserves de zinc et de vitamine C, c'est pourquoi il est essentiel de garantir un apport régulier, par l'alimentation ou par une supplémentation. Pendant cette période d'hiver

où les risques d'infection sont multipliés et où les fruits et les légumes frais se font rares, un apport complémentaire ciblé de ces deux nutriments sous forme de supplémentation de qualité s'avère judicieux.

Une disponibilité optimale

Avec la prise d'une préparation à base de vitamine C, à libération prolongée du principe actif (formule retard), vous gardez à votre organisme un approvisionnement constant en acide ascorbique, en évitant qu'une grande quantité de cette précieuse vitamine soit trop rapidement éliminée par les intestins.



Pour résumer, un apport suffisant en vitamine C et en zinc est essentiel à notre santé et contribue de façon importante à nous protéger contre les infections comme les refroidissements et les infections grippales. Sans compter qu'en cas de crise, une supplémentation ciblée permet d'atténuer l'intensité et la durée de la maladie. Il faut veiller à choisir des préparations de bonne qualité, avec une disponibilité optimale (par exemple à libération prolongée du principe actif). ■