

ZINCOPHOBIE Phobie du zinc

Phobie non officielle, non reconnue

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

Le zinc est le deuxième oligo-élément le plus important de l'organisme et joue un rôle essentiel dans de nombreux processus biologiques.

Composant de plus de 300 enzymes, le zinc est impliqué dans le système immunitaire, la croissance, le métabolisme énergétique, des protéines et des lipides, ainsi que la reproduction.

Le zinc est l'élément chimique de numéro atomique 30 et de symbole Zn. Le corps simple zinc est un métal.

Qui a besoin de zinc ?

La carence en zinc est rare chez les personnes qui ont une alimentation équilibrée, mais les personnes âgées, les végétaliens ou les végétariens sont plus à risque, alors ils doivent s'assurer d'avoir une alimentation riche en zinc. Des carences peuvent être observées chez les personnes alcooliques.

Quels sont les signes d'un manque de zinc ?

Ce trouble peut provoquer de la diarrhée et une perte de cheveux. Une éruption cutanée se développe autour des yeux, du nez, de la bouche et sur les fesses. Le système immunitaire peut être déprimé, conduisant à de nombreuses infections. La croissance des nourrissons peut être réduite.

Les symptômes précoces de la carence en zinc comprennent une perte de l'appétit et un ralentissement de la croissance et du développement chez les nouveau-nés et les enfants. Les personnes atteintes peuvent perdre leurs cheveux par plaques. Elles peuvent se sentir apathiques et irritables.

Quand prendre du zinc et pourquoi ?

Le zinc se prend idéalement le matin à jeun pour booster l'immunité, ou le soir pour la récupération et la peau. L'essentiel : une prise quotidienne régulière, loin du fer et des repas.

Quelle maladie le zinc soigne-t-il ?

Il est indispensable au bon fonctionnement du système immunitaire, à la cicatrisation, à la coagulation sanguine, à la fonction thyroïdienne et à bien d'autres processus. Il joue également un rôle clé dans le maintien d'une bonne vision et pourrait avoir des effets antiviraux. On utilise couramment le zinc en cas de carence, de diarrhée et de maladie de Wilson.

La grenade est l'un des fruits les plus riches en zinc. Elle offre également des antioxydants bénéfiques pour la santé. Les raisins secs, concentrés en nutriments, contiennent une quantité notable de zinc. L'avocat est non seulement riche en graisses saines, mais il est également une source surprenante de zinc.

Les symptômes révélateurs d'un manque de zinc

1. Affaiblissement du système immunitaire. ...
2. Troubles de la peau et des cheveux. ...
3. Altérations sensorielles (goût et odorat) ...
4. Fatigue et diminution de votre énergie. ...
5. Cicatrisation lente des plaies.

La consommation excessive de zinc pendant une longue période peut réduire l'absorption du cuivre, causer une anémie et affaiblir le système immunitaire.

Certaines personnes ne doivent pas consommer de zinc en complément sans encadrement médical. Les populations à risque incluent : Les personnes suivant déjà un traitement au cuivre : le zinc peut en bloquer l'absorption. Les individus souffrant d'insuffisance rénale chronique : accumulation possible du métal trace.