

Votre santé : les métaux indispensables

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **22 (1992)**

Heft 12

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Ce titre n'est pas tout à fait exact, car les métaux dont nous allons parler ne sont pas présents dans notre organisme sous leur forme métallique, telle que nous la connaissons dans la vie de tous les jours: ils se présentent sous forme de «ions» ou plus précisément sous forme de particules à charge positive, c'est-à-dire des «cations». La charge positive découle de la perte d'électrons, par laquelle leurs propriétés sont totalement modifiées. Ainsi, le sodium comme métal est extrêmement réactif et réagirait immédiatement de façon explosive avec les liquides physiologiques. Les ions sodium en revanche, comme ils se présentent dans le sel de cuisine (qui est du chlorure de sodium, c'est-à-dire un composé de ions sodium et de ions chlore), jouent un rôle important dans l'excitabilité du système nerveux, dans le bilan aqueux du corps, etc. Plusieurs ions de métaux jouent un rôle vital dans le fonctionnement de l'organisme: le chrome, le manganèse, le nickel, le molybdène, le cobalt (des noms que l'on rencontre dans l'industrie de l'acier), le fer, le cuivre, le sélénium, le calcium, le magnésium, et éventuellement même le métal toxique qu'est le plomb. La plupart des ions énumérés ne se présentent dans le corps qu'en quantités infinitésimales. Le besoin journalier est habituellement indiqué en milligrammes ou en millièmes de grammes. Cela vaut aussi pour le zinc, dont la forme métallique est utilisée comme enduit de protection des objets métalliques et que l'on trouve probablement dans chaque ménage sous forme de laiton, qui est un alliage avec le cuivre.

Les ions zinc, une nécessité vitale

L'organisme n'a besoin que de 10 à 15 milligrammes de zinc par jour. Les principaux fournisseurs sont la viande, les oeufs et le poisson; les végétaux en revanche sont plutôt pauvres en ions zinc, bien que cette substance soit également vitale pour eux. Le manque de zinc chez les enfants et les adolescents peut provoquer des troubles du développement, tels

que le nanisme ou le développement insuffisant des organes génitaux. Lors d'une alimentation artificielle prolongée au moyen d'infusions ou après une diarrhée prolongée, l'approvisionnement en ions zinc peut être troublé. Les alcooliques en éliminent trop dans les urines. Dans le cas des maladies rénales, on récupère moins de zinc que celui qui est éliminé avec le liquide corporel. Et dans le cas des maladies hépatiques et du diabète, le patient peut également souffrir d'un manque de ions zinc.

D'autre part, certains médicaments peuvent conduire à des pertes de zinc considérables: la pénicilline, qui permet de combattre les infections, mais aussi l'acide éthylène-diamine-tétra-acétique (AEDT), d'une grande utilité contre les intoxications aux métaux lourds et qui d'ailleurs absorbe également le métal lourd zinc; les cytostatiques qui permettent de freiner la croissance des cellules cancéreuses; les corticoïdes et notamment la célèbre cortisone qui est un remède contre les inflammations et les allergies. Il y a finalement aussi danger pour les patients présentant une dysfonction rénale et chez lesquels les métabolites doivent être éliminés par un «lavage du sang» (hémodialyse).

De telles carences se traduisent par une chute des cheveux, un amaigrissement ou même une émaciation. On observe également des troubles de la vue ou même une insuffisance testiculaire. Les blessures guérissent moins rapidement et les défenses immunitaires sont affaiblies. On sait que les femmes enceintes doivent absorber plus de zinc afin d'en approvisionner l'embryon. Il se peut même que leur prédisposition accrue aux infections soit due à une carence momentanée de zinc.

Cette longue liste de phénomènes de carences montre à quel point les ions métalliques ont d'importantes fonctions à remplir. Ils sont d'ailleurs les constituants de nombreux enzymes indispensables au métabolisme. Le zinc est également nécessaire pour assurer la division et la multiplication des cellules. C'est pourquoi les situations de carence freinent la

croissance chez les jeunes et provoquent l'atrophie de certains tissus chez les adultes. Mais les ions zinc jouent en outre le rôle important d'assurer un transport suffisant d'oxygène par les globules rouges, un processus sans lequel plus rien ne fonctionnerait dans l'organisme.

Le zinc métallique menace la santé

Autant les ions métalliques sont d'une importance vitale pour l'organisme, autant le zinc métallique peut menacer la santé. L'eau potable tirée d'un récipient galvanisé peut provoquer des vomissements, des diarrhées et de la fièvre. On évitera donc la vaisselle et les verres en zinc. Celui qui aspire des vapeurs de zinc peut voir la température de son corps monter jusqu'à 40°C. Et ce phénomène s'accompagne de lassitude, de douleurs musculaires et de frissons. Selon les régions, cette maladie professionnelle est appelée fièvre des fondeurs. Cette affection a toutefois beaucoup diminué depuis que les entreprises ont pris les mesures de protection appropriées aux postes de travail. ■