

## ALFA TRI-ZINC

IMMUNOMODULATION ET RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE

### INDICATIONS

- Problèmes de peau (eczéma, acné, verrues, ...)
- Fragilité des os, cheveux et ongles
- Infections, problèmes immunitaires, maladies inflammatoires chroniques
- Problèmes de vue
- Maintien de la fonction cognitive
- Digestion
- Fertilité
- Besoin accru dans le cas d'un régime végétarien / végétalien

| INGRÉDIENTS PAR COMPRIMÉ  | QUANTITÉ ACTIVE | AR*   |
|---|-----------------|-------|
| Zinc (citrate de zinc, bisglycinate de zinc, zinc-L-monométhionine - OptiZinc®) | 20 mg           | 200 % |

\*AR : Apport de référence

Excipients: cellulose microcristalline, amidon de riz (charge), phosphate de calcium, dioxyde de silicium, acide stéarique, stéarate de magnésium (agent anti-agglomérant), dibéhénate de glycérol (stabilisateur).

**Ne contient pas d'allergènes** (gluten, soja, lait, œufs, poisson, crustacés, céleri, moutarde, noix, graines de sésame, sulfite, lupin, mollusques et arachides).

### CARACTÉRISTIQUES UNIQUES

**Qualité:** combinaison d'une forme organique et de deux chélates

- citrate de zinc
- bisglycinate de zinc
- OptiZinc® (sulfate de zinc mono-L-méthionine)

### 3 formes différentes pour améliorer la biodisponibilité

#### CONSEILS THÉRAPEUTIQUES

- L'administration prolongée de zinc nécessite un support avec des compléments de vitamines et de minéraux généraux. Pour une absorption optimale, il est préférable de prendre des multivitamines et autres minéraux lors d'un autre repas que celui où est pris Alfa Tri-Zinc. Ex. : Alfa Tri-Zinc le matin et les multivitamines et autres minéraux le soir.
- Le cuivre est l'antagoniste du zinc. L'administration de zinc à des doses supérieures à 50 mg/jour pendant plus de 60 jours nécessite un complément de 1-2 mg de cuivre par jour. Il est conseillé de prendre le zinc le matin et le cuivre le soir, ou vice versa.

### PRÉCAUTIONS

- Les diurétiques épargneurs de potassium peuvent réduire l'excrétion du zinc.
- Une attention particulière doit être apportée en cas de prise de médicaments pour le diabète, car le zinc peut augmenter la sécrétion d'insuline et la sensibilité à l'insuline.
- Un complément de zinc peut réduire l'absorption d'AINS (tels l'ibuprofène, le naproxène, le piroxicam, l'indométhacine) ; il est déconseillé de les prendre simultanément, c'est-à-dire au même moment de la journée.
- Il est conseillé de prendre des compléments de fer et de zinc à des moments différents de la journée. Le fer peut réduire l'absorption du zinc et vice versa. Souvent, ces déficits soulignent l'insuffisance des capacités digestives de l'estomac. Après une période de prise de complément de fer par voie orale, il est nécessaire de compléter les réserves de zinc.
- Un certain nombre de médicaments et d'aliments font baisser le taux de zinc dans l'organisme et réduisent l'absorption du zinc au niveau de l'intestin grêle. La prise de complément de zinc est donc souhaitable lors de l'utilisation des aliments suivants: l'alcool, la caféine, l'alimentation raffinée et divers médicaments, y compris les inhibiteurs de l'ECA (captopril, énalapril), les corticostéroïdes, les diurétiques de l'anse, les diurétiques thiazidiques, les tétracyclines, la pénicillamine, le chlorthalidone, la déféroxamine, les fluoroquinolones, les préparations hormonales, l'AZT, l'acide valproïque, la cholestyramine, l'éthambutol, les antiacides et les antagonistes des récepteurs H2.



#### CONSEILS D'UTILISATION

A partir de 4 ans: 1/2 comprimé par jour  
A partir de 12 ans: 1 comprimé par jour

À prendre de préférence avec un repas qui ne comprend pas de pain, de pâtes ou de céréales.



NUT 715/20

L'oligoélément zinc est essentiel pour **le fonctionnement d'une centaine d'enzymes et de processus cellulaires**, y compris **l'expression génique**, l'ADN et la réplication de l'ARN. Il est également important pour le métabolisme des protéines, des lipides et des glucides, par lequel il joue un rôle indirect mais important dans le processus de **digestion**. Il joue un rôle important dans le **système immunitaire** et l'activité antioxydante, il favorise la **cicatrisation** des plaies et est crucial pour la **rétine** (1). Tri-Zinc contient 3 types de zinc différents afin d'optimiser l'absorption par l'organisme : le citrate, le glycinate et le sulfate de zinc mono-L-méthionine (OptiZinc®).

Le corps contient environ 2 à 3 g de zinc, dont **80% sont présents dans les muscles et les os**. La teneur en zinc restante se retrouve dans les reins, le pancréas, les yeux, les dents, les cheveux, la peau, le foie, les cellules sanguines, le sperme et la prostate. Le zinc n'est pas stocké dans le corps, c'est la raison pour laquelle nous avons besoin d'un **apport quotidien** en zinc.

## COMMENT RECONNAÎTRE UNE CARENCE EN ZINC ?

La mesure du zinc dans le plasma sanguin donne peu d'informations au sujet du niveau de zinc réel étant donné que seulement 0,1% de la teneur en zinc s'y trouve. Vous pouvez avoir un taux de zinc dans le sang parfaitement normal mais quand même des réserves de zinc totalement épuisées. Les **principales caractéristiques d'une carence en zinc** sont des taches blanches sur les ongles, la perte de l'odorat et du goût et des problèmes de peau persistants récurrents (2). La carence en zinc se produit également en cas de fatigue physique et mentale générale.

## ABSORPTION DU ZINC

Elle se fait à la hauteur du lumen dans l'intestin grêle. Une personne qui mange sainement et normalement obtient suffisamment de zinc de la nourriture. Toutefois, cela ne signifie pas toujours que suffisamment de zinc soit absorbé. La carence en zinc est fréquente dans les maladies inflammatoires chroniques, en cas de manque d'acide gastrique, chez les personnes qui ont régulièrement des selles molles ou des diarrhées et qui sont souvent soumises au stress, en cas d'utilisation prolongée de pilules contraceptives et chez les athlètes intensifs (4). Étant donné que l'absorption du zinc est particulièrement compromise par la digestion, nous avons opté pour une combinaison de chélates de minéraux et de sels minéraux dans cette formule. Ainsi, l'absorption du zinc élémentaire augmente. La méthionine est un acide aminé facilement absorbable, ce qui permet au zinc d'être plus facilement absorbé dans l'intestin.

## PROBLÈMES DE PEAU

Il existe de nombreuses études qui démontrent l'efficacité du zinc dans l'acné vulgaire. Chez les patients atteints d'acné, il y a souvent un manque de zinc. Le zinc est essentiel pour le transport de la vitamine A. Cela contribue à la santé des cheveux, de la peau, des yeux et de la vue. L'apport en zinc ingéré oralement favorise la guérison de l'acrodermatite entéropathique, des verrues, des ulcères et des escarres (5,6,7,8,9). Le besoin en zinc est également plus élevé chez les sujets atteints par de grandes plaies, des brûlures ou d'autres affections cutanées (12, EFSA -293).

## AFFECTIONS OCULAIRES

Le zinc joue, avec les antioxydants et surtout les BTA-caroténoïdes et la vitamine A, un rôle important dans la prévention de la perte de la vision, de la dégénérescence maculaire et de la cécité nocturne (10,11,15).

## IMMUNITÉ

La prise orale de zinc contribue à réduire la durée d'un rhume. Pour ce faire, une dose bien plus élevée peut temporairement être prise. Les meilleurs résultats sont obtenus lorsque vous commencez, dans les 2 jours après le début du rhume, à prendre un comprimé toutes les 2 heures pendant 1 jour. Ensuite, vous devez prendre 4 comprimés par jour pendant environ 5 jours (13,14,15, EFSA-291).

## FERTILITÉ

Le zinc contribue à une fertilité et procréation normale et est important pour le taux de testostérone (EFSA- 297-298-300-301).

## OSTÉOPOROSE

Durant la ménopause, les compléments en zinc permettent une meilleure minéralisation osseuse que lorsque ces femmes ne prennent que du calcium (16).

### Études scientifiques :

1. Saper, R. B. and Rash, R. Zinc: an essential micronutrient. Am Fam.Physician 5-1-2009;79(9):768-772.
2. Leite, L. D. et al. Sensitivity of zinc kinetics and nutritional assessment of children submitted to venous zinc tolerance test. J Am Coll.Nutr 2009;28(4):405-412.
3. Prasad, A. S. Zinc: role in immunity, oxidative stress and chronic inflammation. Curr Opin.Clin Nutr Metab Care 2009;12(6):646-652.
4. Peirce A. The American Pharmaceutical Association Practical Guide to Natural Medicines. New York, NY: William Morrow and Co., 1999.
5. Meynadier J. Efficacy and safety study of two zinc gluconate regimens in the treatment of inflammatory acne. Eur J Dermatol 2000 May;10:269-73.
6. Goransson K, Liden S, Odsell L. Oral zinc in acne vulgaris: a clinical and methodological study. Acta Derm Venereol 1978;58:443-8.
7. Michaëlsson G et al. Serum zinc and retinol-binding protein in acne. Br J Dermatol 1977;96:283-6.
8. Walldius G, et al. The effects of diet and zinc treatment on the fatty acid composition of serum lipids and adipose tissue and on serum lipoproteins in two adolescent patients with acrodermatitis enteropathica. Am J Clin Nutr 1983;38:512-22.
9. Simonart, T. and de, Maertelaer, V. Systemic treatments for cutaneous warts: a systematic review. J Dermatolog.Treat. 2012;23(1):72-77.
10. Age-Related Eye Disease Study Research Group. Potential public health impact of age-related eye disease study results: AREDS report no. 11. Arch Ophthalmol 2003;121:1621-4.
11. Age-Related Eye Disease Study Research Group. A randomized, placebo-controlled, clinical trial of high-dose supplementation with vitamins C and E, beta carotene, and zinc for age-related macular degeneration and vision loss. AREDS report no. 8. Arch Ophthalmol 2001;119:1417-36
12. Berger, M. et al. A. Trace element supplementation after major burns modulates antioxidant status and clinical course by way of increased tissue trace element concentrations. Am J Clin Nutr 2007;85(5):1293-1300.
13. Zinc lozenges reduce the duration of common cold symptoms. Nutr.Rev. 1997;55(3):82-85
14. McElroy, B. H. and Miller, S. P. An open-label, single-center, phase IV clinical study of the effectiveness of zinc gluconate glycine lozenges (Cold-Eeze) in reducing the duration and symptoms of the common cold in school-aged subjects. Am.J.Ther. 2003;10(5):324-329.
15. Fortes C et al. The effect of zinc and vitamin A supplementation on immune response in an older population. J Am Geriatr Soc 1998;46:19-26.
16. Strause L, Saltman P, Smith KT, et al. Spinal bone loss in postmenopausal women supplemented with calcium and trace minerals. J Nutr 1994;124:1060-4.