Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 22 (1992)
Heft: 12

Rubrik: Votre santé : les métaux indispensables

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les métaux indispensables

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 immé-daitement 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 millionièmes 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 etre 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. ■