

Faut-il manger du ZINC ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

402 mots / 430 : COOL !, ton gentil, mais articuler !

Salut les amis :o) Faut-il manger du Zinc ?

Nous avons besoin d'un petit peu de zinc dans notre alimentation. On en trouve particulièrement dans la viande rouge et les fruits de mer, et bien sur dans les céréales enrichies.

Mais ce n'est pas de nutrition que je vous parle aujourd'hui : Je viens de me faire vacciner contre la grippe... et j'ai compris, après quelques années que ce vaccin ne marchait **que** contre la grippe. Or il y a aussi **les rhumes** : les abominables rhumes qui nous bouchent le nez la nuit, nous obligent à nous moucher toutes les 10 secondes, et qui font mal au nez, à la gorge, et à la tête. Il n'y a qu'une seule grippe par an, mais on choppe souvent **2 ou 3 rhumes dans l'hiver**. Pas de vaccin contre le rhume, car il y a trop de rhinovirus différents.

Alors j'ai cherché, dans la base scientifique PubMed, si on pouvait empêcher le rhume. Je pensais trouver un médoc contre le rhume, ou des huiles essentielles genre eucalyptus. A ma grande surprise le seul truc qui marche, et qui marche très bien, c'est **la prise de compléments alimentaires de zinc**.

Par principe je ne suis pas fana d'avaler pastilles et cachets : vous ne trouverez chez moi ni vitamines ni minéraux. Mais pour le zinc, y-a plein d'études scientifiques sérieuses et bien conduites qui **démontrent que ça marche**. Ceux qui prennent ces pastilles au premier symptôme de rhume divisent **par deux la durée du rhume**. Le zinc diminue aussi la force du rhume : moins de moucho, moins de toux, moins mal à la gorge.

Le problème c'est que toutes ces études sont américaines, et qu'en France on ne trouve pas les fameux losanges de zinc si classiques aux USA. J'ai fait l'achat sur internet, et j'ai essayé. Ça fait trois ans que chaque fois que je sens poindre un rhume, je commence une cure de zinc. Et à chaque fois (sauf une) ça m'a « **coupé le rhume** ».

Alors je commence à y croire, et je vous le transmets. Pour les doses et le nom précis, c'est dur à dire à la radio, et vous n'avez rien pour noter : Alors j'ai fait une page internet exprès pour vous : dans Google, tapez « **Corpet zinc contre rhume** » et vous la trouverez avec les détails.
<http://fcorpet.free.fr/Denis/zinc.html>

Alors, **Bon hiver sans rhume** les amis :o)