

## Communiqué de presse :

### **Le cuivre, oligo-élément vital pour entretenir son capital santé**

**Bruxelles, le 12 mars 2003 :** Entre la grippe hivernale et la fatigue de printemps, d'éminents nutritionnistes soulignent l'importance du cuivre pour le bon équilibre des régimes alimentaires. Mal connu, le cuivre est pourtant **un minéral essentiel pour rester en bonne santé**. Il est en effet prouvé qu'une carence en cuivre peut avoir des effets très néfastes sur la santé, en particulier chez la femme enceinte et le nourrisson.

Comme le souligne le Prof. McArdle, Responsable du Département Développement, Croissance et Fonction au Rowett Research Institute (Ecosse), « le cuivre est un élément essentiel de notre alimentation qui joue un rôle décisif dans beaucoup de processus biologiques ». **Le cuivre intervient en effet dans de nombreuses fonctions physiologiques** : pour le fonctionnement normal du cerveau, du système nerveux et du système cardiovasculaire, le transport du fer et la protection des cellules contre la destruction par oxydation. Il est également nécessaire à la croissance et à la résistance osseuses ainsi qu'à la bonne marche de nos fonctions immunitaires.

Un récent rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé déclare que, d'après les données actuellement disponibles, il y aurait plus à craindre pour la santé humaine d'une carence, même légère, que d'un excès de cuivre. **Un déficit marginal de cuivre est ainsi souvent associé à une dégradation de l'état général** avec une moindre résistance aux infections, des problèmes de fécondité, une fatigue et une faiblesse chroniques. Les effets d'un déficit marginal de cuivre pendant la grossesse et ses conséquences pour le fœtus font également l'objet de nombreuses études. Il semble enfin qu'un faible taux de cuivre participerait de conditions propices au développement de certaines pathologies chez les personnes âgées, notamment l'ostéoporose et les maladies cardiovasculaires.

**Le corps a besoin d'un apport régulier en cuivre alimentaire pour se maintenir en bonne santé.** D'après le Prof. Lena Hulthén, spécialiste en nutrition clinique à l'Université de Gothenburg (Suède), «de récentes études prouvent que les régimes alimentaires européens intègrent des quantités insuffisantes de cuivre pour garantir une santé optimale ». Quelques aliments simples comme les fruits de mer, les abats, les céréales complètes, les noix, les raisins, les haricots, les lentilles et le chocolat permettent cependant un apport substantiel en cuivre.

La National Academy of Sciences américaine a défini un apport journalier recommandé pour le cuivre de 0,9 mg/jour pour les adultes, de 1,0 mg/jour pour les femmes enceintes et de 1,3 mg/jour pour les femmes qui allaitent. La NAS a également établi le taux maximum acceptable pour le cuivre à 10 mg/jour.

- FIN -

#### **Informations & contacts Presse :**

Christian de Barrin, Directeur de la Communication - European Copper Institute  
Tel: + 32 2 777 70 82 - E-mail: [cdb@eurocopper.org](mailto:cdb@eurocopper.org)

*L'European Copper Institute est une Joint Venture européenne entre les principaux producteurs de cuivre mondiaux et fabricants européens de demi-produits. Sa mission est de promouvoir en Europe les avantages du cuivre pour la société moderne - URL: [www.eurocopper.org](http://www.eurocopper.org)*