

Huîtres, crustacés, chocolats... un délice de cuivre pour les fêtes de fin d'année !

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

Paris, le 15 décembre 2010 - A l'occasion des fêtes de fin d'année, les Français consomment des mets réputés délicieux pour le palais, qui ont aussi des vertus insoupçonnées. Certains aliments que l'on retrouve traditionnellement sur les tables de Noël comme les huîtres, le homard et le chocolat sont riches en minéraux essentiels, et notamment en cuivre. Et le saviez-vous ? Le cuivre est un oligo-élément vital extrêmement important pour se maintenir en bonne santé tout au long de la vie.

C'est l'hiver : « fêtes » le plein de cuivre !

Essentiel à la croissance, le cuivre intervient quasiment partout dans l'organisme : pour le bon développement et fonctionnement du cœur, du cerveau et du système nerveux, pour le transport du fer... Il contribue également à la régénération des cellules de la peau, les protège contre l'oxydation et améliore la résistance des os et des dents. Absorbé au cœur de l'hiver, il permet de renforcer les défenses immunitaires.

Sur les tables de Noël, on trouve du cuivre partout ! Dans les huîtres et les coquilles St Jacques, le homard, les langoustines et tous les crustacés, dans le chocolat noir, les noix et les châtaignes, mais aussi dans le vin... La teneur en cuivre pour 100 g de ces différents aliments varie de 0,5 à 6 mg. Une occasion unique de se faire plaisir tout en rechargeant ses batteries en nutriments essentiels pour bien entretenir son capital santé : le cuivre, mais aussi le fer et le zinc.

Le cuivre, un oligo-élément essentiel pour être en bonne santé

Les apports journaliers recommandés vont de 1 mg pour un enfant jusqu'à 6 ans, à 1,5 mg pour la femme adulte et 2 mg pour l'homme adulte et les femmes enceintes (Apports nutritionnels conseillés pour la population française, AFSSA). L'alimentation constitue avec l'eau la seule source de cuivre pour l'organisme. Étant donné que le corps humain absorbe, utilise et élimine le cuivre quotidiennement, il est très important d'en consommer tous les jours.

Une carence peut notamment provoquer une anémie, une moindre résistance aux infections et un état de fatigue et de faiblesse chroniques. Le cuivre influe également sur le métabolisme normal du cholestérol : un régime alimentaire pauvre en cuivre favorise le « mauvais » cholestérol (LDL) et réduit les taux de « bon » cholestérol (HDL). Le cuivre joue aussi un rôle important chez les personnes âgées dans la prévention de l'ostéoporose et des maladies cardiovasculaires.

Quelques exemples
d'aliments pour faire le
plein de cuivre à Noël



Pour l'entrée : des huîtres (1,8 mg*)



En guise de plat : du homard (5 mg*)



Et pour le dessert : une part de bûche au chocolat (5 mg*)

*Teneur en cuivre estimée pour un repas moyen

A propos de l'Institut Européen du Cuivre :

L'European Copper Institute (ECI) est une association européenne entre les principaux producteurs de cuivre mondiaux (représentés par l'International Copper Association, Ltd) et l'industrie européenne du cuivre. Sa mission consiste à promouvoir à travers l'Europe les avantages du cuivre pour la société moderne, via son siège à Bruxelles et son réseau européen de 11 centres d'information du cuivre.

Contact presse :

Sabine Doligé / Hopscotch / 01 58 65 01 33 / sdolige@hopscotch.fr