

Le Cuivre

Caractéristiques

Il existe dans l'organisme 75 à 100 mg de cuivre sous différentes formes. Il est surtout lié à des acides aminés ou à des protéines. Dans les tissus, il est particulièrement concentré dans le cœur, le foie, l'encéphale et la rate.

Dans le sang, il est totalement lié à des protéines (albumine et céruléoplasmine). Le cuivre libre est dangereux, il peut catalyser des oxydations indésirables. Le cuivre est excrété dans les fèces.

Rôle

- Le cuivre agit comme coenzyme pour la synthèse de la noradrénaline (neurotransmetteur de l'éveil et de l'attention).
- Il agit aussi comme coenzyme nécessaire à la synthèse de la mélanine.
- Il est nécessaire à la synthèse de l'hémoglobine.
- Le cuivre intervient dans le métabolisme du tissu conjonctif et dans la chaîne respiratoire.
- Antioxydant impliqué également dans les processus anti-inflammatoires.

Besoins journaliers

L'apport journalier recommandé est de 2 à 3 mg.

Sources

On trouve le cuivre dans le foie, les fruits de mer, les céréales entières et les légumineuses.

Carence

Les déficits en cuivre sont rares, ils peuvent, quand ils existent, être à l'origine d'une anémie.

Les signes cliniques sont exceptionnellement observés et inconstant.

Excès

L'élévation du taux de cuivre dans le sang est constatée sous l'effet des oestrogènes. Les sujets concernés sont donc les femmes sous contraceptifs oraux ou enceintes.

La maladie de Wilson : c'est une affection génétique très rare qui se caractérise par une hépatite mortelle et une dégénérescence de l'œil. Elle est due à un déficit en céruléoplasmine d'où accumulation de cuivre dans l'organisme et en particulier dans les organes riches en cuivre.