PhytoQuant
l'énergie par les plantes

FICHE TECHNIQUE THÉRAPEUTE



Immunité - Hiver

QZinc

Complément alimentaire associant 15 mg de zinc, sous forme de gluconate, et deux souches de ferments identifiées, *Lactobacillus reuteri* SGL01 et *Bifidobacterium longum* SGB05. Adulte : 2 gélules par jour avant le repas, de préférence le matin.

15 mg de zinc par jour, soit 150 % des apports de référence, en une seule prise

QZinc (anciennement QuantaZinc) · Fiche thérapeute · version 4 · 23 octobre 2026

1. L'ESSENTIEL

Ce que c'est

Un apport de zinc pensé pour le fonctionnement normal du système immunitaire et le maintien d'une peau, de cheveux et d'ongles normaux. Le zinc est l'ingrédient porteur : il apporte à lui seul les allégations du produit. Les deux souches de ferments sont présentes et décrites, sans allégation santé.

À qui il s'adresse

À l'adulte dont l'apport en zinc risque d'être juste (alimentation riche en céréales complètes et légumineuses, pauvre en produits animaux, sujet âgé qui mange peu), à l'approche de la saison froide ou quand la peau, les cheveux et les ongles sont au centre de la demande. À partir de 10 ans, à 1 gélule par jour.

Ce qu'il n'est pas

Ce n'est pas un remède à prendre au premier rhume, ni un traitement d'infection. Ce n'est pas un produit de flore : nous ne revendiquons rien pour ses souches, ce rôle revient à QFlore MAX. Ce n'est pas un « plus, c'est mieux » : 15 mg est un plafond, on ne l'ajoute pas à un autre zinc.

2. LE RAISONNEMENT PHYSIOLOGIQUE

1. Un besoin qui dépend de l'assiette

Le zinc doit être apporté par l'alimentation. L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA, 2014) fixe la référence nutritionnelle de l'adulte entre 7,5 et 12,7 mg par jour chez la femme et entre 9,4 et 16,3 mg par jour chez l'homme. L'écart à l'intérieur de chaque fourchette vient des phytates : plus l'alimentation en contient (céréales complètes, légumineuses, graines), plus le zinc est retenu dans l'intestin et plus le besoin d'apport augmente. Les sources les plus riches sont les huîtres, les viandes et les abats.

2. Une forme organique bien absorbée

QZinc apporte son zinc sous forme de gluconate, un sel organique. Dans un essai croisé en double insu chez 15 adultes en bonne santé, à 10 mg de zinc pris sans repas, l'absorption fractionnelle médiane était de 60,9 % pour le gluconate et de 49,9 % pour l'oxyde, la différence étant significative (Wegmüller et coll., 2014). C'est la logique du conseil de prise avant le repas : le zinc est absorbé seul, avant l'arrivée des phytates du repas.

3. Le zinc, pièce de structure des cellules immunitaires

Le zinc n'agit pas par oxydoréduction, à la différence du cuivre ou du fer. Il agit par complexation : il stabilise la forme de très nombreuses protéines, enzymes, récepteurs et certains facteurs peptidiques comme l'insuline. Dans le système immunitaire, il intervient dans la multiplication et la maturation des lymphocytes et dans la synthèse des acides nucléiques, conditions de toute réponse cellulaire. Chez 50 sujets de 55 à 87 ans recevant 45 mg de zinc par jour sous forme de gluconate pendant 12 mois, un essai randomisé contre placebo a observé une hausse du zinc plasmatique, une expression accrue de l'ARN messager de l'interleukine 2 dans les cellules mononucléées stimulées et une baisse des marqueurs du stress oxydatif (Prasad et coll., 2007). La dose de cet essai est trois fois celle de QZinc (section 5).

4. Peau, cheveux, ongles : des tissus qui se renouvellent

Le zinc participe à la division cellulaire et à la synthèse des protéines. Les tissus qui se renouvellent en permanence, comme la peau et les phanères, en dépendent. C'est le fondement physiologique des allégations « maintien d'une peau normale », « de cheveux normaux » et « d'ongles normaux ».

5. Deux souches, décrites et non revendiquées

Chaque dose de 2 gélules apporte 5 milliards d'unités formant colonies de *L. reuteri* SGL01 et autant de *B. longum* SGB05, lyophilisées sur maltodextrine de maïs. La paroi intestinale abrite un tissu lymphoïde important, et c'est la logique de formulation interne retenue par l'équipe scientifique PhytoQuant pour associer ces souches au zinc. Un seul essai publié a été trouvé sur ces deux souches : il porte sur SGL01, dans une population et à une dose sans rapport avec QZinc (section 5). Aucun n'a été trouvé sur SGB05. Aucune allégation santé ne peut être prêtée à des ferments : leur présence se décrit, elle ne se promet pas.

3. LA COMPOSITION, ACTIF PAR ACTIF

Ingrédient	Par gélule	Par dose de référence (2 gélules)	Rôle et note
Lactobacillus reuteri SGL01, sur maltodextrine de maïs	167 mg, 2,5 milliards d'UFC	334 mg, 5 milliards d'UFC	Ferment lyophilisé, titré à 15 milliards d'UFC par gramme. Aucune allégation.
Bifidobacterium longum SGB05, sur maltodextrine de maïs	167 mg, 2,5 milliards d'UFC	334 mg, 5 milliards d'UFC	Ferment lyophilisé, titré à 15 milliards d'UFC par gramme. Aucune allégation.
Gluconate de zinc	61 mg, soit 7,5 mg de zinc (75 % AR)	122 mg, soit 15 mg de zinc (150 % AR)	Ingrédient porteur des allégations (section 10).
Antiagglomérant : sels de magnésium d'acides gras	5 mg	10 mg	Excipient technologique, sans allégation.
Enveloppe : pullulane	100 mg	200 mg	Gélule végétale issue de la fermentation du tapioca. Gélule pleine : 500 mg.

Teneurs en zinc et en UFC : étiquette QZinc. Masses des ingrédients : formule quantitative du fabricant. UFC : unités formant colonies. AR : apports de référence. Le milieu de culture des souches contient du lactosérum : traces possibles de lactose ou de protéines de lait. Sans colorants, conservateurs ni arômes de synthèse. Boîte de 60 gélules végétales sous blister, poids net 30 g. Fabrication : Solimè, Italie. Déclaration DGCCRF n° 2021-10-96.

4. LES CAS OÙ CONSEILLER ET CEUX OÙ S'ABSTENIR

Profils d'indication

- Adulte qui veut soutenir le fonctionnement normal de son système immunitaire avant et pendant la saison froide, en cure.
- Alimentation végétarienne, riche en céréales complètes, légumineuses et graines : les phytates augmentent le besoin d'apport (section 2).
- Sujet âgé dont l'alimentation s'est appauvrie : dans l'essai de Prasad, les sujets âgés avaient au départ un zinc plasmatique plus bas que les sujets jeunes.
- Demande centrée sur la peau, les cheveux ou les ongles, y compris chez l'adolescent ou l'adulte à peau à tendance acnéique, dans un accompagnement global : QZinc couvre l'apport en zinc, il ne traite pas l'acné.
- Adolescent à partir de 10 ans, à 1 gélule par jour.

Profils d'abstention

- Enfant de moins de 10 ans : consommation interdite par l'étiquette. La limite de sécurité de l'enfant est plus basse que celle de l'adulte (section 6).
- Personne qui prend déjà du zinc, seul ou dans un complexe vitamines et minéraux : le cumul dépasse le plafond de 15 mg et rapproche de la limite de sécurité.
- Allergie aux protéines de lait ou intolérance marquée au lactose : traces possibles, liées au lactosérum du milieu de culture.
- Personne végane stricte : même motif, le milieu de culture est d'origine laitière.
- Grossesse et allaitement : pas d'initiative sans avis d'un professionnel de santé.
- Personne sous traitement d'une maladie chronique ou fortement immunodéprimée : avis du médecin traitant avant toute supplémentation en ferments.

5. LE CADRE DE DOSE FACE AUX ESSAIS PUBLIÉS

Actif	Dose du produit	Dose des essais publiés	Écart et lecture
Zinc, besoin	15 mg par jour	Référence nutritionnelle adulte : 7,5 à 16,3 mg par jour selon le sexe et les phytates (EFSA, 2014)	QZinc couvre à lui seul la référence de la plupart des adultes. Il s'ajoute à l'alimentation : c'est une couverture du besoin, pas une dose pharmacologique.
Zinc, essai sur l'immunité	15 mg par jour	45 mg par jour, gluconate, 12 mois, 50 sujets de 55 à 87 ans (Prasad, 2007)	Le produit apporte le tiers de la dose de l'essai (45 ÷ 15 = 3). Les résultats de cet essai, infections comprises, ne se transposent pas à QZinc. 45 mg dépassent d'ailleurs la limite de sécurité de l'adulte (25 mg).
Zinc, forme	Gluconate, 15 mg	Gluconate, 10 mg sans repas, 15 adultes : absorption médiane de 60,9 % (Wegmüller, 2014)	Même forme, dose voisine. L'essai mesure l'absorption, pas un effet clinique.
L. reuteri SGL01	5 milliards d'UFC par jour	1 milliard d'UFC par jour, 30 jours, 70 couples inclus, 27 analysés, essai randomisé ouvert, sans différence significative entre groupes ; critère : microbiote du lait maternel et des selles du nourrisson (Pagliarini et coll., 2026)	Population, dose et critère sans rapport avec QZinc, qui apporte cinq fois la dose de l'essai (5 ÷ 1 = 5) : cet essai ne se transpose pas au produit. Les études sur d'autres souches de l'espèce ne s'appliquent pas non plus.
B. longum SGB05	5 milliards d'UFC par jour	Aucun essai publié trouvé sur cette souche	Pas de donnée clinique propre. Les études sur d'autres souches de l'espèce ne s'appliquent pas.
Produit fini	2 gélules par jour	Aucune étude	QZinc n'a pas été testé en tant que tel.

La force du dossier est le zinc : une forme documentée, une dose au plafond légal français, qui couvre le besoin de la plupart des adultes. Sa faiblesse est la quasi-absence de données sur les deux souches (un seul essai sur SGL01, hors du champ du produit, aucun sur SGB05) et l'absence de toute étude sur le produit fini. C'est la raison pour laquelle aucune promesse ne repose sur les ferments.

6. LA POSOLOGIE

Niveau	Posologie	Apport par actif	Durée et remarque
Référence adulte (étiquette)	2 gélules par jour avant le repas, de préférence le matin	Zinc 15 mg (150 % AR) ; 5 milliards d'UFC de chaque souche	Une boîte de 60 gélules dure 30 jours (60 ÷ 2).
De 10 à 17 ans	1 gélule par jour, mêmes conditions	Zinc 7,5 mg (75 % AR) ; 2,5 milliards d'UFC de chaque souche	Une boîte dure 60 jours (60 ÷ 1).
Renforcé	Sans objet. Les 2 gélules atteignent déjà 15 mg de zinc, plafond journalier que PhytoQuant applique au zinc de ses compléments. Une troisième gélule porterait l'apport à 22,5 mg (3 × 7,5).		
Attaque	Sans objet, pour la même raison.		

Actif qui fixe le plafond : le zinc. La limite supérieure de sécurité est de 25 mg par jour chez l'adulte, de 22 mg de 15 à 17 ans, de 18 mg de 11 à 14 ans et de 13 mg de 7 à 10 ans, toutes sources confondues, alimentation comprise (Comité scientifique de l'alimentation humaine, 2002, repris par l'EFSA dans sa synthèse de 2025). À 15 mg, QZinc en représente 60 % chez l'adulte (15 ÷ 25), avant l'alimentation, qui apporte elle-même en médiane de 8,6 à 12,3 mg par jour selon le sexe et l'âge (données allemandes, BfR) : chez l'homme, l'apport médian suffit déjà à porter le total légèrement au-dessus de la limite (10,4 + 15 = 25,4 mg), d'où l'interdiction absolue de cumuler. En France, 15 mg est la dose journalière maximale de zinc autorisée dans un complément alimentaire (arrêté du 9 mai 2006). À 1 gélule (7,5 mg), un adolescent de 10 ans se situe à 58 % de la limite de sa tranche d'âge (7,5 ÷ 13). Les ferments n'ont pas de limite de sécurité fixée : ce ne sont pas eux qui commandent la dose.

Ce qui plafonne (fonction de la dose)

L'apport quotidien de zinc. Il est fixé à 15 mg et ne monte pas : au-delà, la marge sous la limite de sécurité se réduit.

Ce qui s'installe (fonction du temps)

Le statut en zinc, qui se corrige dans la durée quand l'apport était juste (l'essai de Prasad a mesuré ses effets à 12 mois), et le terrain : sommeil, alimentation, gestion du stress. La cure se pense donc à la saison, une boîte après l'autre, et non au jour le jour.

7. LES PRÉCAUTIONS ET INTERACTIONS

Précautions et contre-indications

- Moins de 10 ans : interdit. De 10 à 17 ans : 1 gélule. Motif : la limite de sécurité de l'enfant et de l'adolescent est plus basse que celle de l'adulte (section 6).
- Ne pas cumuler avec un autre apport de zinc. Motif : un excès prolongé de zinc déséquilibre le couple zinc et cuivre, les deux se concurrençant à l'absorption intestinale.
- Traces de lactose ou de protéines de lait, liées au lactosérum du milieu de culture des souches.
- Femmes enceintes ou allaitantes : avis d'un professionnel de santé avant toute supplémentation.
- Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Un complément ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée ni à un mode de vie sain.

Interactions

- Antibiotiques de la famille des tétracyclines et des fluoroquinolones : le zinc forme avec eux dans l'intestin des complexes insolubles qui réduisent l'absorption de l'antibiotique. L'écart dépend de la molécule : lévofloxacine et minocycline, 2 heures ; doxycycline, 2 à 3 heures ; ciprofloxacine, antibiotique 2 heures avant QZinc ou 4 à 6 heures après selon les sources ; moxifloxacine, 4 heures avant ou 8 heures après. En cas de doute, le pharmacien.
- Fer, cuivre, calcium, magnésium, antiacides : espacer d'environ 2 heures. Motif : compétition à l'absorption entre minéraux.
- Conservation au réfrigérateur, entre +4 et +8 °C, dans l'emballage d'origine. Motif : les souches sont des cellules vivantes lyophilisées, dont le fabricant garantit la qualité 24 mois à cette condition.

8. LES ASSOCIATIONS POSSIBLES

Situation	Produit associé	Logique de l'association
Socle de la saison froide	QVitD (vitamine D3, 50 µg par 5 gouttes, 1 000 % AR)	La vitamine D et le zinc contribuent tous deux au fonctionnement normal du système immunitaire.
Apport en vitamine C insuffisant	QVitC (vitamine C, 820 mg par 2 gélules, 1 025 % AR)	La vitamine C contribue elle aussi au fonctionnement normal du système immunitaire et à la protection des cellules contre le stress oxydatif.
Préférence pour les produits de la ruche	QStimmun (notamment miel, pollen, propolis, gelée royale, échinacée)	Registre de la tradition, sans allégation santé autorisée. QZinc y apporte la composante nutritionnelle documentée.
Demande centrée sur la flore intestinale	QFlore MAX (30 souches, 10 milliards d'UFC)	QZinc n'est pas un produit de flore. Quand la demande porte sur la flore, c'est QFlore MAX qui répond, QZinc restant l'apport de zinc.

Vérifier l'apport total de zinc si un autre produit de la gamme en contient. Chaque produit associé se prend à sa posologie d'étiquette.

9. LA LECTURE PNEI

Dans sa lecture psycho-neuro-endocrino-immunologique, Francesco Bottaccioli décrit l'infection comme un événement de l'hôte autant que du germe : la qualité de la réponse immunitaire dépend du terrain, c'est-à-dire de l'état nutritionnel, du stress chronique, du sommeil et du lien social. Parmi les leviers nutritionnels, il range plusieurs micronutriments, dont le zinc, en précisant qu'aucun ne suffit seul. Il décrit aussi l'intestin comme un réseau miniature, à la fois nerveux, hormonal et immunitaire, porteur d'un tissu lymphoïde massif, et la peau comme un organe doté de son propre système de réponse au stress. QZinc s'inscrit dans cette lecture : une brique nutritionnelle du terrain, pas une solution isolée.

10. LE CADRE RÉGLEMENTAIRE

Zinc (15 mg par 2 gélules, 150 % AR)

- Le zinc contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.
- Le zinc contribue au maintien d'une peau normale.
- Le zinc contribue au maintien de cheveux normaux.
- Le zinc contribue au maintien d'ongles normaux.
- Le zinc contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.
- Le zinc joue un rôle dans le processus de division cellulaire.
- Le zinc contribue à un métabolisme acido-basique normal.

Condition : au moins 15 % des AR par portion, soit 1,5 mg (10 mg × 15 %). Atteinte 10 fois à 2 gélules (15 ÷ 1,5) et 5 fois à 1 gélule (7,5 ÷ 1,5).

Statut des autres actifs

- *L. reuteri* SGL01 et *B. longum* SGB05 : aucune allégation. Aucune allégation de santé n'est autorisée pour les probiotiques.
- Mention « contribuent à l'équilibre de la flore intestinale », tolérée en France : condition de dose remplie (de l'ordre de 10 millions à 1 milliard de cellules vivantes par souche et par jour, un seuil et non un plafond ; QZinc en apporte 5 milliards par souche). Non employée, par choix : tout ce que QZinc revendique repose sur le zinc.
- Aucune allégation en attente d'évaluation ne concerne le produit.

11. LES QUESTIONS DU PRATICIEN

Q. Vos deux souches ont-elles été étudiées ?

Très peu. Un seul essai publié porte sur *L. reuteri* SGL01 : chez des mères allaitantes, à 1 milliard d'UFC par jour pendant 30 jours, il mesure le microbiote du lait et des selles du nourrisson (Pagliarini et coll., 2026). Population, dose et critère n'ont pas de rapport avec QZinc. Aucun essai n'a été trouvé sur *B. longum* SGB05, et QZinc n'a fait l'objet d'aucune étude en tant que produit fini. Les études disponibles sur d'autres souches des mêmes espèces ne s'appliquent pas : en matière de ferments, l'effet tient à la souche. C'est pourquoi tout ce que QZinc revendique repose sur le zinc, qui est documenté. Les souches sont décrites pour ce qu'elles sont, elles ne servent d'appui à aucune promesse.

Q. 15 mg, n'est-ce pas peu face aux 45 mg de certains essais ?

C'est le tiers. Le choix est délibéré : 45 mg dépassent la limite de sécurité de 25 mg par jour de l'adulte, et un complément pris en cure sur toute une saison, par des personnes qui ne sont pas suivies biologiquement, doit rester en dessous. À 15 mg, QZinc couvre la référence nutritionnelle de la plupart des adultes. Ajouté à l'alimentation, il reste sous la limite chez la femme à l'apport médian (9,5 + 15 = 24,5 mg) ; chez l'homme, l'apport médian porte le total légèrement au-dessus (10,4 + 15 = 25,4 mg, jusqu'à 12,3 + 15 = 27,3 mg, données allemandes, BfR). D'où la règle absolue : ne jamais le cumuler avec un autre zinc. Les résultats obtenus à 45 mg ne lui sont pas transposables.

Q. Pourquoi le gluconate plutôt qu'une autre forme ?

Parce qu'il est bien absorbé : 60,9 % d'absorption médiane sans repas, contre 49,9 % pour l'oxyde, dans l'essai de Wegmüller (2014). Le citrate a donné un résultat équivalent au gluconate dans le même essai : le gluconate n'est pas la seule bonne forme, c'est une forme documentée.

Q. Mon patient est sous antibiotique. Faut-il arrêter ?

Pas nécessairement, mais il faut espacer les prises, d'un écart qui dépend de la molécule : de 2 heures pour la lévofloxacine à 8 heures après QZinc pour la moxifloxacine (section 7).

Q. Faut-il vraiment le garder au réfrigérateur ?

Oui, entre +4 et +8 °C. Les souches sont des cellules vivantes lyophilisées, et le fabricant en garantit la qualité 24 mois à condition d'une conservation au froid.

Q. QZinc et QuantaZinc, est-ce le même produit ?

Oui. QZinc est le nouveau nom de QuantaZinc. La composition déclarée est identique.

12. LA BIBLIOGRAPHIE

A. Cadre réglementaire

- Règlement (CE) n° 1924/2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.
- Règlement (UE) n° 432/2012, liste des allégations de santé autorisées : sept libellés relatifs au zinc mobilisés (section 10), condition d'au moins 15 % des AR par portion, atteinte (15 mg, 150 % AR).
- EFSA, *Overview on Tolerable Upper Intake Levels*, version 11, août 2025 : limite de sécurité du zinc de 25 mg par jour chez l'adulte, 22 mg de 15 à 17 ans, 18 mg de 11 à 14 ans, 13 mg de 7 à 10 ans, d'après le Comité scientifique de l'alimentation humaine (2002).
- Arrêté du 9 mai 2006 relatif aux nutriments pouvant être employés dans la fabrication des compléments alimentaires, annexe III : dose journalière maximale de zinc, 15 mg.
- DGCCRF, questions-réponses du 24 janvier 2023 sur le terme « probiotique » et la mention relative à l'équilibre de la flore intestinale.

B. Allégations déposées en attente d'évaluation

- Aucune pour le zinc ni pour les deux souches.

C. Publications relatives aux actifs du produit

- Prasad AS, Beck FW, Bao B et coll. Zinc supplementation decreases incidence of infections in the elderly: effect of zinc on generation of cytokines and oxidative stress. *Am J Clin Nutr*. 2007;85(3):837-44. Essai randomisé contre placebo, 50 sujets de 55 à 87 ans, 45 mg de zinc par jour sous forme de gluconate, 12 mois.
- Wegmüller R, Tay F, Zeder C, Brnic M, Hurrell RF. Zinc absorption by young adults from supplemental zinc citrate is comparable with that from zinc gluconate and higher than from zinc oxide. *J Nutr*. 2014. PMID 24259556. Essai croisé en double insu, 15 adultes, 10 mg de zinc sans repas.
- Pagliarini E, Poli C, Martini S, Cimatti A, Di Gioia D, Corvaglia L. Effect of Supplementation with Lactobacillus reuteri SGL 01 in Lactating Women on Breast Milk and Neonatal Gut Microbiota: An Exploratory, Randomized, Open-Label Clinical Trial. *Nutrients*. 2026. PMID 41829964. Essai ouvert, 70 couples mère-nourrisson inclus, 27 analysés, sans différence significative entre les groupes, 1 milliard d'UFC par jour, 30 jours. Seule publication trouvée sur une souche du produit, hors du champ de QZinc (section 5).
- EFSA, groupe NDA. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for zinc. *EFSA Journal*, 2014. Références nutritionnelles de l'adulte selon l'apport en phytates.
- BfR (Institut fédéral allemand d'évaluation des risques). Proposed maximum levels for the addition of zinc to foods including food supplements. Apports alimentaires médians de l'adulte en Allemagne.
- CIUSSS de l'Estrie (Québec). Interactions des quinolones et des tétracyclines avec les ions chélateurs, 2022.
- Bottaccioli F. *Psycho-Neuro-Endocrino-Immunologie*, chapitres VIII (alimentation, second cerveau de l'intestin), XI (maladies infectieuses) et XII (la peau). Lecture de terrain, sans donnée chiffrée reprise ici.