



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Le sélénium



2019

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Le sélénium

Propriétés

- Oligo-élément
- La quantité de sélénium contenue dans un organisme humain n'est pas connue.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales.
- La teneur en sélénium des denrées alimentaires est fortement dépendante de la teneur en sélénium des sols et de la nourriture du bétail. Le sol suisse est pauvre en sélénium, il en va de même pour les produits agricoles suisses (p. ex. céréales).

Le sélénium

Fonctions

- Protège les cellules contre les radicaux libres (fonction antioxydante).
- Est indispensable au métabolisme cellulaire.
- Important pour l'activité des hormones thyroïdiennes.

Symptômes de carence

- Les carences en sélénium sont rares dans le cadre d'une alimentation normale.

Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 300 µg.

Le sélénium

Apports quotidiens estimés adéquats (DACH 2015)

	µg par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7 à moins de 10 ans	30	30
10 à moins de 13 ans	45	45
13 à moins de 15 ans	60	60
15 à moins de 19 ans	70	60
Adultes	70	60
Femmes enceintes		60
Femmes allaitantes		75

Le sélénium

La dose quotidienne pour un homme adulte (70 µg) est contenue dans:

- 350 g de pâtes alimentaires aux oeufs, sèches
- 1 kg de riz, cru
- 250 g de cabillaud, cru
- 700 g de poulet, cru
- 14 oeufs de poule, crus

Source: Souci/ Fachmann/ Kraut, 8. Édition, 2016

Société Suisse de Nutrition SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test nutritionnel

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Le shop en ligne de la SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch