



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

## Le sélénium



2015

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](http://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	
	♂	♀
<b>Enfants</b>		
7 à moins de 10 ans	30	30
10 à moins de 13 ans	45	45
13 à moins de 15 ans	60	60
<b>Adolescents</b>	70	60
<b>Adultes</b>	70	60
<b>Femmes enceintes</b>		60
<b>Femmes allaitantes</b>		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

Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN

Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne



**nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle

T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)



**tabula** | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)



**nutricalc®** | Test nutritionnel

[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)



**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](http://www.sge-ssn.ch/shop)



Retrouvez-nous sur Facebook

**Savoir plus – manger mieux**

[sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)