



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

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		
7 à moins de 10 ans	30	30
10 à moins de 13 ans	45	45
13 à moins de 15 ans	60	60
Adolescents	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
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | 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 | nutrinfo.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test nutritionnel
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

 Retrouvez-nous sur Facebook

Savoir plus – manger mieux 