



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

Le sélénium



2022

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

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	µg par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7-10 ans	35	35
11-14 ans	55	55
15-17 ans	70	70
Adultes		
18-65 ans	70	70
66 ans et plus	55-70	55-60
Femmes enceintes		70
Femmes allaitantes		85

Teneur en sélénium de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Noix du Brésil	230 µg	57.5 µg par portion de 25 g
Pâtes alimentaires aux œufs, sèches	86 µg	64.5 µg par portion de 75 g
Graine de sésame, décortiquée	56 µg	6 µg par cs (10 g)
Cacahuète	30 µg	8 µg par portion de 25 g
Perche, crue	27 µg	30 µg par portion de 110 g
Œuf de poule, cuit dur	22 µg	12 µg par œuf de 55 g
Artichaut, coeur, en conserve	20 µg	6 µg par portion de 30 g
Porc, noix, tranche, grillée	18 µg	20 µg par portion de 110 g
Poulet, poitrine, sans peau, crue	14 µg	15 µg par portion de 110 g
Riz blanc, sec	13 µg	8 µg par portion de 60 g

cs = cuillère à café

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.3

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