



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Le sélénium



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	58 µg par portion de 25 g
Pâtes alimentaires aux œufs, crues	86 µg	52 µg par portion de 60 g
Graines de sésame, décortiquées	56 µg	6 µg par cs (10 g)
Thon à l'huile	51 µg	56 µg par portion de 110 g
Cacahuètes	30 µg	8 µg par portion de 25 g
Perche, crue	29 µg	32 µg par portion de 110 g
Œuf, cuit dur	26 µg	14 µg par œuf de 55 g
Côtelette de porc	17 µg	19 µg par portion de 110 g
Poitrine de poulet sans peau, crue	14 µg	15 µg par portion de 110 g
Riz blanc, cru	13 µg	8 µg par portion de 60 g

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.0



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

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



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

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



tabula | Revue de l'alimentation

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



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux