



LE SÉLÉNIUM

Le sélénium est essentiel à notre organisme car il est un constituant de nombreuses séléno-protéines qui remplissent des fonctions essentielles.

SOURCES ALIMENTAIRES



Thon au naturel

305 mcg
[100 g]



Mulet

162 mcg
[100 g]



Cabillaud

136 mcg
[100 g]



Foie de canard

124 mcg
[100 g]



Lieu noir

120 mcg
[100 g]



Rognons

118 mcg
[100 g]

SIGNES DE CARENCE

La carence en sélénium n'est pas fréquente car, avec un régime alimentaire adéquat, elle met des années à se développer. Sa carence n'a été signalée que dans des régions de Chine avec l'apparition de la maladie de Keshan.

BESOINS NUTRITIONNELS



0 à 6 mois

12,5 mcg/jour



6 mois à 3 ans

15 mcg/jour



4 à 6 ans

20 mcg/jour



7 à 10 ans

35 mcg/jour



11 à 14 ans

55 mcg/jour



à partir de 15 ans

70 mcg/day



femmes allaitantes

85 mcg/jour

LES BIENFAITS DU SÉLÉNIUM

Le sélénium est important pour la réponse immunitaire, protégeant contre l'action des radicaux libres. Il a un effet protecteur sur certains types de cancer et réduit la mortalité due aux maladies cardiovasculaires. Il est essentiel à la régulation des hormones thyroïdiennes et peut avoir un impact sur la fertilité masculine, ainsi que sur la régulation des médiateurs inflammatoires dans l'asthme.