



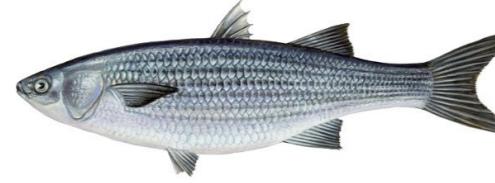
LE SÉLÉNIUM

Le sélénium est essentiel à notre organisme car il est un constituant de nombreuses séleeno-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)

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

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.

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.