

Le sélénium

Caractéristiques

Le sélénium est un micro nutriment et un oligo-élément. Il a des propriétés anti-inflammatoires et anti-oxydantes. Il intervient dans la synthèse de l'ADN, des hormones thyroïdiennes et des phospholipides membranaires, indispensable au maintien de l'intégrité des membranes cellulaires

Rôle

Rôle immuno-modulateur

Le sélénium est normalement présent en quantités importantes dans les tissus à vocation immunitaire comme le foie, la rate et les ganglions lymphatiques. Une carence en sélénium favoriserait la progression de certaines infections virales.

Rôle anti-oxydant

Il agit contre les effets néfastes des radicaux libres. Cette action serait responsable de la réputation anti-cancer et anti-vieillesse du Sélénium.

Besoins journaliers

Adulte : 50 à 200 mcg.

Ces besoins sont d'environ 55 micro-grammes par jour. De nombreuses études proposent de monter à une supplémentation de 100 voire 200 micro-grammes par jour.

Sources

- On le trouve surtout dans les aliments d'origine animale, la viande (foie et rognons), les poissons de mer (hareng, thon, ...) et les crustacés (huîtres,...) et les oeufs.
- Vous en trouverez aussi dans les céréales complètes, les germes de blé, la levure de bière, la noix du Brésil et certains légumes (ail, brocoli, carotte, champignon).

Carence

- Inconfort musculaire, faiblesse.
- Cardiomyopathie.

Toxicité

Le Sélénium peut être absorbé par inhalation, par ingestion ou par la peau. Ce dernier mode de pénétration a fait l'objet d'une mise en garde concernant l'utilisation de shampooing au Sélénium, en particulier chez les enfants. Ces shampooings étaient utilisés pour leurs propriétés de régulation de la sécrétion de séborrhée au niveau du crâne.

La toxicité du Sélénium est réduite en présence de vitamine E.

Les signes de l'intoxication chronique sont

- irritation de la peau, des bronches et des voies respiratoires supérieures,
- odeur alliacée des sécrétions,
- perturbation des enzymes hépatiques,
- atteintes cérébrales (convulsion, paralysie, spasmes cloniques).