

Le sélénium au menu

par Michèle Cossette

Les oligo-éléments sont des vitamines et des minéraux dont l'apport quotidien en petites quantités est essentiel au maintien d'une bonne santé. Le sélénium, un oligo-minéral, semble jouer un rôle important dans le fonctionnement immunitaire et la prévention du cancer. Voici ce que vous devriez savoir à propos de ce minéral.

Naturellement présent dans le sol, le sélénium est absorbé par les plantes et les animaux herbivores, ainsi que par certains poissons. Nous en avons tous besoin, parce qu'il aide le système immunitaire à bien fonctionner et qu'il favorise la prévention du cancer. Le sélénium est reconnu pour s'incorporer à des protéines spécialisées (enzymes) qui ont des propriétés antioxydantes, c'est-à-dire qui contribuent à protéger les cellules des effets néfastes des radicaux libres.

Le lien entre sélénium et VIH

Le taux de sélénium dans le sang tend à être plus faible chez les personnes vivant avec le VIH ou sidéennes, surtout si elles ont aussi l'hépatite C, une infection opportuniste (voir le glossaire) ou un cancer lié au VIH. D'après certaines études, ce faible taux de sélénium est associé à la baisse du nombre de cellules CD4 et à l'évolution accélérée de l'infection. Comme le risque d'infections opportunistes s'élève quand le taux de sélénium est bas, un apport supplémentaire peut constituer un facteur de survie pour les personnes vivant avec le VIH-sida présentant des carences minéro-vitaminiques.

Trouver son sélénium

Le Canada fait partie des quatre pays du monde dont le sol est assez riche en sélénium pour que la production agricole domestique fournisse une quantité adéquate de ce minéral. Les légumineuses et les produits céréaliers sont de bonnes sources. Les viandes, volailles, poissons et crustacés d'origine canadienne en contiennent aussi en abondance. Ce sont les noix du Brésil qui en renferment les plus fortes concentrations. Si vous consommez régulièrement ces types d'aliments, vous n'avez sans doute pas besoin d'un supplément de sélénium.

Quand l'apport alimentaire ne suffit pas

Les suppléments de sélénium sont inutiles chez ceux qui mangent suffisamment, mais peuvent être bénéfiques à ceux qui souffrent de malnutrition ou qui n'arrivent pas à garder leurs repas. D'autres

substances, comme les vitamines E, C et B12, collaborent au travail du sélénium dans le corps. Si vous ne mangez pas assez, il est fort possible que vous ayez d'autres carences et vous devriez probablement prendre une préparation de multivitamines. L'adulte moyen a besoin de 55 à 60 microgrammes (μg) de sélénium par jour, et tout bon supplément devrait en contenir à peu près autant.



N'abusez pas !

Avant d'avalier les comprimés, sachez que le sélénium pris en excès peut être toxique. Quand elle est bénigne, l'intoxication au sélénium (ou sélénose) se manifeste par des nausées et des éruptions cutanées, la friabilité des ongles, la chute des cheveux et une haleine à odeur d'ail. L'ingestion répétée d'une forte quantité de sélénium peut causer de graves lésions nerveuses entraînant une faiblesse physique et une perte de vivacité d'esprit. L'alimentation quotidienne fournit de 100 à 200 μg de sélénium à la plupart des gens. La dose maximale qui ne causera pas d'effets indésirables est de 400 μg (provenant des aliments et des suppléments).

Question d'équilibre

Il est parfois difficile de trouver le juste milieu entre trop et trop peu, car la marge entre carence et intoxication est plus étroite pour le sélénium que pour bien d'autres minéraux et vitamines. Adressez-vous à un diététiste professionnel au sujet de vos besoins en sélénium. Consultez la section Ressources (pages 8 et 9) pour savoir où obtenir des conseils diététiques. **R**

Principales sources de sélénium

- Noix du Brésil
- Légumineuses (pois chiches, haricots rouges, lentilles)
- Produits céréaliers : germe et son de blé, son d'avoine, pain, pâtes, céréales prêtes à manger
- Oeufs
- Viandes et volailles
- Poissons et crustacés

Michèle Cossette est une diététiste spécialisée en intervention auprès des personnes vivant avec le VIH-sida au CLSC des Faubourgs, à Montréal.

