

Sélénium

Code: FF1459 – 100 capsules végétales



Sélénium : le sélénium favorise l'activité immunitaire en augmentant la production d'anticorps, et en favorisant la prolifération des lymphocytes T ⁽¹⁾. Une carence en sélénium accentue le risque de mortalité chez les patients atteints du VIH ⁽²⁾, toutefois, une supplémentation en traitement complémentaire peut réduire la progression de la maladie ⁽³⁾.

Ingrédients: Agent de charge: cellulose microcristalline, l-séénométhionine, anti-agglomérants: sels de magnésium d'acides gras végétales et dioxyde de silicium, capsule végétale (agent d'enrobage: hydroxypropylméthylcellulose; eau purifiée).

Format:
100 capsules végétales

Déclaration nutritionnelle:

2 capsules (538 mg)

Sélénium

200 µg (364%*)

*VNR: Valeurs Nutritionnelles de Référence en %.

Dose journalière recommandée:

1 capsule deux fois par jour.

Indications et utilisations:

- Favorise l'activité immunitaire en stimulant la production d'anticorps.
- Indispensable pour le système reproductif masculin.
- Soutiens l'humeur et augmente le niveau d'énergie.
- Aide contre les troubles cardiaques et l'hypertension.
- Renforce l'activité du pancréas et régule le métabolisme des hormones thyroïdiennes.
- Utile contre le tabagisme et certaines maladies chroniques.
- Le sélénium est un bon antioxydant et anti-inflammatoire.

Précautions d'utilisation:

Consulter un professionnel de santé avant utilisation si vous avez des antécédents de cancer de la peau, hors mélanome. Ne pas en consommer en même temps que des fibres qui réduisent l'absorption des minéraux.

De nombreuses études ont relevé un lien entre une carence en sélénium et la mortalité due au cancer ⁽⁴⁻⁵⁾.

Une supplémentation en sélénium peut réduire non seulement le risque de cancer, mais également sa progression ainsi que les métastases ⁽⁶⁻⁸⁾.

Cet oligo-élément est indispensable au fonctionnement des testicules et à la reproduction. Il favorise la qualité des spermatozoïdes et la fécondité, et plusieurs études ont montré qu'une carence en sélénium est une cause de stérilité. Le sperme en contient une grande quantité qui disparaît avec l'éjaculation. Les besoins en sélénium sont donc plus élevés chez l'homme ^(9,10).

Par ailleurs, un faible taux de sélénium est lié à une plus forte incidence des troubles de l'humeur, des dépressions, de l'anxiété, etc. Sa supplémentation améliore l'humeur (anxiété, dépression et fatigue) ^(11,12).

Le sélénium se retrouve sur le site actif de protéines nécessaires au métabolisme de l'hormone thyroïdienne. Sa supplémentation favorise l'activité thyroïdienne en réduisant les concentrations sériques de TSH et FT4 ^(13,14).

Il existe de nombreuses preuves du rôle joué par le sélénium dans le système cardiovasculaire. Il a des effets positifs sur le profil lipidique du plasma sanguin, le taux d'insuline et les autres marqueurs du risque cardiovasculaire ^(15,16). En raison de ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, le sélénium peut être utile contre les maladies liées au stress oxydatif et à l'inflammation, telles que la polyarthrite rhumatoïde, les pancréatites ou l'asthme ^(17,20).

Références:

- 1) Kiremidjian-Schumacher, Lidia, et al. "Supplementation with selenium and human immune cell functions." *Biological trace element research* 41.1-2 (1994): 115-127.
- 2) Baum, Marianna K., et al. "High risk of HIV-related mortality is associated with selenium deficiency." *JAIDS Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes* 15.5 (1997): 370-374.
- 3) Hurwitz, Barry E., et al. "Suppression of human immunodeficiency virus type 1 viral load with selenium supplementation: a randomized controlled trial." *Archives of internal medicine* 167.2 (2007): 148-154.
- 4) Clark, Larry C., Kenneth P. Cantor, and W. H. Allaway. "Selenium in forage crops and cancer mortality in US counties." *Archives of Environmental Health: An International Journal* 46.1 (1991): 37-42.
- 5) Knekt, Paul, et al. "Is low selenium status a risk factor for lung cancer?." *American journal of epidemiology* 148.10 (1998): 975-982.
- 6) Duffield-Lillico, Anna J., et al. "Baseline characteristics and the effect of selenium supplementation on cancer incidence in a randomized clinical trial: a summary report of the Nutritional Prevention of Cancer Trial." *Cancer Epidemiology and Prevention Biomarkers* 11.7 (2002): 630-639.
- 7) Rayman, Margaret P. "Selenium in cancer prevention: a review of the evidence and mechanism of action." *Proceedings of the Nutrition Society* 64.4 (2005): 527-542.
- 8) Bardia, Aditya, et al. "Efficacy of antioxidant supplementation in reducing primary cancer incidence and mortality: systematic review and meta-analysis." *Mayo Clinic Proceedings*. Vol. 83. No. 1. Elsevier, 2008.
- 9) Mistry, Hiten D., and Lesia O. Kurlak. "Selenium in Fertility and Reproduction." *Handbook of Fertility*. 2015. 261-272.
- 10) Safarinejad, Mohammad Reza, and Shiva Safarinejad. "Efficacy of selenium and/or N-acetyl-cysteine for improving semen parameters in infertile men: a double-blind, placebo controlled, randomized study." *The Journal of urology* 181.2 (2009): 741-751.
- 11) Finley, John W., and James G. Penland. "Adequacy or deprivation of dietary selenium in healthy men: clinical and psychological findings." *The Journal of Trace Elements in Experimental Medicine: The Official Publication of the International Society for Trace Element Research in Humans* 11.1 (1998): 11-27.
- 12) Benton, David, and Richard Cook. "Selenium supplementation improves mood in a double-blind crossover trial." *Psychopharmacology* 102.4 (1990): 549-550.
- 13) Olivieri, Oliviero, et al. "Low selenium status in the elderly influences thyroid hormones." *Clinical Science* 89.6 (1995): 637-642.
- 14) Winther, Kristian Hillert, et al. "Does selenium supplementation affect thyroid function? Results from a randomized, controlled, double-blinded trial in a Danish population." *European journal of endocrinology* 172.6 (2015): 657-667.
- 15) Rayman, Margaret P., et al. "Effect of supplementation with high-selenium yeast on plasma lipids: a randomized trial." *Annals of internal medicine* 154.10 (2011): 656-665.
- 16) Raygan, Fariba, et al. "Selenium supplementation lowers insulin resistance and markers of cardio-metabolic risk in patients with congestive heart failure: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial." *British Journal of Nutrition* 120.1 (2018): 33-40.
- 17) Peretz, Anne, et al. "Adjuvant treatment of recent onset rheumatoid arthritis by selenium supplementation: preliminary observations." *Rheumatology* 31.4 (1992): 281-282.
- 18) Kuklinsky, B., and R. Schweder. "Acute pancreatitis, a free radical disease; reducing the lethality with sodium selenite and other antioxidants." *J Nutr Environ Med* 6 (1996): 393-394.
- 19) McCloy, Rory. "Chronic pancreatitis at Manchester, UK." *Digestion* 59.Suppl. 4 (1998): 36-48.
- 20) Allam, Mohamed Farouk, and Rosario A. Lucena. "Selenium supplementation for asthma." *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2 (2004).