Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 28 (1998)
Heft: 11

Werbung

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gagnez Fr. 500.-

Les forces du sélénium

Le saviez-vous...

Au fil des ans, la capacité de nos cellules à lutter contre les agressions externes diminue et notamment on observe une augmentation des processus d'oxydation de différents composés essentiels à nos cellules: les protéines, les lipides et les acides nucléiques.

Un apport suffisant en antioxydants est donc primordial. Parmi ceux-ci on peut citer notamment *le sélénium, puissant antioxydant, et les vitamines A (rétinol), C (acide ascorbique) et E (tocophérol).*

Le sélénium: oligo-élément essentiel

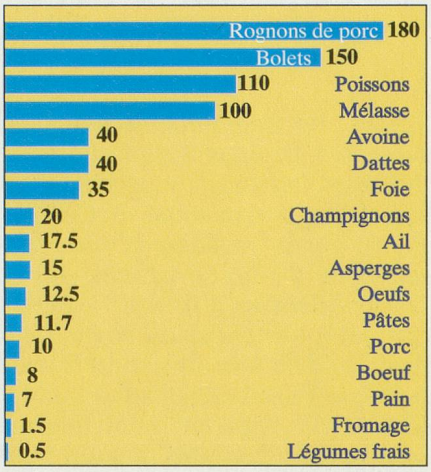
Le corps humain renferme 16-20 mg de sélénium, qui stimule le système immunitaire et joue un rôle certain dans la prévention de cancers et dans les maladies cardio-vasculaires. Il protège également activement contre la formation de "radicaux libres", facteurs de vieillissement. Un manque de sélénium est à l'origine de différents troubles tels que:

- baisse des défenses naturelles de l'organisme
- vieillissement cellulaire
- inflammation
- risque accru d'altération cellulaire lors d'exposition aux agents polluants tels que alcool, tabac, UV...
- augmentation des radicaux libres

Pourquoi l'organisme manque-t-il de sélénium ?

La concentration du sélénium dans les aliments dépend de sa teneur dans le sol, et malheureusement, la Suisse fait partie des régions pauvres en sélénium. L'apport alimentaire moyen se situe généralement au dessous de 50 µg par jour tandis qu'aux USA, ce taux est de 100 µg par jour.

Teneur moyenne en sélénium de différents aliments (en µg/100 gr.)



Quel apport en sélénium est-il souhaitable

Un apport total en sélénium de 55 à 70 µg par jour est recommandé chez l'adulte. L'alimentation apporte une partie du sélénium nécessaire à notre équilibre minéral, sanguin et cellulaire.

Néanmoins, dans bien des cas, ce dernier est insuffisant ou les besoins sont accrus et un complément en sélénium est plus particulièrement nécessaire chez les:

- adultes dont le régime est insuffisant en sélénium
- personnes avançant dans l'âge
- personnes exposées à des processus oxydatifs plus importants (UV, tabac, alcool, agents polluants...)

Le sélénium et les vitamines A, C, et E: des rôles essentiels et complémentaires

En association avec les vitamines A, C et E, le sélénium (sous forme de comprimés par exemple) est conseillé en cure de plusieurs semaines ou mois en complément à l'alimentation afin d'apporter les éléments antioxydants essentiels à notre organisme, et de renforcer notre système de défense immunitaire. Cela est d'autant plus nécessaire que l'on avance en âge.

Concours

Lisez attentivement le texte ci-contre et répondez aux 2 questions posées. Le/la gagnant(e) sera tiré(e) au sort parmi les participant(s)/(es) et averti(e) personnellement, pour recevoir un chèque de Fr. 500.- !

Question 1:
Citez 2 antioxydants naturels

❑ sélénium ❑ fer ❑ vitamine C

Question 2:
Quel apport quotidien en sélénium est-il souhaité ?

❑ 10-20 µg ❑ 50-70 µg ❑ 150-175 µg

Nom: _____

Prénom: _____

Age: _____

Rue: _____

NPA/Localité _____

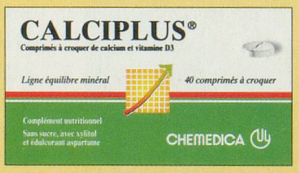
Date: _____

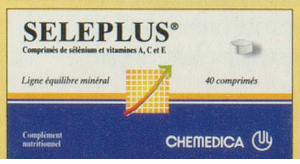
A retourner jusqu'au 31.12.1998 à:
Chemedica SA, ch. St-Marc 3, 1896 Vouvry.

La participation à ce concours est ouverte à tous, les collaborateurs(trices) de Chemedica SA excepté(e)s.

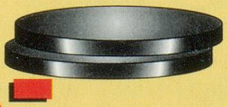
MAGNESIUM
nerfs et muscles
CALCIUM
os
SELENIUM
anti-oxydant

Timbre du pharmacien





Bon Fr. 2.-



A l'achat d'un emballage de 40 comprimés de MAGNESPLUS®, CALCIPLUS® ou SELEPLUS®

Fr. 9.90 *avec bon Fr. 7.90*

Valable jusqu'au 31.12.98

Modalités de remboursement pour le pharmacien: Bon à échanger auprès du représentant F. Uhlmann-Eyraud SA lors de sa prochaine visite ou à retourner au siège de la société, 28 ch. du Grand-Puits, 1217 Meyrin/GE. Délai de renvoi: 31.01.99. Ce bon est exclusivement valable à l'achat d'un emballage de MAGNESPLUS®, CALCIPLUS® ou SELEPLUS®, et

à échanger dans votre pharmacie