

Objektyp: **Advertising**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **28 (1998)**

Heft 11

PDF erstellt am: **13.09.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# 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 des 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.)

Rognons de porc	180
Bolets	150
Poissons	110
Mélasses	100
Avoine	40
Dattes	40
Foie	35
Champignons	20
Ail	17.5
Asperges	15
Oeufs	12.5
Pâtes	11.7
Porc	10
Boeuf	8
Pain	7
Fromage	1.5
Légumes frais	0.5

### 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.

## SELEPLUS®

Comprimés de sélénium et vitamines A, C et E

Ligne équilibre minéral

40 comprimés

Complément nutritionnel

CHEMEDICA

**MAGNESIUM**  
nerfs et muscles  
**CALCIUM**  
OS  
**SELENIUM**  
anti-oxydant

Timbre du pharmacien

### MAGNESPLUS®

Comprimés à croquer de magnésium et vitamine B6

Ligne équilibre minéral 40 comprimés à croquer

Complément nutritionnel  
Sans sucre, sans alcool et édulcorant aspartame

CHEMEDICA

### CALCIPLUS®

Comprimés à croquer de calcium et vitamine B3

Ligne équilibre minéral 40 comprimés à croquer

Complément nutritionnel  
Sans sucre, sans alcool et édulcorant aspartame

CHEMEDICA

### SELEPLUS®

Comprimés de sélénium et vitamines A, C et E

Ligne équilibre minéral 40 comprimés

Complément nutritionnel

CHEMEDICA

# 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