

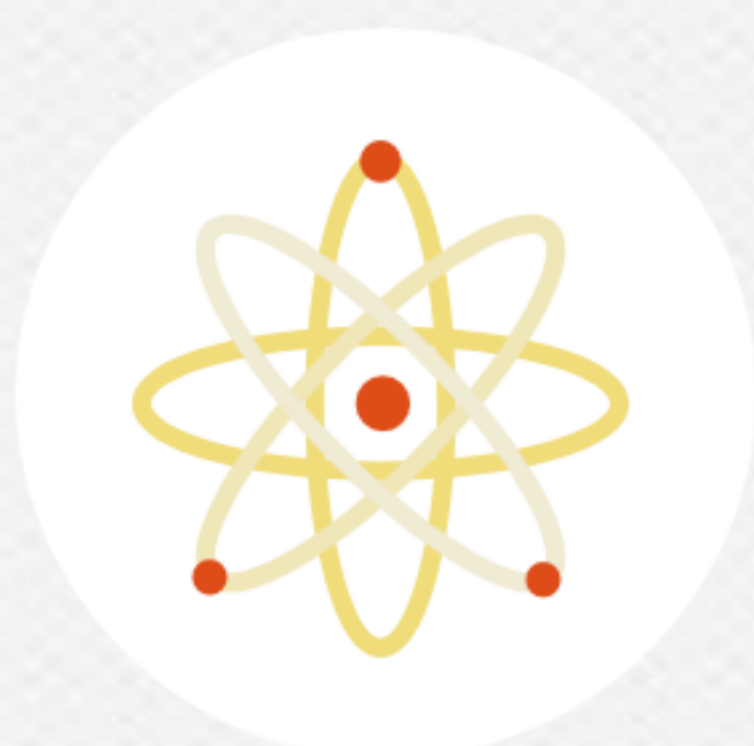


# Le sélénium

## Trop beau pour être bon?

### Questions courantes

#### Qu'est-ce que le sélénium?



Le sélénium est un oligo-élément d'origine naturelle. Il est un élément nutritionnel essentiel pour les humains.

#### D'où vient-il?



Le sélénium est naturellement présent dans le sol, l'eau et l'air. Il peut également être introduit dans l'environnement par d'autres voies, comme l'exploitation minière industrielle et la transformation.

#### Dans quoi le trouve-t-on?



De nombreux végétaux et animaux contiennent du sélénium. Des aliments comme les noix du Brésil et le poisson peuvent présenter une teneur élevée en sélénium. Les suppléments multivitaminiques peuvent aussi contenir du sélénium.

### Quand trop devient vraiment trop



#### 55 microgrammes

L'apport alimentaire recommandé en sélénium pour les adultes est de 55 microgrammes par jour. (Canada et États-Unis)



#### 400 microgrammes

La dose journalière maximale de sélénium pour un adulte est de 400 microgrammes. (Canada et États-Unis)



#### 400 + microgrammes

Une surexposition à long terme peut entraîner une sélénose, état pouvant causer de la fatigue, un dysfonctionnement du système nerveux et un endommagement des cheveux et des ongles.

### Que dois-je savoir?

#### Qui est à risque?



Celles et ceux qui dépendent beaucoup du poisson et des plantes aquatiques.

Les utilisateurs du supplément de sélénium.

Les personnes vivant dans des zones où les concentrations de sélénium à l'état naturel sont élevées.

#### Comment est-ce réglementé?



En raison des effets potentiels sur la santé, le Canada et les États-Unis ont établi des limites quant à la quantité de sélénium pouvant se trouver dans l'eau potable et dans les poissons.

#### Que peut-on faire?



Vérifier s'il y a des avis concernant le sélénium dans sa région.

Surveiller sa consommation de certains aliments et de suppléments multivitaminiques/multiminéraux contenant du sélénium.

### Limites actuelles

#### Dans l'eau potable



USEPA [Environmental Protection Agency, États-Unis] :  
50 microgrammes par litre (µg/L)

Santé Canada :  
50 microgrammes par litre (µg/L)

#### Pêcheurs récréatifs



USEPA :  
20 parties par million (ppm) de poids humide

Colombie-Britannique :  
8,7 parties par million (ppm) de poids humide\*

#### Pêcheurs de subsistance



USEPA :  
2,4 parties par million (ppm) de poids humide

Colombie-Britannique :  
1,8 partie par million (ppm) de poids humide\*

