

Sélénose

signes, symptômes et causes d'une exposition à des doses de sélénium toxique



COMMISSION MIXTE INTERNATIONALE
CONSEIL CONSULTATIF DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ



GUIDE DU PRATICIEN

Le sélénium est un important

oligo-élément : Le sélénium, essentiel sur le plan nutritionnel chez les humains, se retrouve essentiellement dans les régimes alimentaires, notamment dans la viande, les fruits de mer, les céréales, les noix et les céréales. L'apport alimentaire quotidien recommandé pour le sélénium est de 55 microgrammes (μg) pour les adultes et de 15 à 40 μg pour les enfants, selon l'âge. La teneur de sélénium dans les aliments varie de zéro dans la laitue iceberg à 544 μg par portion d'une once (6 à 8 noix) de noix du Brésil, qui est la source alimentaire la plus dense en sélénium. Le sélénium est aussi disponible en suppléments multivitaminiques et en tant que supplément autonome.

L'empoisonnement au sélénium est peut-être plus fréquent qu'on

le pense : La marge est étroite entre l'apport quotidien de sélénium recommandé pour les adultes (55 μg) et l'apport maximal quotidien tolérable (400 μg). Quand l'apport en sélénium est régulièrement supérieur à 400 μg , des problèmes de santé peuvent survenir.

Quels sont les facteurs de risque?

La consommation de sélénium au-dessus de la dose journalière maximale peut être due à l'absorption de multivitamines fortement dosées en suppléments minéraux ou par une exposition environnementale. Les régimes alimentaires typiques fournissent suffisamment de sélénium pour respecter la dose quotidienne recommandée de 55 μg pour les adultes. Une surconsommation chronique de sélénium peut entraîner une surexposition toxique.

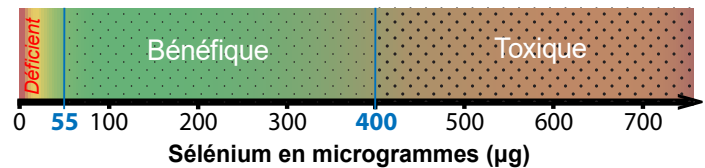
Des concentrations élevées de sélénium ont été relevées dans les populations de poissons présentes dans certains écosystèmes aquatiques, notamment dans le Lac supérieur, la rivière Rouge (Manitoba et Dakota du Nord) et la rivière à la Pluie (Ontario et Minnesota). La consommation régulière de poissons provenant de zones où le taux de sélénium est élevé peut avoir une incidence négative sur la santé humaine.

Teneur recommandée dans l'alimentation des adultes



Sélénium : apports nutritionnels de référence

L'absorption de sélénium peut avoir des effets
bénéfiques ou toxiques selon la dose



D'où vient le sélénium?

La quantité de sélénium absorbée par voie alimentaire dépend du niveau de sélénium présent dans le milieu environnant de la source de l'aliment. Le sélénium est présent à l'état naturel et peut être introduit dans le sol ou dans l'eau en tant que sous-produit d'utilisations commerciales et industrielles, comme les mines de charbon et les mines de métaux et leur traitement.

Impacts de la surexposition au sélénium :

La sélénose est l'état qui résulte de l'intoxication chronique au sélénium. Les symptômes de la sélénose comprennent la fatigue et l'endommagement ou la perte des cheveux et des ongles. La sélénose peut se traduire par des effets neurotoxiques : léthargie, étourdissements, faiblesse motrice et sensation de brûlure ou de picotements aux extrémités. Il existe par ailleurs des données sur les effets chroniques attribuables à des doses plus faibles, comme certains troubles cardio-vasculaires.

Lutte contre la sélénose toxique

La sélénose peut avoir plusieurs causes. Découvrez si la présence de sélénium dans les populations de poissons ou les produits alimentaires de votre région votre région risque d'être problématique à cause de concentrations élevées dans l'eau ou le sol. Tester les patients en conséquence s'ils sont soupçonnés d'absorber du sélénium à hautes doses. Les symptômes de la sélénose disparaissent en quatre semaines environ, une fois que le patient n'est plus exposé. ■

Impact sur la santé humaine

Études de cas
sur la sélénose

Suppléments de sélénium

Un rappel en 2008 d'un supplément alimentaire contenant 40 800 μg de sélénium a touché des utilisateurs qui ont signalé des symptômes comme la diarrhée, la fatigue, la perte de cheveux et des ongles cassants, ainsi que des douleurs articulaires.

Exposition chronique en Chine

Dans les années 1960, la ville-district d'Enshi, en Chine, a connu la consommation locale de maïs cultivé dans des sols à haute teneur en sélénium. Une surexposition quotidienne allant jusqu'à 38 000 μg a causé des déformations et des chutes de cheveux et d'ongles.

Risque de cancer et d'autres maladies

Les données actuelles ne permettent pas de déterminer si le sélénium réduit le risque de cancer, de cardiopathie et de diabète. La recherche établissant un lien entre le sélénium et le risque accru de certains cancers, comme le cancer de la prostate, n'est pas non plus concluante.