

Neo-nutritic

La lettre de la nutrition

Prenez vite ce cocktail anti-cancer du pancréas

Chère lectrice, cher lecteur,

Voici un secret pour réduire votre risque de cancer du pancréas – le plus foudroyant des cancers.

Il vous suffit de surveiller vos apports en sélénium associé à 2 vitamines : C et E. Je vous explique comment obtenir les meilleurs résultats dans cette lettre.

Cette information vaut de l'or car le cancer du pancréas ne pardonne pas. C'est le pire des cancers [1]. Il est pratiquement impossible de s'en débarrasser. 19 personnes sur 20 qui en sont atteintes en meurent dans les 5 ans.

Steve Jobs, le patron d'Apple, est lui-même mort d'un cancer du pancréas en 2011.

Les miracles du sélénium sur vos cellules

Le sélénium est un oligo-élément, c'est-à-dire que vous n'en avez besoin qu'en très petite quantité.

L'apport quotidien en sélénium pour un adulte devient toxique à partir de 1 000 microgrammes [2]. Cela veut dire que vous ne risquez pas de développer les symptômes d'une toxicité en prenant moins de 1 000 microgrammes de sélénium de façon continue. Par principe de précaution, l'apport quotidien recommandé pour un adulte est de 60 microgrammes. Cela laisse une bonne marge de manœuvre.

La quantité de sélénium se mesure principalement par une analyse des ongles, mais aussi des cheveux et du sang.

Le sélénium permet la production de glutathion-péroxydase, un antioxydant d'une importance capitale pour vos cellules. La glutathion-péroxydase est une enzyme qui travaille de concert avec la vitamine E pour protéger les membranes cellulaires contre l'oxydation provoquée par les radicaux libres. Et comme vous le savez, les radicaux libres, lorsqu'ils sont en excès, entraînent un vieillissement précoce et contribuent à l'apparition de maladies cardiovasculaires, de cataracte et de certains types de cancers.

En particulier, une carence en sélénium est associée au cancer colorectal, du pancréas, de la prostate, du poumon, de la vessie [2].

Votre corps ne peut pas produire de sélénium lui-même. Vous devez donc absolument le trouver dans votre nourriture.

Vivez-vous dans une région riche en sélénium ?

Le sélénium se trouve dans les sols. La teneur en sélénium de vos légumes et céréales dépend directement de la terre dans laquelle ils ont poussé.

L'Asie et l'Europe sont relativement pauvres en sélénium par rapport au reste du monde. Ce sont ces populations qui sont le plus fortement carencées.

En Europe, les apports alimentaires en sélénium diminuent de façon inquiétante. Par exemple, au Royaume-Uni, ils ont diminué de 45 % entre 1975 et 1994 pour atteindre 34 microgrammes [3]. Il y a donc de grandes chances que vous soyez carencé en sélénium.

Les risques associés à une carence en sélénium

Il n'est pas évident d'enrichir en sélénium toutes les terres à travers l'Europe et l'Asie.

Malgré tout, la Finlande avait lancé en 1984 un programme d'enrichissement des sols en sélénate de sodium – un dérivé du

sélénium utilisé dans les engrais. Les résultats ont été stupéfiants : les apports en sélénium alimentaire ont triplé dans la population et l'incidence des cancers et maladies du cœur a diminué.

Mis à part en Finlande, les gouvernements soucieux de la quantité de sélénium dans les sols sont rares.

Pourtant, les risques d'une carence en sélénium sur la santé sont bien réels. Nous avons déjà cité les cancers et les maladies du cœur. Mais ce n'est pas tout.

La Chine est pauvre en sélénium, ce qui fait que sa population est fortement carencée. Suite à l'épidémie de SRAS (Syndrome Respiratoire Aigu Sévère) apparue en Chine, des chercheurs ont découvert qu'une carence en sélénium provoquait une déficience immunitaire [3,4,5]. C'est pourquoi le sélénium est habituellement recommandé, comme la vitamine A, pour renforcer les défenses immunitaires.

Cependant, d'autres études ont observé que le sélénium pouvait faire muter un virus vers une forme nouvelle, potentiellement plus dangereuse [7]. Mieux vaut donc éviter de dépasser le dosage quotidien de 400 microgrammes. Mais rassurez-vous, pour la majorité d'entre-nous il s'agit de corriger une carence en sélénium plutôt qu'un excès.

5 allégations thérapeutiques autorisées sur le sélénium

L'agence sanitaire européenne EFSA (*European Food & Safety Agency*), connue pour sa rigueur, a validé 5 allégations thérapeutiques sur les compléments de sélénium dont le dosage est supérieur à 8,25 microgrammes par 100 grammes :

1. **Le sélénium participe au fonctionnement normal du système immunitaire ;**
2. **Le sélénium aide à protéger les cellules contre les radicaux libres (effet antioxydant) ;**
3. **Le sélénium participe au maintien d'une chevelure et d'ongles normaux ;**
4. **Le sélénium aide au fonctionnement normal de la thyroïde ;**
5. **Le sélénium permet une production normale de spermatozoïdes (hausse de la testostérone) [8].**

Le sélénium est donc utile en permanence pour assurer un bon fonctionnement du corps.

Les sources de sélénium

L'aliment le plus riche en sélénium est la noix du Brésil (95 microgrammes par noix). Veillez à ne pas choisir n'importe lesquelles. Achetez les si possible en petites quantités dans un magasin où le roulement des stocks est rapide, de manière à ce qu'elles soient aussi fraîches que possible.

Parmi les autres aliments riches en sélénium, il y a le thon, les abats de volaille, le hareng mariné, les côtelettes de porc et la morue. Ils vous apportent en moyenne 50 microgrammes de sélénium par 100 grammes, surtout s'ils viennent d'Amérique, une terre riche en sélénium.

Si vous habitez en Europe, vous êtes susceptible d'être carencé en sélénium à cause de la pauvreté des sols. Pour augmenter efficacement vos apports en sélénium, envisagez les compléments de sélénium.

Sélénium inorganique VS sélénium organique

Le sélénium est un élément inorganique par définition. On le trouve habituellement dans la nature sous forme de sélénite et de sulfure de sélénium. L'ennui est que ces formes inorganiques ne sont pas bien assimilées par notre corps.

C'est pourquoi les chercheurs ont commencé à s'intéresser aux formes organiques comme la séléénométhionine et la sélénocystéine qui sont bien mieux assimilées par l'organisme. C'est en nourrissant des levures avec du sélénium que l'on obtient du sélénium organique. Une synthèse d'études datant de 2004 et basée sur 12 essais cliniques a confirmé que les formes organiques de sélénium étaient efficaces et sans danger [9].

Aujourd'hui, les compléments de qualité thérapeutique utilisent des levures nourries au sélénium. En choisissant du sélénium issu de levures, vous êtes sûr d'avoir la meilleure forme possible.

Prenez ce cocktail antioxydant contre le cancer

Le sélénium n'est pas le seul antioxydant. Les vitamines C et E sont également réputées comme antioxydants.

Il est important de sélectionner de la vitamine E naturelle car elle est bien mieux assimilée que la synthétique. De plus, les chercheurs pensent que seule la vitamine E naturelle, qui est un savant mélange de huit composés chimiques (pour les

chimistes, quatre tocophérols et quatre tocotriénols), a un vrai effet préventif. Malheureusement, la vitamine E naturelle n'est pas facile à trouver dans l'alimentation. L'huile de germe de blé en est riche mais c'est une huile rare.

En combinant sélénium, vitamines E et C, vous profitez d'effets de synergie entre les substances antioxydantes. Cela vous donne un complexe bien plus efficace.

Le lien entre le sélénium, la vitamine E et la vitamine C, les trois principaux antioxydants, et la prévention du cancer a été établi en juillet 2012 par des chercheurs qui avaient recruté 23 500 personnes pour l'étude EPIC (European Prospective Investigation of Cancer).

Pendant cette étude de 4 années, 49 participants ont développé un cancer du pancréas, un nombre qui est monté à 86 en 2010.

Or, les personnes faisant partie du quart ayant le plus de sélénium dans leur alimentation avaient un risque diminué de moitié d'être touchées par le cancer du pancréas, et même réduit des 2/3 si elles consommaient aussi beaucoup de vitamine E et de vitamine C ! [10]

Si vous cherchez un bon complexe antioxydant à base de sélénium organique, vitamine E, vitamine C, et vitamine A, [essayez celui-ci \(lien cliquable\)](#). Le sélénium dosé à 50 microgrammes provient de levures *Saccharomyces cerevisiae*. La vitamine E est garantie naturelle. La vitamine C est extraite à partir d'un fruit antioxydant exotique, la cerise acérola des Barbades. La vitamine A est sous forme de caroténoïdes extraits d'algues *Dunaliella Salina*. Grâce à la vitamine A et au sélénium, vous renforcez vos défenses immunitaires.

Bien à vous,

Jean-Marc Dupuis & Eric Müller