

# Les femmes enceintes manquent d'iode

Publié le 12/08/2016

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



## L'iode, à ne pas oublier !

L'iode est indispensable à la synthèse des hormones thyroïdiennes, **importantes chez le fœtus pour le développement cérébral**. En effet, au premier trimestre, le fœtus n'a pas encore développé sa propre glande thyroïde, la mère doit produire suffisamment d'hormones pour couvrir ses propres besoins, mais aussi ceux du fœtus.

La mer étant l'élément qui contient le plus d'iode, on la retrouve dans les poissons. Egalement présente dans les oeufs, le beurre et le fromage. Quant aux légumes, à part les épinards et le cresson, l'iode est globalement peu présente.

## Des apports insuffisants

Selon une étude suédoise publiée en 2015, seul un tiers des femmes enceintes au 3ème trimestre présentent un statut en iode suffisant (mesure urinaire)<sup>1</sup>.

Cela rejoint les données dont nous disposons en France qui montrent que 86% des femmes ont des apports en iode inférieurs aux ANC (Apports Nutritionnels Conseillés)<sup>2</sup>.

Comme l'indique l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail), les apports nutritionnels conseillés (ANC) pour l'iode évoluent en fonction de l'âge. La grossesse s'accompagne d'un **besoin supplémentaire en iode** qui perdure lorsque l'allaitement maternel est pratiqué (l'ANC est de 200 µg/j)<sup>3</sup>.

Pour accompagner les femmes enceintes, le Laboratoire LESCUYER a sélectionné un complément alimentaire : [IODE MARINE](#), qui contient de **l'iode d'origine naturelle**, issu d'une algue brune : Laminaria digitata (algue alimentaire).

<sup>1</sup>Granfors M et al. Acta Obstet Gynecol Scand. 2015 Nov;94(11):1168-74.

<sup>2</sup>Etude INCA 2, Etude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires (2006-2007),

<https://www.data.gouv.fr/fr/datasets/donnees-de-consommations-et-habitudes-alimentaires-de-letude-inca-2-3/>

<sup>3</sup>ANSES : <https://www.anses.fr/fr/content/iode>

## Découvrez notre sélection de produits pour [femmes enceintes et/ou allaitantes](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

### **Grossesse et allaitement, quels sont les besoins ?**

07/05/2019

2 minutes de lecture

Une **femme enceinte** ou **allaitante** vit des changements physiques et physiologiques importants.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Vitamines et minéraux ,

### **Complément alimentaire grossesse : 3 actifs incontournables**

24/09/2020

3 minutes de lecture

Vitamines et minéraux, une aide indispensable pendant la grossesse.

[Lire la suite](#)