

# Favoriser le bon fonctionnement de l'organisme grâce à l'iode

Publié le 08/08/2018

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



Présent en quantité dans l'eau de mer, l'[iode](#) est un oligo-élément essentiel au fonctionnement de l'organisme. De nombreuses personnes sont concernées par une déficience en iode, pouvant entraîner des désagréments majeurs. Découvrez l'importance de l'iode et comment assurer un apport selon les Valeurs Nutritionnelles de Référence.

Relativement rare, on le trouve principalement dans les éléments marins tels que le poisson ou les crustacés.

## ***Laminaria digitata*, source naturelle d'iode**

L'algue marine *Laminaria digitata* n'en finit pas d'étonner les scientifiques du monde entier. Cette algue de la famille des laminaires est naturellement riche en iode marin, et est ainsi devenue l'alliée de notre santé. C'est donc tout naturellement que la *Laminaria digitata* est utilisée dans l'élaboration de compléments alimentaires.

En effet, l'iode participe à de nombreuses fonctions de l'organisme dont la production d'hormones thyroïdiennes.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande une consommation de 150 µg par jour pour un adulte. Cette recommandation monte jusqu'à 290 µg pour une femme enceinte. En effet, l'iode est particulièrement important pour le développement du fœtus et la croissance normale des enfants. Des carences peuvent avoir de lourdes conséquences sur les capacités cognitives des enfants.

Des déficiences en iode se caractérisent également par une fatigue générale et des insomnies

## **Pourquoi faire le plein d'iode ?**

Cet oligo-élément entre dans le fonctionnement optimal de nombreuses fonctions du corps. Ainsi, l'iode contribue à la bonne marche de la thyroïde car cette dernière l'utilise pour produire les hormones thyroïdiennes (la thyroxine et la triiodothyronine). Une déficience en iode peut donc ralentir la production de ces hormones, et impacter d'autres fonctions vitales de l'organisme.

L'iode est également un allié du système nerveux et des fonctions cognitives. En effet, en respectant les apports recommandés en iode le fonctionnement du métabolisme est favorisé.

Vous n'êtes pas encore convaincu de l'importance de l'iode pour votre organisme ? Sachez que cet oligo-élément a prouvé son importance pour la croissance des enfants car il participe à la maturation du squelette.

## **Quelles sont les meilleures sources en iode ?**

La majorité des apports en iode se fait par l'alimentation, ainsi on en trouve principalement dans les produits de la mer. Une consommation régulière de fruits de mer, de poisson ainsi que d'algues permet d'assurer un apport d'iode.

Les produits laitiers ainsi que les œufs contiennent également de l'iode, mais les concentrations diffèrent selon les élevages et ne peuvent donc pas constituer votre unique source d'iode.

Le sel de table est souvent enrichi en iode, ce qui favorise un apport facile. Faites ainsi attention à bien trouver la

mention « sel iodé » sur votre sel de table.

La consommation de produits de la mer n'étant pas toujours aisée (éloignement géographique, prix, etc.), il est possible de consommer régulièrement un complément alimentaire riche en iode.



Iode Marin  
94% of 100  
(255)

Apport en iode d'origine marine

[Découvrir](#)

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 Vitamines et minéraux ,

### Les minéraux

10/05/2019

2 minutes de lecture

Les **minéraux** sont des molécules simples, nécessaires au fonctionnement de l'organisme.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

## **Les femmes enceintes manquent d'iode**

12/08/2016

3 minutes de lecture

La grossesse est un état qui entraîne une grande consommation d'iode. Un déficit peut avoir des conséquences sur le développement du cerveau du futur bébé.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

## **Idées reçues : qui dit algue ne dit pas forcément iode !**

16/08/2020

2 minutes de lecture

Le Laboratoire LESCUYER sélectionne des actifs de qualité, d'origine naturelle pour formuler ses compléments alimentaires. Parmi ceux-ci on retrouve notamment des algues, qui contrairement aux idées reçues n'impliquent pas obligatoirement une teneur élevée en iode !

[Lire la suite](#)