

L'IODE

L'iode est indispensable à la synthèse des hormones thyroïdiennes qui jouent un rôle fondamental dans les processus de croissance et de maturation des cellules, de maintien de la température corporelle, de régulation des dépenses énergétiques et de synthèse des protéines.

SOURCES ALIMENTAIRES



Algue Nori
281.7 mcg
[1 feuille 3g.]



Crevettes crues
120 mcg
[100 g]



Sel iodé
93 mcg
[5 g]



Morue
74 mcg
[100 g]



Jaune d'oeuf
76.8 mcg
[2 jaunes]



Poisson
61.7mcg
[100 g]

BESOINS NUTRITIONNELS

	0 à 6 mois	90 mcg/jour
	6 à 12 mois	70 mcg/jour
	1 à 10 ans	90 mcg/jour
	11 à 14 ans	120 mcg/jour
	15 à 17 ans	130 mcg/jour
	adultes	150 mcg/jour
	femmes enceintes et allaitantes	200 mcg/jour

Les besoins en iode sont variables selon l'âge, le sexe, les situations physiologiques. L'apport en iode est particulièrement déterminant chez la femme enceinte et pour son enfant à naître, ainsi qu'en période d'allaitement. Chez les enfants, la carence en iode peut entraîner un retard mental.

SIGNES DE CARENCE

Une déficience en iode est associée à une augmentation de volume de la thyroïde avec l'apparition d'un goitre. Les formes sévères de carence peuvent conduire à une hypothyroïdie et provoquer fatigue, sensibilité au froid, prise de poids, etc.