IODE (I)

L'iode est un micronutriment essentiel pour le fonctionnement de la thyroïde. Il joue donc un rôle essentiel pour le métabolisme, le neurodéveloppement et l'immunité.

GENERALITES

L'iode est naturellement présent dans certains aliments mais sa concentration varie en fonction du contenu en iode du sol, des pratiques agricoles et méthodes de transformation.

MESURES

Dosage urinaire de l'iode

Reflète une **exposition récente**

SOURCES D'EXPOSITION

INGESTION

Aliments riches en iode (fruits de mer, poissons de mer, produits laitiers, œufs)

Complément alimentaire
Médicaments
Produits de contraste médical

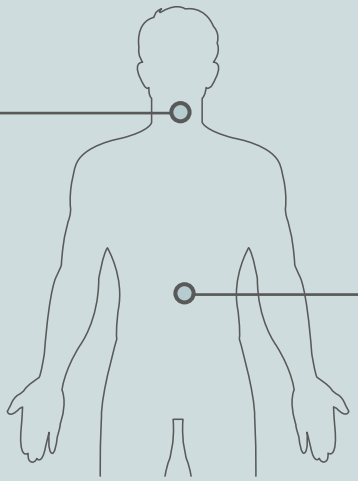
Sel enrichi en iode

Pour prévenir d'une déficience en iode endémique, la plupart des pays européens enrichissent le sel en iode.

EFFETS **POSSIBLES** SUR LA SANTE

Un apport excessif ou une carence en iode peut avoir des effets néfastes sur :

La thyroïde (hypo-ou hyperthyroïdie) :
Dérèglement de la production d'hormones thyroïdiennes



Une carence en iode peut avoir des effets néfastes :

Troubles de la grossesse chez les femmes enceintes
Retard de croissance et troubles du développement chez l'enfant

L'iode est un nutriment essentiel ; les effets sur la santé viennent d'un apport insuffisant ou excessif.

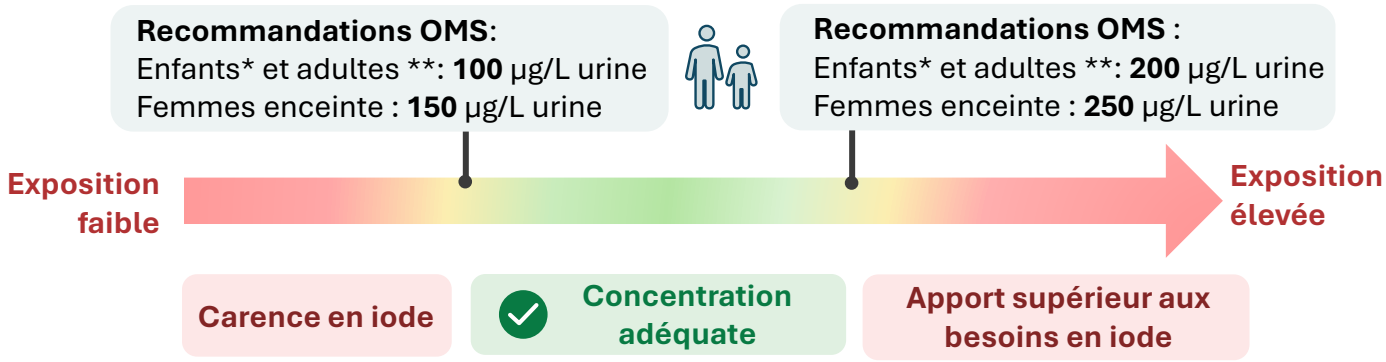
IODE (I)

L'iode est un micronutriment essentiel pour le fonctionnement de la thyroïde. Il joue donc un rôle essentiel pour le métabolisme, le neurodéveloppement et l'immunité.

VALEURS DE REFERENCES SANITAIRES

Recommandation OMS
Iode urinaire

Ces valeurs sont **valables** uniquement **au niveau populationnel**
Elles ne s'appliquent pas au niveau individuel, l'excrétion de l'iode étant très variable au cours de la journée.



* Enfant de plus de 6 ans
** Pas valable pour les femmes enceintes et allaitantes

RECOMMANDATIONS

En cas de carence

Consommation d'aliments riches en iode
- Produits issus de la mer, produits laitiers et œufs
- Produits à base de sel enrichi en iode

Chez les femmes enceintes et allaitantes, l'OMS indique qu'une supplémentation en iode peut être nécessaire.

En cas d'excès

Limiter la consommation d'aliments à base de sel iodé

Limiter la consommation de produits laitiers (lait, yaourt, fromage...)

Limiter la consommation de produits de la mer (poissons, crustacés, algues alimentaires...)

NOS ETUDES

L'iode a été mesuré en Wallonie dans les études suivantes :
- BMH-WAL

Plus d'informations sur nos études passées et présentes:
https://www.issep.be/biomonitorings/

Sources du document disponibles sur
https://www.issep.be/wp-content/uploads/Bibliographie-fiches-substances.pdf