

L'IODE

dans le cadre d'une alimentation végétale



L'iode est un micronutriment indispensable au fonctionnement de notre corps. Il est présent en quantité variable dans le sol et absorbé par les végétaux aussi bien terrestres que marins. La majeure partie de l'iode présente dans le corps humain est stockée dans la glande thyroïde.

À QUOI SERT L'IODE ?

L'iode est un oligo-élément essentiel pour l'être humain. Il participe notamment à la synthèse des hormones thyroïdiennes (la T3 ou triiodothyronine et la T4 ou thyroxine) qui jouent un rôle majeur dans la régulation de la température corporelle, du métabolisme de base, de la croissance, du fonctionnement musculaire et nerveux et de nombreuses autres fonctions de l'organisme.

La carence comme l'excès en iode sont associés à des troubles sévères. Le manque d'iode inhibe la croissance, peut être à l'origine de l'apparition de « nodules » dans la thyroïde. La carence grave peut causer divers désordres mentaux comme le crétinisme qui était surtout observé autrefois chez les populations éloignées des régions maritimes, notamment en montagne.

QUELS SONT LES BESOINS EN IODE ?

Les besoins sont variables selon l'âge et le sexe. L'apport en iode est particulièrement déterminant chez la femme enceinte et pour le développement du fœtus, ainsi qu'en période d'allaitement.

Les apports nutritionnels conseillés en France¹ sont de 80 µg/jour chez les enfants de 1 à 3 ans, de 90 µg/jour de 4 à 6 ans, de 120 µg/jour de 7 à 9 ans, et de 150 µg/jour à partir de 10 ans et pour les adultes.

OÙ TROUVER L'IODE DANS LES VÉGÉTAUX ?

En France comme dans beaucoup d'autres pays, les pouvoirs publics ont mis en place une mesure d'enrichissement en iode du sel de table (18,6 µg/g contre 0,018 µg/g pour du sel non iodé tel que le sel gris de mer classique). Néanmoins le sel iodé ne peut pas être l'unique source d'iode pour les végétaliens, car la surconsommation de sel peut être responsable de maladies cardiovasculaires et rénales².

Une alimentation végétale diversifiée et dans certains cas une complémentation sont les éléments clés pour éviter les carences en iode.

Les sources alimentaires d'iode dans le cadre d'une alimentation végétale sont principalement :

- Le sel de table iodé

- Les algues et les algues marines principalement :

kombu, goémon noir, wakamé, haricot de mer, dulse, nori, salicorne ou laitue de mer par exemple, à déguster en paillettes saupoudrées sur une salade, en longs filaments ou en feuilles dans une soupe asiatique ou en feuilles roulées en sushi, etc. Comme les quantités d'iode sont variables il est recommandé de vérifier les étiquettes pour s'assurer de la teneur en iode ou de contacter le fournisseur en cas de doute.

- Les compléments alimentaires :

plusieurs fabricants proposent des compléments alimentaires contenant de l'iode et susceptibles de satisfaire les besoins journaliers. Il faut cependant bien vérifier que ces compléments soient végétaliens et non testés sur les animaux.



Salade d'algue wakamé, concombre, radis et sésame

1. ANSES - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, mai 2016, www.anses.fr/fr/content/ioder

2. ANSES - novembre 2012, www.anses.fr/fr/content/sel-une-diminution-des-apports-malgré-tout-insuffisante

3. Horton MK. et al., « CO-occurring exposure to perchlorate, nitrate and thiocyanate alters thyroid function in healthy pregnant women », *Environmental Research*, nov 2015, <https://goo.gl/BnqoKj>



Certains aliments sont dit « goitrigènes », c'est à dire qu'ils contiennent des substances susceptibles d'interférer avec l'assimilation de l'iode, comme par exemple les thiocyanates³ présentes dans les crucifères comme les choux, les brocolis, les radis et d'autres aliments. Leur consommation ne pose cependant pas de problème lorsque l'apport en iode est adéquat. À noter également que le tabagisme peut aggraver l'effet de ces substances.

Pour la plupart des personnes, un apport plus important d'iode par le biais des aliments n'est pas un problème. Cependant, pour ceux consommant de grandes quantités d'algues, et en particulier de kombu, une ingestion excessive d'iode est possible.

Des apports iodés très élevés peuvent inhiber la synthèse des hormones thyroïdiennes, entraînant le développement d'un goitre et une hypothyroïdie. Ils sont également susceptibles d'augmenter le risque d'hyperthyroïdie et de cancer de la thyroïde.

Les personnes atteintes de maladies thyroïdiennes auto-immunes comme la maladie de Hashimoto risquent d'aggraver leur pathologie par une augmentation de l'apport iodé par l'alimentation ou la supplémentation. Dans ces cas-là il est conseillé un suivi spécifique avec son médecin traitant.

Quelques aliments sources d'iode ⁴⁻⁵



Meloukhia
(feuillets de corète
séchées en poudre)
321 mg/100g



Algue kombu séchée
(Laminaria digitata)
189 à 1041 mg/100g



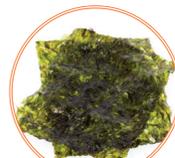
Algue dulse séchée
(Palmaria palmata)
6,7 à 111,9 mg/100g



Algue wakamé séchée
(Undaria pinnatifida)
2 à 143 mg/100g



Sel de table iodé
18,6 mg/100g



Algue nori séchée
(Porphyra umbilicalis)
0,5 à 21 mg/100g

4. Centre d'étude et de valorisation des algues : www.ceva.fr/fre/S-informer/algues-alimentaires

5. Table de composition nutritionnelle Ciqual 2013 : <https://pro.anses.fr/TableCIQUAL>

RISOTTO DE PETITS POIS ET ALGUE KOMBU

Une recette de Cuisin'Etik pour 1,2,3, Veggie !



INGRÉDIENTS

- pour 6 personnes -

600 g de petits pois frais décossés, 300 g de riz pour risotto, 5 morceaux d'algue kombu, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 cuillères à café de miso, sel, poivre du moulin, huile d'olive

PRÉPARATION

1. Réalisez un bouillon en plongeant les algues kombu dans 1 l d'eau et en le portant à ébullition. Ajoutez ensuite le miso et réservez.
2. Dans une casserole, faites suer les oignons et l'ail émincés dans un peu d'huile d'olive.
3. Ajoutez les petits pois. Saler, poivrer. Laissez mijoter 5 minutes environ.
4. Ajoutez le riz, mélangez bien et laissez quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide.
5. Ajoutez ¼ du bouillon réalisé précédemment au mélange riz et petits pois. Couvrez la casserole et laissez mijoter à petit feu jusqu'à ce que le bouillon réduise.
6. Continuez la cuisson en intégrant le bouillon petit à petit. Il n'est pas nécessaire d'utiliser la totalité du bouillon. Stoppez la cuisson lorsque le riz est cuit.
7. Récupérez les algues kombu et émincez-les. Intégrez-les dans le risotto.



Astuce :

Pour accompagner votre repas, vous pouvez réaliser une sauce très iodée en mixant quelques algues réhydratées avec un peu de bouillon.

Voir aussi l'article en ligne « Les algues, comment les cuisiner ? », sur : <https://123veggie.fr/astuce/cuisiner-les-algues>.

Pour aller plus loin

- Les sources scientifiques sur lesquelles s'appuie ce dépliant sont disponibles sur www.vegetarisme.fr/references-biblio-sante.
- Retrouvez toute la série Mon doc Nutriments en téléchargement gratuit sur www.vegetarisme.fr/infos-actualite/publications-telecharger.

LES AUTRES PUBLICATIONS DE L'AVF À DÉCOUVRIR

- > **Je cuisine veggie**, livret de recettes 1-2-3 Veggie.
- > **Délices veggies**, e-book 1-2-3 Veggie.
- > **Quatre collections de dépliants et brochures** : Aliments, Nutrition, Pratique et Planète.

Retrouvez-nous sur
www.vegetarisme.fr

