

Pourquoi l'iode est si important

L'oligo-élément iode remplit des fonctions importantes dans le corps, en particulier dans le domaine de la fonction thyroïdienne, le métabolisme d'énergie, la croissance physique et le développement intellectuel. Pourtant, la carence en iode est très courante dans notre monde de vie occidental : avec la carence en Vitamine D, il s'agit même de la carence nutritionnelle la plus courante ! En plus des sources alimentaires telles que le poisson et les algues, un bon complément alimentaire en iode peut remettre de l'ordre.

Une fonction thyroïdienne optimale

L'iode est en tant qu'élément nutritif essentiel avant tout nécessaire pour la production des hormones thyroïdiennes thyroxine (T₄) et la triiodothyronine (T₃) encore plus active. Etant donné que ces hormones déterminent dans de nombreux domaines la qualité du métabolisme, une carence en iode via une diminution de la fonction thyroïdienne (hypothyroïdie) peut conduire à toute une série de troubles : frilosité, constipation, surpoids, œdèmes, fatigue, apathie, perte de mémoire, dépression, diminution de la libido, cycle menstruel anormal, peau sèche, ongles fragiles, perte de cheveux, crampes et douleurs musculaires. Dans certains cas, cette hypothyroïdie peut aller de paire avec un gonflement visible de la thyroïde (goitre). Il est donc évident qu'une prise supplémentaire d'iode peut faire partie de la prévention de l'hypothyroïdie ainsi que de son traitement. Ce dernier surtout s'il n'y a pas encore de prise d'hormone thyroïdienne (qui contient de l'iode). Pensons surtout à la combinaison de surpoids, de frissons, de léthargie, une peau sèche et une perte de cheveux, on peut penser à l'iode.

Bonne production d'énergie et de chaleur

Les hormones thyroïdiennes T₄ et T₃ contribuent de différentes manières à la production d'énergie et de chaleur : elles favorisent ainsi l'oxydation de nutriments et donc la production de calories, elles aident à réguler la température corporelle et jouent un rôle dans la fabrication de divers protéines et enzymes. Ajoutez à cela qu'elles influencent la fonction hypophysaire et qu'elles favorisent l'hormone de croissance (qui joue également un rôle dans la combustion des graisses et la fabrication de muscles) et vous comprendrez que compenser une carence en iode aura

une influence positive sur le niveau d'énergie, la température corporelle et le poids.

Croissance et développement intellectuel

Peu de gens savent que l'iode est essentiel tant pour un développement intellectuel optimal que pour une croissance corporelle et un développement normal de nourrissons, d'enfants et d'adolescents. Là où une sévère carence en iode mène clairement au « crétinisme » ou nanisme avec un retard mental, on est trop peu conscient que des carences moins évidentes contribuent à un développement intellectuel et corporel suboptimal chez nos plus jeunes avec entre autres plus de chance à un QI bas, des troubles d'apprentissage et TDAH (Troubles de Déficit de l'Attention avec Hyperactivité). Par conséquent, un apport garanti en iode chez les femmes enceintes et les jeunes enfants est fortement conseillé ! D'ailleurs, même chez l'adulte l'iode reste important pour la performance mentale : une carence en iode peut conduire à de l'apathie et à une lenteur de l'esprit et il est accepté qu'il s'agit là de la cause principale de 'minimal brain damage' ou lésions cérébrales moins graves.

Là où l'iode est encore important

- le maintien d'une peau, d'os, de cheveux et d'ongles normaux : une carence en iode peut conduire à une peau sèche et à des démangeaisons, à la perte de cheveux et ongles cassants et peut jouer un rôle dans le développement rapide de caries et d'ostéoporose
- il peut contribuer à la prévention du cancer du sein : l'iode contribue à la protection antioxydante de la glande mammaire, exerce via le dérivé d'iode, un effet anti-œstrogène sur les cellules cancéreuses malignes du sein et freine, en synergie avec le sélénium, via des liaisons d'iode organiques (iodolipides), fabriquées dans la thyroïde, le développement de cellules cancéreuses du sein.

Liposome : bonne absorption, bien toléré

L'iode est souvent complété par des gouttes avec, entre autres, de l'iodure de potassium, par la prise de comprimés de varech ou par de la teinture de fucus. L'absorption d'iode est la plus assurée et est également la mieux tolérée lorsqu'elle est présentée sous la forme d'un « liposome » : ici l'iodate de sodium est lié à de la phosphatidylcholine de lécithine. De tel liaisons sont également utilisées dans les meilleures préparations de curcuma, boswellia, chardon-Marie et quercetine.