

# **ALLERGIE A L'IODE**

## **Mythe ou Réalité**

**K ALLOULA**

# **Rôle de l'iode Dans l'organisme**

- **Oligo – élément concentré sur la glande thyroïde.**
- **Participe à la formation d'hormones thyroïdiennes et à la régulation de:**
  - **L'énergie**
  - **La croissance**
  - **Des fonctions reproductives**
  - **De la santé de la peau et des cheveux**

- **Les besoins journaliers de l'iode sont estimés entre:**

**100 et 150  $\mu\text{g}/\text{jrs}$**

- **Non stocké par le corps, il est donc nécessaire de consommer de l'iode quotidiennement particulièrement pour:**
  - **Les femmes enceintes et qui allaitent**
  - **Les sportifs.**
  - **Les fumeurs**
  - **Les végétariens**

# Pathologie lié à l'iode

## Carence

- Réduction des capacités intellectuelles
- Retard de croissance
- Goitre
- Insuffisance thyroïdienne

## Excès

- Un état nerveux
- Une perte de poids
- Transpiration accrue ou bouffées de chaleur

## Certains aliments riches en iode

### Produits de la mer:

- Algues
- Poissons
- Crustacés ....

### Produits issus d'animaux:

- Œufs
- Laitages
- certaines viandes ....

### Fruits et légumes:

- Ail
- Ananas
- Mures .....

**Dans les Céréales**

# Certains produits contenant de l'iode

## Les médicaments

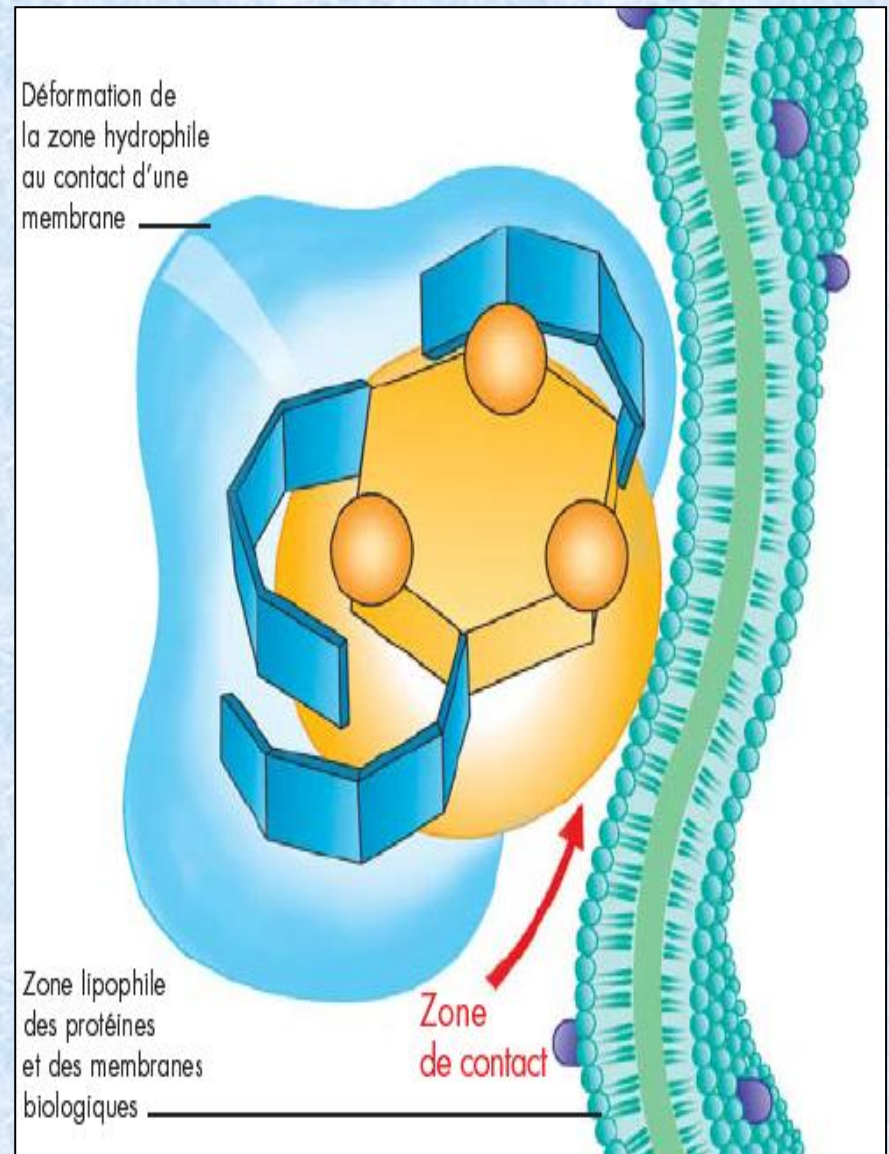
- Les produits de contraste pour la gamme rayons X:
  - Ionique
  - Non ionique

## Anti septiques

- Povidone(Bétadine)
- Solution aqueuse (Lugol)
- Javel



• On n'est pas allergique à l'iode mais on n'est allergique à des protéines présente sur les aliments ou sur des produits contenant de l'iode





# A RETENIR

- Les réactions allergiques ou pseudo allergiques aux produits iodés ou aux produits alimentaires existent; il faut les diagnostiquer et éviter spécifiquement la cause
- L'iode **n'est jamais la cause** de ces réactions.
- Il n'y a pas de réaction croisée d'une catégorie de produit à l'autre mais les réactions croisées au sein d'une même catégorie peuvent se voir

**L'allergie à l'iode est un **Mythe****



Je vous remercie