

Idées reçues : qui dit algue ne dit pas forcément iode !

Publié le 16/08/2020

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Unicellulaires ou dotées de structures cellulaires très complexes, les algues font partie des organismes les plus anciens sur Terre. Selon leur origine, elles sont qualifiées d'**algues marines** ou d'algues d'eau douce, les secondes se caractérisant par une très faible teneur en **iode** (traces).

La chlorella et la spiruline, deux algues à très faible teneur en iode.

En effet, la [chlorella](#) et la [spiruline](#) sont deux algues d'eau douce. Caractérisées par leur richesse en nutriments, elles sont pour autant **très faiblement dosées en iode** (teneurs moyennes : <200 µg pour 100 g de spiruline et <60 µg pour 100 g de chlorella).

L'extrait de wakamé du Laboratoire LESCUYER « désiodisé »

Le [wakamé](#), autrement appelé *Undaria pinnatifida* est une algue brune (en forme de lobe) comestible à la saveur intense. Pauvre en calories, cette algue originaire d'Asie, est également une **véritable source micronutritionnelle** (fibres solubles, acides aminés essentiels, oligoéléments, minéraux, vitamines, antioxydants). Cette algue, contrairement à la spiruline et la chlorella, est riche en iode.

Pour autant, l'extrait sec d'*Undaria pinnatifida*, entrant dans la composition de [NÉOMINCIL Draineur](#) du Laboratoire LESCUYER, subit une **étape de purification (« désiodisation ») qui permet de retenir la grande majorité de l'iode garantissant ainsi sa très faible teneur en iode.**

Les personnes sous régime pauvre en iode ou concernées par des dysfonctionnements thyroïdiens, peuvent-elles consommer ces algues ?

Compte tenu de la teneur quasi nulle en iode de la chlorella et de la spiruline, les personnes intolérantes à l'iode ou prenant des hormones thyroïdiennes de substitution peuvent donc, **sans aucune contre-indication**, consommer des compléments alimentaires à base de spiruline et/ou de chlorella.

Concernant le wakamé, **grâce à l'étape de purification que subit l'extrait du Laboratoire LESCUYER, ces personnes peuvent également la consommer.** Sans cette étape de « désiodisation », cette algue serait déconseillée.

Toujours soucieux de vous apporter des produits de qualité et sûrs, **le Laboratoire LESCUYER vous garantit la très faible teneur en iode de ses extraits de spiruline, de chlorella et de wakamé.** Ainsi, même les personnes intolérantes ou concernées par des dysfonctionnements thyroïdiens peuvent bénéficier de leur extraordinaire richesse en micro et macronutriments !

Découvrez notre gamme de [compléments alimentaires Vitamines et Minéraux.](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

Les femmes enceintes manquent d'iode

12/08/2016

3 minutes de lecture

La grossesse est un état qui entraîne une grande consommation d'iode. Un déficit peut avoir des conséquences sur le développement du cerveau du futur bébé.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Favoriser le bon fonctionnement de l'organisme grâce à l'iode

08/08/2018

3 minutes de lecture

Présent en quantité dans l'eau de mer, l'iode est un oligo-élément essentiel au fonctionnement de l'organisme. Découvrez comment assurer ses apports journaliers en iode.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Tous les bienfaits de la spiruline

11/09/2019

3 minutes de lecture

Découvrez les innombrables vertus de cette algue.

[Lire la suite](#)