

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

Publié le 16/08/2020

|
2 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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

Algue faible teneur en iode

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

[Les femmes enceintes manquent d'iode](#)

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 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](#)

[Tous les bienfaits de la spiruline](#)

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](#)