


Mère-Enfant-Iode

LES SECRETS DE
L'INTELLIGENCE ET DE
LA CROISSANCE

Mother
Baby
Iodine 



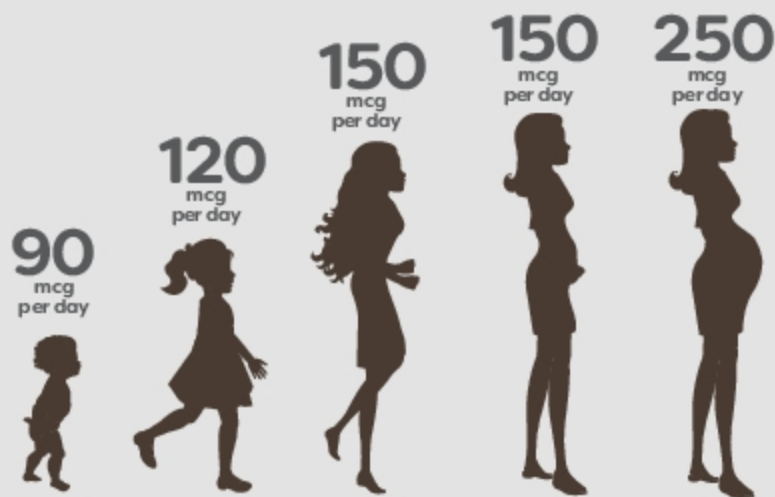
L'IODE ET L'INTELLIGENCE



L'importance de l'iode pour la croissance et le développement



Il existe différents moyens pour avoir suffisamment d'iode.
Un moyen facile est d'utiliser du sel iodé.



Les besoins en iode sont différents à différents moments de la vie, entre les jeunes enfants, les adolescents et les adultes, et aussi pendant la grossesse et l'allaitement.



Les adolescentes et les femmes en âge de procréer (12 à 50 ans) doivent connaître l'importance de l'iode. Pendant la grossesse, l'iode fourni par la mère est très important pour le bon développement du cerveau du bébé.



L'allaitement est le meilleur moyen pour fournir suffisamment d'iode au bébé.



Les jeunes enfants ont besoin d'iode - mais il faut limiter les apports en sel.



La mère ne doit pas seulement s'occuper de l'enfant, mais également veiller à ses propres apports en iode. De bonnes sources d'iode sont le poisson, les algues, les fruits de mer, les laitages et les œufs.

Endorsement:



Les 1000 premiers jours après la conception peuvent jouer sur le **QI de l'enfant**. La déficience en iode peut diminuer le QI de l'enfant de 10 à 15 points - même un léger déficit en iode peut déjà fait perdre **jusqu'à 5 points de QI**.

Une mère souffrant d'une importante carence en iode risque de donner naissance à un enfant menacé par le crétinisme et un retard de croissance.

TRANSFORMER L'IODE EN INTELLIGENCE !

Combien d'iode nous apportent les aliments ?

L'iode apporté par l'alimentation peut nous aider à satisfaire nos besoins journaliers, en fonction de notre classe d'âge.

Aliments	Apport d'iode par portion	% des besoins journaliers			
		femme enceinte (250 mcg/jour)	enfants de moins de 5 ans (90 mcg/jour)	enfants entre 6 et 12 ans (120 mcg/jour)	enfants entre 12 et 18 ans et adultes (150 mcg/jour)
Crevettes	90 mcg	36%	100%	75%	60%
Thon	50 mcg	20%	55%	42%	33%
1 verre de lait	50 mcg	20%	55%	42%	33%
1 œuf	20 mcg	8%	22%	17%	13%
Fromage	15 mcg	6%	16%	12,5%	10%

Source: Iodine Fact Sheet (ign.org)

Le projet "Mère-Enfant-Iode" est une initiative de 7 ONG internationales travaillant ensemble pour promouvoir l'utilisation du sel iodé pour la consommation humaine. Ce consortium s'efforce d'améliorer la prise de conscience et d'informer le grand public sur l'importance et l'inocuité de l'utilisation du sel iodé pour prévenir les carences en iode.

INFORMATIONS ADDITIONNELLES:
www.motherbabyiodine.org

Mother Baby Iodine



© 2021 Thyroid Federation International
Version 2105-FR

Photo by Polina Tankilevitch from Pexels

