

A quoi sert l'iode dans notre organisme ?

L'iode stable est un oligo-élément naturel absolument nécessaire à notre santé. Il entre dans la composition d'hormones fabriquées par la glande thyroïde, située sur le devant du cou, qui fixe l'iode inhalé ou ingéré.

Les comprimés d'iode protègent la glande thyroïde contre une contamination radioactive. Un accident grave sur une installation nucléaire peut entraîner le rejet dans l'atmosphère d'iode radioactif. La population pourrait alors se trouver irradié. Après inhalation ou ingestion, la population pourrait courir un risque accru de cancer de la thyroïde. Pour éviter que la thyroïde ne fixe l'iode radioactif, une prise d'iode stable, constitue un moyen de prévention efficace pour protéger la santé des populations exposées. Saturée d'iode stable, comme une éponge, la glande thyroïde n'est plus capable de fixer l'iode radioactif. Il pourra dès lors être rapidement et naturellement éliminé par les urines.

Cette consigne de sécurité est surtout valable pour les enfants et les femmes enceintes ou allaitant, les risques de cancers thyroïdiens étant majeurs. Selon une recherche de l'OMS, au-delà de 40 ans, la prise d'iodure de potassium devient discutable, la balance bénéfices/risques n'étant plus aussi favorable.