

Notre vision :

- Permettre à chaque femme en âge de procréer de connaître l'importance de l'iode pour sa santé et celle de son futur bébé.

Nos objectifs :

- Sensibiliser à l'importance de l'iode et soutenir l'expansion des programmes d'iodation du sel pour protéger le développement cérébral des enfants
- Prévenir, grâce à l'éducation, les troubles de croissance et de développement intellectuel (baisse du QI) liés à une carence en iode chez la mère.



Un apport suffisant en iode est crucial pour l'intelligence et une croissance saine !

Découvrez notre projet :



<https://motherbabyiodine.com>



Contactez-nous :



linda.henderson@thyroid-federation.org
anna.bokor@thyroid-federation.org

MotherBabyIodine



L'iode, essentiel pour l'intelligence.

L'iode est fondamental pour :

- ▶ la croissance et le développement cérébral du bébé
- ▶ le bon fonctionnement de la thyroïde de la femme enceinte, de la mère et du bébé.

Qui sommes-nous ?

La Thyroid Federation International (TFI), en partenariat avec la World Iodine Association (WIA), l'Iodine Global Network (IGN), Unilever et l'Alliance mondiale pour l'amélioration de la nutrition (GAIN), œuvre pour sensibiliser à l'importance de l'iode pour la santé et aux risques de sa carence.

Un apport quotidien suffisant en iode est essentiel avant la conception, pendant la grossesse et durant l'allaitement. La consommation de sel iodé est le moyen le plus simple de garantir cet apport.

Le sel iodé doit être accessible dans tous les pays. Nous soutenons ainsi les programmes d'iodation du sel pour sensibiliser et protéger les nombreuses femmes exposées au risque de carence en iode.



Apports journaliers en iode recommandés par l'OMS (en microgrammes) :

- 0-5 ans : 90 mcg/jour
- 6-12 ans : 120 mcg/jour
- plus de 12 ans : 150 mcg/jour



Les besoins en iode augmentent considérablement pendant la grossesse et l'allaitement.

- Femmes enceintes et allaitantes : 250 mcg/jour



Comprendre la carence en iode

La carence en iode est un problème de santé réémergent, en raison notamment de l'évolution de nos habitudes alimentaires : baisse de la consommation de lait de vache, de produits laitiers et de poissons chez les jeunes ; régimes alimentaires pauvres en iode.

Une carence en iode peut provoquer :

- Un trouble du développement cérébral du bébé
- Des troubles de la croissance
- Un goitre
- L'hypothyroïdie

Un apport insuffisant en iode durant la grossesse peut entraîner :

- Des problèmes de développement cérébral chez l'enfant, pouvant réduire son QI

Les bons réflexes :

- Privilégiez les aliments riches en iode : sel iodé, lait de vache, yaourts, poissons et œufs
- Le sel iodé reste le moyen le plus simple et le plus efficace pour un apport quotidien suffisant en iode

Moins de sel, mais du sel iodé !