

L'iode, la thyroïde et la grossesse

L'iode est indispensable à la fabrication des hormones thyroïdiennes. Pendant la grossesse, ces hormones jouent un rôle essentiel dans le développement du cerveau et la croissance du bébé.

Deux leviers se complètent : avoir un apport adapté en iode, sans excès, et réduire certaines expositions susceptibles d'interférer avec le système thyroïdien. Il n'est pas nécessaire de tout changer.



Faites le point dès le projet de grossesse

Parlez à votre médecin ou à votre sage-femme d'une maladie, d'une opération ou d'un traitement de la thyroïde, ainsi que de vos antécédents familiaux.

Signalez aussi une alimentation végétalienne ou très restrictive, des vomissements importants, une exposition professionnelle à des substances chimiques et les médicaments ou compléments que vous prenez. Ne modifiez jamais un traitement sans avis médical.

Si vous fumez, faites-vous accompagner

La fumée de tabac contient de nombreuses substances nocives. Parmi elles, le thiocyanate peut freiner l'entrée de l'iode dans la thyroïde. Arrêter de fumer est bénéfique à tout moment : réduire l'exposition à la fumée, y compris passive, est aussi utile. Votre sage-femme, médecin ou pharmacien peut vous aider sans jugement.



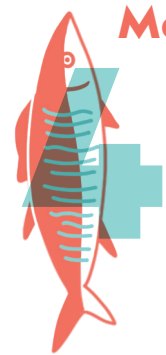
Si vous salez, choisissez du sel iodé

Cherchez la mention « sel iodé » sur l'emballage.

Il ne s'agit pas de manger plus salé : remplacez simplement le sel que vous utilisez déjà par du sel iodé, ajoutez-le de préférence vers la fin de la préparation.



Des choix alimentaires variés



Mangez du poisson deux fois par semaine

Prévoyez deux portions par semaine, dont un poisson gras comme la sardine, le maquereau ou le saumon.

Variez les espèces et les lieux d'approvisionnement.

Consommez le poisson bien cuit, non fumé et non mariné.

Retrouvez les espèces à limiter ou à éviter sur mangerbouger.fr.

Variez les sources d'iode

Le poisson et les autres produits de la mer, le lait et les produits laitiers, les oeufs et le sel iodé peuvent contribuer aux apports. Aucune de ces sources n'est indispensable à elle seule.

Vous en consommez peu ou pas ? Demandez un conseil adapté à vos habitudes.



Variez aussi les légumes

Les crucifères (choux, brocolis...) contiennent des glucosinolates, dont certains dérivés peuvent interagir avec la thyroïde. Les nitrates présents dans certains légumes peuvent aussi, à forte exposition, concurrencer l'entrée de l'iode. Aux quantités habituellement consommées, il n'y a pas lieu d'éviter ces légumes.

Et le soja ? Ses isoflavones peuvent interagir avec la fonction thyroïdienne. Par précaution pendant la grossesse, les produits et compléments à base de soja sont déconseillés.

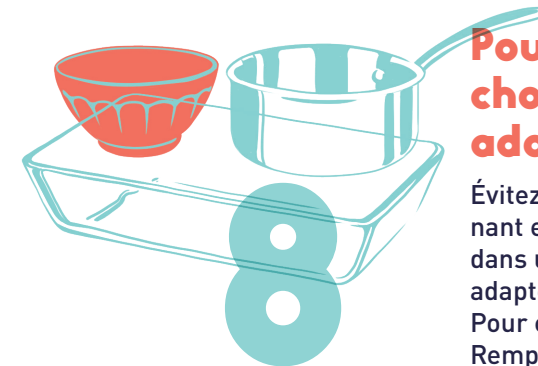
Choisissez des aliments simples

Privilégiez, si possible, les aliments peu transformés, biologiques, et d'origine française ou européenne.

Par précaution, évitez la charcuterie. Elle peut contribuer à l'exposition aux nitrates et nitrites et présenter un risque de listériose.



Réduire les expositions simplement



Pour les aliments chauds, choisissez un contenant adapté

Évitez de réchauffer un plat dans son contenant en plastique. Si possible, transférez-le dans un récipient en verre, en céramique adapté.

Pour cuisiner, l'inox est aussi une option. Remplacez les contenants et revêtements antiadhésifs très usés ou rayés.

Aérez et retirez régulièrement la poussière

Aérez le logement au moins 10 minutes par jour, hiver comme été, si possible en créant un courant d'air.

Retirez régulièrement la poussière des sols et des surfaces par nettoyage humide, avec une microfibre ou un aspirateur équipé d'un filtre HEPA.

Si vous le pouvez, limitez les sprays, l'encens, les bougies parfumées et les pesticides domestiques.



Algues et compléments : demandez conseil

Ne prenez pas de complément d'iode et ne consommez pas de produit à base d'algues sans avis médical.

Les algues peuvent contenir des quantités d'iode très élevées et variables.

Vérifiez aussi les étiquettes pour éviter de cumuler plusieurs compléments.

Où trouver de l'iode ?

Plusieurs aliments contribuent aux apports en iode : il n'est pas nécessaire de calculer chaque quantité.



Source d'iode	Repère pratique	Vigilance
Sel iodé	Si vous savez, plutôt en fin de cuisson	Ne pas manger plus salé
Poissons	2 fois/semaine, dont 1 poisson gras	Bien cuire ; varier les espèces
Coquillages, crustacés	Apports complémentaires	Bien cuire ; éviter crus ou décortiqués vendus cuits
Lait et produits laitiers	Apports variables pour les produits laitiers	Lait pasteurisé ou UHT ; éviter les produits au lait cru
Œufs	Peuvent compléter les apports	Bien cuire
Algues et compléments	Teneurs variables, parfois très élevées	Pas sans avis médical

Une question sur votre alimentation, votre thyroïde ou un complément ? Parlez-en à votre sage-femme, votre médecin ou votre pharmacien.

Scannez ce code pour retrouver la plaquette et le dossier scientifique :



Document conçu par Objectif Santé Environnement (OSE), avec le soutien de l'Agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine.

www.objectifsanteenvironnement.com



CONSEILS POUR AVOIR UN BON STATUT EN IODE PENDANT LA GROSSESSE



conseils simples pour agir aussi face aux perturbateurs thyroïdiens



ÉDITION ACTUALISÉE 2026
OSE - Objectif Santé Environnement



Iode, thyroïde et environnement

Certaines substances peuvent interagir avec l'iode ou la thyroïde. Leurs effets dépendent notamment de l'exposition

Substance	Où les trouve-t-on ?	Gestes pratiques
Tabac	Fumée active ou passive	Réduire l'exposition à la fumée ; demander de l'aide si besoin
Perchlorate et nitrates	Eau et certains aliments	Varié les légumes sans les limiter ; suivre les consignes locales sur l'eau
Crucifères	Choux, brocolis, navets	Les consommer normalement : inutile de les éviter
Soja – isoflavones	Produits et compléments au soja	Produits au soja déconseillés
Certains pesticides	Alimentation et usages domestiques ou professionnels	Laver les végétaux ; bio, si possible ; limiter les pesticides à la maison
Bisphénols, phtalates et certains filtres UV	Emballages, cosmétiques et poussières	Pour le chaud, préférer le verre ou la céramique ; limiter parfums et sprays
Certains PFAS	Eau, emballages et textiles traités	Limiter emballages antigrasse et sprays imperméabilisants
PCB, dioxines et certains retardateurs de flamme	Certains aliments et poussières	Varié les poissons ; dépoussiérer avec un chiffon humide

À RETENIR

Ces substances n'ont pas toutes les mêmes effets. Réduisez ce qui est possible, sans chercher à tout éviter.