

CLASSIFICATION ET TENEUR EN IODE DES ALGUES ALIMENTAIRES

LES DEUX SOURCES
POUR LA TENEUR
EN IODE



Centre technique dédié aux algues
pour des professionnels
<https://www.ceva-algues.com/>



Base de données publique française
des compositions nutritionnelles
<https://ciqual.anses.fr/>

CLASSIFICATION		DÉNOMINATION		TENEUR EN IODE		COMMENTAIRE
GROUPE	FAMILLE	NOM COURANT	LATIN	CIQUAL	CEVA	
ALGUES ROUGES	Palmariacées	dulse Petit goémon goémon à vaches	<i>Palmaria palmata</i> *	300 [70 - 1 000]	200 [10 - 1 000]	Très répandue Utilisée pour nourrir le bétail
	Bangiacées	nori	<i>Porphyra sp.*</i> (<i>umbilicalis</i> ou autres)	50 [5 - 200]	50 [10 - 200]	De la mer du nord à la Méditerranée Riche en taurine
	Gracilariacées	ogonori (Japon, Hawaï) chaguan tasi (Guam) gulaman (Philippines)	<i>Gracilaria sp.*</i>	5 000 [250 - 7500]	3500 [100 - 7500]	Des effets toxiques signalés suite à la contamination par des cyanobactéries Utilisée pour préparer l'agar-agar
	Gigartinacées	goémon blanc mousse d'Irlande pioca - carragheen	<i>Chondrus crispus</i> *		300 [200 - 500]	Récoltée pour produire des carraghénanes
ALGUES VERTES	Ulvacées	laitue de mer ulve	<i>Ulva lactuca</i> *	100 [10 - 300]	100 [30 - 250]	Très répandue Utilisée comme fertilisant

* Considérées en France et Europe comme des aliments (avis CSHPF, DGCCRF)

CLASSIFICATION		DÉNOMINATION		TENEUR EN IODE		COMMENTAIRE
GROUPE	FAMILLE	NOM COURANT	LATIN	CIQUAL	CEVA	
ALGUES BRUNES	Fucacées (ordre des fucales)	fucus vésiculeux varech vésiculeux goémon noir	<i>Fucus Vesiculosus</i> *	400 [200 - 800]	400 [200 - 800]	Très répandu. Utilisé comme nourriture à bétail, puis comme ingrédient de nutraceutique
		fucus varech dentelé	<i>Fucus Serratus</i> *			Pousse en atlantique nord, en massifs denses
	Himanthaliacées (ordre des fucales)	haricot de mer spaghetti de mer himanthale allongée langue de mer anus des sables	<i>Himanthalia elongata</i> *	150 [75 - 250]	100 [10 - 250]	Atlantique et arctique Composée de longues ramifications Utilisée en engrais et alimentation humaine
	Laminariacées (ordre des laminariales)	kombu breton laminaire digitée goemon de coupe anguillier, tali, warle	<i>Laminaria digitata</i> *	5 000 [2 000 - 10 000]	4600 [2 000 - 10 000]	Atlantique et arctique Retrouvée aussi dans l'atlantique Sud
		kombu royal laminaire sucrée baudrier de neptune	<i>Saccharina (ex Laminaria) latissima</i> *	3 400 [350 - 6 500]	4000 [40 - 8000]	Contient du saccharose, des alginates, du mannitol
		Kombu japonais kombu	<i>Saccharina (ex Laminaria) japonica</i> *	2500 [2000 - 6 000]	2400 (1 800 - 3 000)	Majoritairement cultivée en Chine, au Japon, et en Corée du Sud,
		kelp	<i>Macrocystis pyrifera</i>	[900 - 2600] sous réserve, pas de source Ciqual ni CEVA		Océanie, Californie - Algue géante accrochée sur un fond rocheux Utilisée comme ingrédient en nutraceutique
	Alariaceae (ordre des laminariales)	wakamé atlantique wakame breton kelp ailé - alaire	<i>Alaria esculenta</i> *	350 [100 - 1100]	36 [10 - 115]	Atlantique nord. Pousse en eau profonde et peut faire 2 mètres de long
		wakamé fougère de mer ouessane	<i>Undaria pinnatifida</i> *	190 [20 - 1400]	20 [1 - 140]	Populaire au japon et en Corée pour la confection de soupes et salades Espèce devenue invasive