



Novembre 2018

Recommandations concernant l'iode

1. Qu'est-ce que l'iode?

L'iode est une substance présente à l'état naturel, vitale pour la santé humaine et animale. En Suisse, les sols et les produits agricoles qui y sont cultivés en contiennent peu. Les besoins en iode ne peuvent donc pas être couverts de façon naturelle. Jusqu'au début du 20^e siècle, la population souffrait souvent de maladies dues à une carence en iode, telles que le goitre ou le crétinisme (déficience mentale). Depuis que l'iode a été ajouté au sel comestible dans les années 1920, ces maladies ont disparu. L'ajout d'iode est toutefois facultatif, c'est pourquoi le sel iodé côtoie le sel non iodé sur le marché.

2. Utilité de l'iode

La thyroïde est un organe en forme de papillon situé sous le larynx, devant la trachée. Pour produire des hormones thyroïdiennes, elle a besoin d'un apport suffisant en iode. Ces hormones régulent de nombreuses fonctions corporelles. Elles jouent notamment un rôle essentiel dans la croissance et le développement du cerveau chez l'enfant à naître ainsi que pendant l'enfance et l'adolescence.

3. Conséquences d'une carence en iode

Un manque d'iode se manifeste communément par le grossissement de la glande thyroïde (goitre). Cela se produit lorsque la production d'hormones thyroïdiennes est insuffisante. Ce type de carence altère également les capacités intellectuelles, entraîne une baisse d'énergie ainsi que des troubles de la concentration et de la réflexion et peut, pendant la grossesse, induire des dégâts irréversibles chez le fœtus.

4. Besoins en iode

L'iode est indispensable et vital pour l'être humain, dès le début du développement embryonnaire et à chaque stade de la vie. Les besoins en iode et la quantité requise varient selon l'âge, la croissance, le développement, les besoins énergétiques, mais également selon certaines situations. Ainsi, pendant la grossesse et l'allaitement, le corps a besoin de davantage d'iode.

5. Apport journalier recommandé en iode¹

Nourrissons et enfants jusqu'à 5 ans	90 µg ²
Enfants âgés de 5 à 12 ans	120 µg
Enfants à partir de 12 ans et adultes	150 µg
Femmes enceintes ou allaitantes	250 µg

¹ Valeurs de référence de l'OMS

² 1 µg = microgramme = 1/1000 milligramme

6. Teneur en iode dans les aliments

La concentration d'iode dans les aliments dépend en grande partie de sa concentration dans les sols. Étant donné qu'en Suisse, les sols sont pauvres en iode, la plupart des aliments qui y sont cultivés n'en contiennent que de faibles traces. La population suisse puise donc principalement son apport en iode dans le sel comestible iodé et les aliments préparés avec du sel iodé (p. ex. certains pains). Les poissons et les fruits de mer constituent également de bonnes sources d'iode. Le lait et les produits laitiers contiennent aussi de l'iode car les aliments donnés aux vaches laitières sont iodés. Enfin, les œufs contiennent aussi de l'iode.

7. Astuces pour choisir les bons aliments

Pour garantir un apport suffisant en iode, il faut consommer des produits qui ont été fabriqués avec du sel comestible iodé. Voici quelques conseils à ce propos :

- Consommer chaque jour 3 portions de lait et de produits laitiers (chez l'adulte, 1 portion correspond à 2 dl de lait, 150 à 200 g de yogourt ou de fromage frais ou cottage, 30 g de fromage à pâte dure ou 60 g de fromage à pâte molle).
- Utiliser un sel comestible iodé pour cuisiner et saler ses plats.
- Acheter des plats tout prêts ou semi-cuisinés ainsi que du bouillon, des pâtisseries et des produits à base de viande qui ont été préparés avec du sel iodé. Les denrées alimentaires contenant du sel comestible iodé portent la mention « sel comestible/sel de cuisine/sel iodé ». La question peut tout à fait être posée au restaurant, à la cantine, ainsi qu'auprès du boulanger ou du boucher.
- Consommer régulièrement des poissons de mer.

8. Les algues marines comme source d'iode

Les algues marines peuvent être extrêmement riches en iode : il est par conséquent difficile d'augmenter de manière précise l'apport en iode en consommant ces algues. Un excès d'iode peut en effet entraîner une hyperactivité de la thyroïde. Par conséquent, les algues ne devraient être consommées qu'en petites quantités et dans de rares occasions.

9. Recommandations pour les femmes enceintes ou allaitantes

Les femmes enceintes ou allaitantes devraient particulièrement veiller à une alimentation riche en iode. L'étude sur la consommation d'iode dans la population suisse ([Bulletin nutritionnel 2019](#)) a montré que les femmes en âge de procréer, enceintes et allaitantes et les petits enfants ne consomment pas suffisamment d'iode. De plus amples informations sont disponibles dans la rubrique consacrée à la nutrition pendant la grossesse et la période d'allaitement sur le site Internet de l'OSAV.

10. Recommandations pour les nourrissons et les enfants en bas âge

- Pour les enfants nourris au sein, il faut que la mère ait un apport suffisant en iode. S'il est nourri exclusivement de cette manière, le nourrisson puisera l'iode nécessaire à la formation des hormones uniquement dans le lait maternel.
- Pour les nourrissons qui ne sont pas allaités, leur apport en iode se fait par les préparations qui leur sont destinées. En Suisse, ces produits sont enrichis en iode conformément à l'ordonnance sur les denrées alimentaires destinées aux personnes ayant des besoins nutritionnels particuliers.
- En parallèle à l'introduction des bouillies, le nourrisson continue à recevoir du lait maternel et/ou des préparations lactées. Les bouillies devraient contenir régulièrement des aliments riches en iode (p. ex. poisson ou œufs).
- Après la première année, les repas devraient être préparés avec du sel iodé.