

L'iode

Propriétés

- Oligo-élément.
- Le corps d'un adulte contient entre 10 et 20 mg d'iode. Plus de la moitié se loge dans la glande thyroïde.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales. La plupart des aliments ne contiennent que de faibles quantités d'iode.
L'approvisionnement de la population suisse est donc insuffisant et doit être complété par l'utilisation de sel iodé (20 mg/kg).

L'iode

Fonctions

- Composant des hormones thyroïdiennes, qui jouent un rôle central dans le métabolisme humain.

Symptômes de carence

- Croissance de la glande thyroïde (goître) accompagnée d'une hypothyroïdie.
- Chez les enfants: ralentissement de la croissance, diminution des facultés intellectuelles.
- Chez le foetus: troubles irréversibles du développement, atteintes physiques sévères.

L'iode

Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 1mg.
- Hyperthyroïdie (rare) qui peut conduire à de la nervosité, des tremblements, des sueurs fortes, une perte de poids et (comme en cas d'hypothyroïdie) à un goître.

L'iode

Apports quotidiens recommandés (OSAV 2013)

	µg/d
Nourrissons	90
Enfants	
Jusqu'à moins de 5 ans	90
5 à moins de 12 ans	120
A partir de 12 ans	150
Adultes	150
Femmes enceintes	250
Femmes allaitantes	250

L'iode

La dose quotidienne pour un adulte (150 µg) est contenue dans:

- 6 g de sel iodé (25mg/kg)
- 95 g de cabillaud, cru
- 350 g de thon à l'huile, égoutté
- 430 g de rampon
- 1.5 l de lait entier pasteurisé

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test nutritionnel
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Retrouvez-nous sur Facebook

Savoir plus – manger mieux 