



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

**InfoFlash L'iode**

L'iode est un oligo-élément. Il est un composant des hormones thyroïdiennes. Où se trouve l'iode? Quelle quantité d'iode est nécessaire? Comment couvrir mes besoins en iode?

► Les sources d'iode¹

<i>Aliments / Taille de la portion</i>	<i>Iode (µg/portion)</i>
Fruits à coque et graines oléagineuses / 25 g	1
Lait / 200 ml	20
Yogourt nature / 180 g	29
Séré, mi-gras / 175 g	37
Fromage à pâte dure et mi-dure / 30 g	5
Fromage à pâte molle / 60 g	14
Œufs / 2 pièces, 110 g	43
Viande (moyenne) / 110 g	3
Poisson (moyenne) / 110 g	72
Crustacés / 110 g	187
Tofu / 120 g	7
Seitan / 120 g	20
Légumineuses / 60 g, poids sec	1
Pain mi-blanc avec sel iodé / 100 g	44
Pain mi-blanc avec sel non iodé / 100 g	1
Pâtes aux œufs / 60 g, poids sec	2
Pomme de terre / 250 g	10
Légumes / 120 g	2
Fruits / 120 g	2
Sel de l'Himalaya, sel de table non iodé / 1 g	0
Sel de mer (non iodé), fleur de sel / 1 g	< 0,04
Sel de cuisine iodé / 1 g	25

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.0 / www.valeursnutritives.ch

(1) Les algues sont aussi des aliments très riches en iode. Leur teneur varie énormément d'une variété à l'autre, avec des valeurs qui peuvent parfois mener à un excès d'iode. En cas d'utilisation régulière, la prudence est de mise.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Apport quotidien d'iode recommandé pour les adultes

18 ans et plus:

150 µg

Femme enceinte et qui allaite:

250 µg

Source: Valeurs nutritionnelles de référence suisses: / <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-fr/>

► Comment couvrir mes besoins en iode?

Exemple d'apport en iode d'une journée d'alimentation équilibrée:



► **Le lait, le yogourt, les œufs et le poisson** sont de bonnes sources d'iode, mais ils ne suffisent pas à couvrir les besoins, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée. Il faudrait, en plus, consommer environ **2 à 3 g de sel iodé**, à ajouter soi-même en cuisine ou à table ou à trouver dans des produits transformés salés avec du sel iodé, **comme le pain par exemple**.

► **Lorsque le sel est iodé**, cela est clairement indiqué sur l'avant de l'emballage. Lorsqu'un aliment transformé contient du sel iodé, cela est mentionné dans la liste des ingrédients avec la dénomination «**sel iodé**», «**sel comestible iodé**» ou «**sel de cuisine iodé**»

► **Si je ne mange pas d'aliments d'origine animale**, les besoins peuvent être couverts en n'utilisant que du sel iodé et en choisissant le plus systématiquement

possible les denrées transformées contenant du sel iodé (**5 g par jour est l'apport en sel recommandé**).

► **Durant la grossesse et la période d'allaitement**, une **supplémentation** peut être nécessaire.

Exemples:

- **Sel iodé**
- **Denrées contenant du sel iodé**



Chapelure Paniermehl Pangrato

Ingrédients: farine mi-blanche bio (blé), **sel de cuisine iodé**.

Zutaten: Bio Halbweissmehl (Weizen), **Kochsalz jodiert**.

Ingredienti: farina sembianca bio (frumento), **sale da cucina iodato**.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Informations complémentaires

Recommandations nutritionnelles et tailles des portions: <https://www.sge-ssn.ch/fr/recommandations>



► Conseils personnalisés

Pour obtenir des conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de vous adresser à un(e) diététicien(ne) agréé(e). Ces derniers sont titulaires d'un diplôme ES, d'un BSc en nutrition et diététique ou sont agréés par la CRS. Vous trouverez des spécialistes dans votre région en cliquant sur le lien suivant:

<https://svde-asdd.ch/fr/>



► Impressum

Copyright © 2026

Société Suisse de Nutrition SSN

www.sge-ssn.ch/fr



Toutes les informations publiées dans cette fiche peuvent être utilisées librement à condition d'indiquer la source ci-dessus.

Avec le soutien financier de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV.



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | sge-ssn.myshopify.com/fr



tabula | Revue de l'alimentation

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



[simplement.pret](https://www.instagram.com/simplement.pret)