



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## L'iode



2015

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

# 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 (25 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 goût.

# L'iode

## Apports quotidiens recommandés (OSAV 2013)

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

## L'iode

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

- 6 g de sel iodé (25 mg/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](http://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](mailto: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](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Test nutritionnel  
[nutricalc.ch](http://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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Retrouvez-nous sur Facebook

**Savoir plus – manger mieux** 