

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 goître.

L'iode

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	µg par jour
Enfants et adolescents	
7-12 ans	120
13-17 ans	150
Adultes	
18-65 ans	150
66 ans et plus	150
Femmes enceintes	250
Femmes allaitantes	250

Teneur en iode de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Sel de cuisine iodé	2500 µg	125 µg par cc (5 g)
Cabillaud, cru	160 µg	176 µg par portion de 110 g
Saumon sauvage, cru	53 µg	58 µg par portion de 110 g
Thon à l'huile	43 µg	47 µg par portion de 110 g
Parmesan	40 µg	12 µg par portion de 30 g
Mâche, crue	35 µg	42 µg par portion de 120 g
Séré, nature, maigre	27 µg	41 µg par portion de 150 g
Champignon, crus	18 µg	22 µg par portion de 120 g
Lait entier, pasteurisé	10 µg	20 µg par verre de 2 dl
Pastèque, crue	10 µg	12 µg par portion de 120 g

cc = cuillère à café

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.3

Société Suisse de Nutrition SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

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



Test nutritionnel

www.sge-ssn.ch/test



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



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch