

Fiche d'information

Iode (I)

L'iode est communément connu par son lien avec le goitre et est ajouté au sel. La Suisse a été l'un des premiers pays à introduire cet enrichissement.

Généralités

L'iode est un sel minéral essentiel et un composant des hormones thyroïdiennes, qui contrôlent des réactions vitales dans le métabolisme. La teneur en iode dans l'environnement peut varier considérablement, de sorte que les animaux et les plantes absorbent plus ou moins d'iode selon l'endroit où ils se trouvent, et sont donc des sources d'iode plus ou moins importantes pour les humains. Cela montre qu'un même aliment végétal (ou animal) peut avoir une composition nutritionnelle différente en fonction de son origine géographique.

Fonctions dans l'organisme

L'iode est un composant obligatoire des hormones thyroïdiennes. Celles-ci contrôlent d'importantes réactions du métabolisme énergétique et de la traduction du matériel génétique, affectant de nombreuses fonctions métaboliques (y compris le développement du fœtus, du système nerveux et des capacités mentales).¹

Un apport trop faible (ou trop élevé) de iode déséquilibre l'ensemble du métabolisme énergétique. Les effets secondaires sont considérables, notamment une augmentation du poids (hypothyroïdie) ou une perte de poids (hyperthyroïdie).¹

Apport recommandé

La recommandation de l'UE et de la Suisse pour l'apport quotidien en iode est de 150 µg pour un adulte en bonne santé. En Allemagne et en Autriche, par contre, il est fixé à 200 µg.

Référence	Femmes	Hommes	Upper Level
DACH (Suisse)	150 µg	-	-
OIDAI	150 µg	-	-
EFSA	150 µg	-	-
DRI	150 µg	-	1100 µg

Tab. 1. Valeurs de référence pour l'apport quotidien en iode chez les adultes en bonne santé

DACH: Références des pays germanophones
EFSA: Référence de l'Autorité européenne de sécurité des aliments
OIDAI: Valeur de référence selon l'ordonnance suisse du DFI sur l'information sur les denrées alimentaires
DRI: Références américaines
Upper Level: apport maximal tolérable sur le long terme

Sources alimentaires

L'iode est présent sous forme de traces dans pratiquement tous les aliments. Cependant, de plus grandes quantités ne peuvent être trouvées que dans les produits marins et dans les aliments iodés.

En Suisse, il est ajouté au sel de table depuis 1922 pour prévenir la carence en iode. La proportion de la population suisse ayant un apport insuffisant en iode est de 2% pour les hommes et de 14% pour les femmes.²

Étant donné qu'environ la moitié de l'apport en iode se fait par le biais du sel iodé, le risque d'un apport insuffisant en iode augmente avec un régime pauvre ou réduit en sel. C'est pourquoi la quantité d'iode pouvant être ajoutée au sel de table a été augmentée en Suisse au 1er janvier 2014.²

Source d'iode	µg/100 g	µg/portion
Sel de cuisine iodé	2500	6 / 1 prise (0.25 g)
Crustacés (moyenne)	170	170 / 100 g
Morue	160	192/120 g
Saumon	50-55	60-66 / 120 g
Fromage à pâte dure	40	12 / 30 g
Oeuf de poule	32	16 / 1 pièce

Tableau 2 : Teneur en iode de diverses denrées alimentaires selon la Base de données suisse des valeurs nutritives.

Digestion et absorption

Environ 90% de l'iode alimentaire est absorbé dans l'intestin grêle. En présence d'autres sels minéraux, l'apport est légèrement inférieur.¹

Signes de carence

Si l'apport en iode est insuffisant, deux maladies en particulier peuvent survenir : le goitre et le crétinisme. Le goitre est un élargissement pathologique de la glande thyroïde, qui tente de mieux utiliser l'iode peu disponible et de contrer ainsi l'abaissement du niveau de la glande thyroïde. Le crétinisme est un sous-développement du cerveau et est généralement causé par une grave carence en iode chez la mère pendant la grossesse ou chez le nouveau-né.¹

Surdosage

La dose quotidienne maximale tolérable est fixée à 1100 µg par jour. Des doses plus élevées peuvent causer une hypertrophie de la glande thyroïde en raison d'une surproduction d'hormones.¹

Iode et sport

Les quelques études sur les pertes d'iode par transpiration indiquent qu'elles ne sont pas négligeables (environ 40 g-L-1)³. avec un régime pauvre en sel et une perte régulière de transpiration, il pourrait donc y avoir un risque réel de sous-alimentation en iode pour les sportifs.

Auteur : Dr P. Colombani
Date : Novembre 2019, version 2.2
Validité : Novembre 2022

Littérature

1. EFSA Panel on Dietetic Products NaA. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for iodine. EFSA J. 2014; 12:3660.
2. Haldimann M, Bochud M, Burnier M, Paccaud F, Dudler V. Prevalence of iodine inadequacy in Switzerland assessed by the estimated average requirement cut-point method in relation to the impact of iodized salt. Public Health Nutr. 2015; 18:1333–42.
3. Smyth PP, Duntas LH. Iodine uptake and loss - can frequent strenuous exercise induce iodine deficiency? Horm.Metab.Res. 2005; 37:555–8.