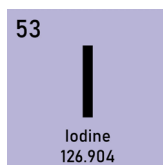


L'iode : ange gardien ou faux ami ?

On entend souvent parler de l'iode : parfois, on en manque, parfois, on en consomme trop... Et dans les deux cas, les conséquences peuvent être désastreuses.



VectorStock®



Doctissimo®



Cristaux d'iode formés par condensation - Wikipédia - DR

L'iode, qu'est-ce que c'est ?

L'iode est un oligo-élément essentiel à la santé humaine. On le retrouve naturellement dans l'environnement, notamment dans les produits de la mer : algues, sel iodé, poissons marins, mollusques et crustacés. On en trouve également dans des aliments comme le jaune d'œuf ou le lait, selon l'alimentation des animaux (source : ANSES). Selon le Manuel MSD¹, la plupart de l'iode présent dans l'environnement se trouve dans l'eau de mer sous forme d'iodure. On peut en trouver également dans les nappes phréatiques proches de la mer.

À quoi sert-il ?

L'iode est indispensable à la synthèse des hormones thyroïdiennes, produites par la glande thyroïde, située à la base du cou. Ces hormones jouent un rôle clé dans :

- la croissance et la maturation des cellules,
- le développement cérébral et tissulaire (notamment chez le fœtus et le nourrisson),
- la régulation de la température corporelle,
- les dépenses énergétiques,
- la synthèse des protéines,
- le métabolisme des lipides, glucides et protéines, quel que soit l'âge.

Autant dire qu'on ne peut pas s'en passer !

Quelles quantités d'iode sont recommandées ?

L'OMS recommande des apports différents en fonction de l'âge.

Pour un enfant de 0 à 12 mois	50 µg/jour.
De 1 à 6 ans	90 µg/jour.
De 7 à 12 ans	120 µg/jour.
À partir de 12 ans	150 µg/jour.
Lors d'une grossesse ou de l'allaitement	200 µg/jour.

L'iode devient toxique au-delà d'une certaine quantité.

La limite supérieure de sécurité

L'EFSA propose une limite supérieure de sécurité (LSS) pour l'iode de 600 µg/jour chez l'adulte (EFSA 2006). Elle correspond à la quantité maximale d'iode qui n'est pas susceptible d'entraîner des effets indésirables lorsqu'elle est ingérée de façon chronique. Cette limite a été adaptée à chaque tranche d'âge sur la base des différences des surfaces corporelles :

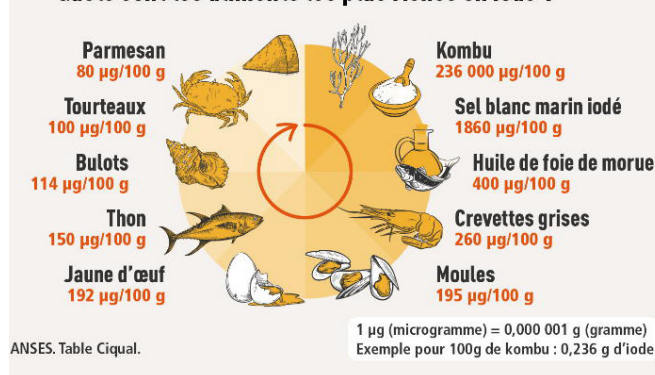
Limites supérieures de sécurité d'apport total en iode (µg/jour).

Adulte (homme, femme, femme enceinte, allaitante)	600 µg/jour
Enfant (15-17 ans)	500 µg/jour
Enfant (11-14 ans)	450 µg/jour
Enfant (7-10 ans)	300 µg/jour
Enfant (4-6 ans)	250 µg/jour
Enfant (1-3 ans)	200 µg/jour

Source ANSES

Où le trouve-t-on ?

Quels sont les aliments les plus riches en iode ?



¹Le Manuel MSD est le plus ancien livre de médecine en anglais publié et réactualisé régulièrement depuis. Publié pour la première fois en 1899, il a atteint sa vingtième édition en 2018.

²Autorité européenne de sécurité sanitaire des aliments

CONSULTATION NUTRITION

Voici les aliments les plus riches en iode en μ / 100 g

Algues marines séchées (gracilaire ou ogonori, laminaire)	494 000 à 341 000
Ascophylle noueux ou goémon noir séché ou fucus vésiculeux séché	68 200 à 40 000
Agar-agar (algue), séché	36 000
Wakamé atlantique séché, dulsé	34 600 à 32 000
Haricot de mer séché	14 400
Laitue de mer séchée	9 190
Sel blanc alimentaire, iodé, fluoré à 25 mg /100 g (marin, ignigène ou gemme)	1 860
Bigorneau, cuit	570
Langoustine, bouillie	394
Œufs de saumon, semi-conserves	330
Meloukhia, feuilles de corète séchées, en poudre	321
Crevette grise, cuite	260
Églefin, cuit à la vapeur	260
Morue, salée, sèche	230
Tacaud, cru	214
Sel marin gris, non iodé, non fluoré	< 200
Fromage brebis des Pyrénées	120

Source : CIQUAL

Que se passe-t-il en cas de carence en iode ?

Selon le manuel MSD, une carence en iode provoque un gonflement de la thyroïde, formant ce qu'on appelle un goitre.

Pourquoi ? La thyroïde grossit pour tenter de capter davantage d'iode et produire suffisamment d'hormones thyroïdiennes.

Mais si l'apport reste insuffisant,

la glande devient hypo active, entraînant une hypothyroïdie.

Chez l'adulte, les conséquences peuvent inclure une baisse de fertilité, une peau bouffie, sèche et squameuse, une voix rauque, des cheveux rêches et clairsemés, une intolérance au froid ou une prise de poids, enfin, une altération des fonctions mentales.

Chez la femme enceinte ou le fœtus

Les besoins en iode sont accrus pendant la grossesse. Une carence peut entraîner un risque plus élevé de fausses-couches ou de mortalité in utero, un ralentissement du développement fœtal ou des anomalies cérébrales chez le bébé.

Sans traitement rapide à la naissance, les bébés atteints risquent un retard intellectuel sévère, un défaut de croissance et donc, une petite taille, dans les cas extrêmes : un crétinisme, une surdité, un mutisme,

des malformations congénitales et une hypothyroïdie sévère.

Historiquement, on connaît les « crétins des Alpes », des enfants nés de parents déficients en iode dans les vallées du massif alpin, et qui n'ont pas pu avoir un développement cognitif suffisant. Ce crétinisme est irréversible. Pour éviter ces déficiences et carences, les nations proposent du sel iodé qui est recommandé, sauf aux riverains océaniques.

Dans tous les cas, il faut faire une prise de sang pour confirmer la carence.

Et si on consomme trop d'iode ?

On parle d'intoxication chronique à l'iode lorsque l'apport dépasse 1,1 mg par jour de façon prolongée. (Les besoins quotidiens sont évalués à 170 μ g !)

En général, un excès d'iode ne perturbe pas immédiatement la fonction thyroïdienne, et la plupart des patients restent euthyroïdiens (c'est-à-dire avec une thyroïde fonctionnant normalement).

Cependant, certaines personnes — notamment celles ayant déjà été carencées en iode — peuvent développer une hyperthyroïdie après un apport trop élevé. Cela se traduit par une production excessive d'hormones thyroïdiennes dans le sang.

CONSULTATION NUTRITION

Les symptômes possibles de l'hyperthyroïdie sont la formation d'un goitre, l'accélération du rythme cardiaque et l'augmentation de la tension artérielle, des palpitations dues à un trouble du rythme cardiaque (arythmie), une transpiration excessive et sensation de chaleur excessive (en plein hiver, les sujets restent insensibles au froid). Mais aussi, des tremblements de mains, de la nervosité et anxiété et des troubles du sommeil (insomnie), une perte de poids malgré une augmentation de l'appétit, une augmentation de l'activité malgré une fatigue et une faiblesse, des selles fréquentes, voire, une diarrhée.



Britannica - DR

Et en cas de doses très élevées³

Une surcharge aiguë en iode peut provoquer une hypersalivation, une irritation de l'estomac, des éruptions cutanées de type acnéiforme ou un goût métallique dans la bouche.

La fonction thyroïdienne doit être étroitement surveillée chez les patients régulièrement exposés à de fortes doses d'iode, des produits de contraste radiographiques iodés, ou à certains médicaments contenant de l'iode, comme l'amiodarone (utilisé dans le traitement des troubles du rythme cardiaque).

Conclusion

L'iode fait partie de ces nutriments qui nous sont à la fois indispensables et toxiques lorsqu'on dépasse la limite supérieure de sécurité. Encore aujourd'hui, des populations sont déficientes, car elles vivent dans des milieux très pauvres en iode.

Renseignez-vous auprès de votre mairie sur la qualité de l'eau distribuée et le statut en iode des sols et des eaux.

L'iode contre le risque radioactif ?

Avec M. Trump à deux doigts d'appuyer sur le bouton de la bombe atomique, autant rester prudent et préparé ! Si vous n'êtes pas directement pris dans la déflagration, il est tout de même possible que vous soyez exposé aux radiations ou que vous consommiez des produits contaminés...

Pour vous protéger un tant soit peu, rien de mieux que l'iode.

Explication :

L'iode 131, produit lors d'une catastrophe nucléaire, peut se fixer sur votre thyroïde de la même manière que l'iode « normal ». Cela entraîne alors un risque accru de cancer. Comme la thyroïde se développe surtout chez les enfants, le risque est bien plus élevé pour eux que pour les adultes. En effet, selon l'Inserm, 6 500 cas de cancer de la thyroïde ont été recensés chez des enfants à la suite à Tchernobyl.

Pour palier ce risque, on recommande la prise de comprimés d'iode afin de « saturer » la thyroïde.

Mais attention, il faut respecter la posologie en fonction de chaque individu, et les effets protecteurs ne durent que quelques heures. Et, une prise prolongée de ces comprimés peut avoir des effets néfastes sur la santé, qui peuvent alors l'emporter sur les bénéfices.

Mais, ne vous inquiétez pas trop : en réalité, les quantités d'iode 131 relâchées lors de l'explosion d'une bombe nucléaire sont bien moindres comparées à celles émises par celle d'une centrale ! Et, même si vous preniez de l'iode, cela ne protégerait pas vos autres organes.

Donc, plutôt que de compter sur ce genre de comprimés... on vous conseille surtout de prendre vos jambes à votre cou — sans vous encombrer d'une valise !

³Manuel MSD

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal - Rédactrice : Céleste Paris

Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal

alix@nutrimarketing.fr • www.nutrimarketing.eu • T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : ANSES - Britannica - Ciquel - Doctissimo - NutriMarketing - Vectorstock - Wikipedia - DR

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621

Média d'information pour les professionnels de santé - N°162 - Juillet 2025 - Tous droits réservés