

Information sur l'iode

- L'iode est utilisé principalement pour la synthèse des hormones thyroïdiennes.
- La thyroïde participe à la régulation du taux auquel votre organisme utilise l'énergie. Elle joue aussi un rôle dans la croissance et le développement.
- Pour demeurer en santé, vous n'avez besoin de consommer que de très petites quantités d'iode. Sans iode, votre santé peut en souffrir à long terme.
- Votre organisme ne peut fabriquer l'iode. Il doit donc provenir des aliments que vous mangez. La plupart des gens peuvent combler leurs besoins en minéraux en mangeant des aliments sains et variés et en suivant les recommandations de « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien ».
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>.
- La teneur des aliments en iode peut varier. La teneur en minéraux des aliments dépend de celle du sol sur lequel ils ont été cultivés ou sur lequel les animaux ont été élevés.

De quelle quantité d'iode ai-je besoin?

Âge en années	Visez un apport de * microgrammes (mcg)/jour	Ne pas dépasser * mcg/jour
Hommes de 19 ans ou plus	150	1100
Femmes de 19 ans ou plus	150	1100
Femmes enceintes de 19 ans ou plus	220	1100
Femmes qui allaitent de 19 ans ou plus	290	1100

*Ceci comprend l'iode qui provient des aliments et des suppléments.

Teneur en iode de certains aliments courants

- Les poissons et fruits de mer d'eau salée sont la meilleure source naturelle d'iode. Les poissons et fruits de mer d'eau douce contiennent eux aussi de l'iode.
- De l'iode est ajouté à tout le sel de table au Canada. Une cuillère à thé de sel de table contient 380 mcg d'iode.
- La nourriture kasher, les cornichons, les marinades et le sel de mer sont des sources naturelles d'iode mais n'en contiennent pas autant que le sel de table iodé.



Aliment	Taille de la portion	lode (mcg)
Légumes et fruits		
Haricots de Lima, cuits	125 mL (1/2 tasse)	8
Maïs, cuit	125 mL (1/2 tasse)	7
Pois verts, cuits	125 mL (1/2 tasse)	3-4
Produits de grain		
<i>Céréales (consultez l'étiquette du produit pour connaître la taille de la portion)</i>		
Riz croustillant	30 g	20
Avoine, en forme d'O	30 g	14
Blé filamenté	30 g	8
Raisins et son	30 g	6
<i>Autre</i>		
Craquelins	10 craquelins	44
Pain (seigle, blé entier, blanc)	1 tranche (35 g)	17-32
Tortilla	1/2 tortilla (35 g)	26
Pâtes, nouilles aux œufs, enrichies, cuites	125 mL (1/2 tasse)	9
Riz blanc, cuit	125 mL (1/2 tasse)	4
Lait et substituts		
Fromage cottage	250 mL (1 tasse)	65
Lait (3,3 % homogénéisé, 2 %, écrémé, chocolat, babeurre)	250 mL (1 tasse)	52-62
Yogourt nature	175 g (3/4 tasse)	58
Yogourt aux fruits	175 g (3/4 tasse)	35
Fromage à pâte dure, cheddar	50 g (1 1/2 oz)	22
Viande et substituts		
Viande et volaille		
Dinde, viande blanche, cuite	75 g (2 1/2 oz)	30
Viandes froides (salami, saucisson de bologne)	75 g (2 1/2 oz) ou 3 tranches	16-21
Bœuf (diverses coupes), cuit	75 g (2 1/2 oz)	11-14



Poulet (viande blanche ou brune) cuit	75 g (2 ½ oz)	11-13
Porc (diverses coupes), cuit	75 g (2 ½ oz)	5-9
Côtelette d'agneau, cuite	75 g (2 ½ oz)	8
<i>Abats</i>		
Foie de bœuf, cuit	75 g (2 ½ oz)	32
<i>Poissons et fruits de mer</i>		
Morue, cuite	75 g (2 ½ oz)	87
Églefin, cuit	75 g (2 ½ oz)	87
Thon en conserve	75 g (2 ½ oz)	15
<i>Substituts de viande</i>		
Noix de soya	60 mL (1/4 tasse)	60
Haricots (ronds blancs, œil noir), cuits	175 mL (3/4 tasse)	46-53
Œuf, cuit	2 gros	48-52
Haricots (Pinto, rognons), cuits	175 mL (3/4 tasse)	19-28

Source : Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes. Washington: The National Academies Press; 2006.

Pennington, J., Douglass, J. Bowes et Church, Food Values of Portions Commonly Used, 18 E. Lippincott Williams et Wilkins, 2005.