



## FAQ

### Questions fréquentes au sujet du sel iodé

1. [Pourquoi recommande-t-on la prise d'iode ?](#)
2. [Quelles sont les conséquences d'une carence en iode ?](#)
3. [Dans quel cas l'usage du sel iodé est-il recommandé ?](#)
4. [Pourquoi le sel iodé n'est-il pas conseillé dans tous les produits alimentaires ?](#)
5. [A partir de quand le pain contiendra-t-il du sel iodé ?](#)
6. [Une boulangerie biologique peut-elle utiliser du sel iodé ?](#)
7. [Je souffre d'hyperthyroïdie, puis-je encore manger le pain de mon boulanger ?](#)
8. [Je souffre d'hyperthyroïdie, puis-je encore trouver du pain sans sel iodé ?](#)
9. [Est-ce que le prix du pain augmentera à cause du sel iodé ?](#)
10. [Est-ce que l'iode ne disparaît pas lors de la cuisson du pain ?](#)
11. [L'utilisation de sel iodé a-t-il une influence sur le goût du pain ?](#)
12. [Je suis allergique à l'iode, puis-je encore manger du pain ?](#)
13. [Je cuis mon pain moi-même avec une machine à pain, où puis-je trouver du sel iodé ?](#)

#### → 1. Pourquoi recommande-t-on la prise d'iode ?

La population belge est confrontée à une carence latente en iode. C'est la raison pour laquelle, le Conseil Supérieur de la Santé recommande l'utilisation de sel iodé. Celui-ci est un moyen facile et bon marché d'augmenter l'apport en iode.

L'iode est un oligoélément essentiel au maintien de la santé: il intervient dans le fonctionnement de la glande thyroïde, plus précisément dans la production des hormones thyroïdiennes qui régulent le métabolisme de toutes les cellules du corps et le processus de croissance des organes, en particulier du cerveau dans les premières années de vie.

#### → 2. Quelles sont les conséquences d'une carence en iode ?

Une carence légère en iode, telle qu'elle existe en Belgique, peut favoriser l'apparition d'un goitre et de nodules dans la thyroïde, ces nodules peuvent parfois être à l'origine d'une production anormalement élevée d'hormones thyroïdiennes (hyperthyroïdie). A moyen terme, la correction de la carence en iode entraînera une diminution du nombre de personnes présentant des nodules dans la thyroïde et par conséquent une diminution du nombre de personnes souffrant d'hyperthyroïdie.

[TOP](#)

Le développement du cerveau commence au cours de la croissance du fœtus et continue jusqu'à la fin de la troisième année de vie. Une carence en iode même légère pourrait compromettre la croissance optimale du cerveau du nouveau né.



Pour cette raison, il est recommandé aux femmes enceintes et à celles qui souhaitent avoir des enfants de consommer des aliments riches en iode comme le poisson et les fruits de mer (minimum 2 fois par semaine) et de prendre des vitamines contenant de l'iode spécialement développées pour elles.

Le Conseil Supérieur de la Santé préconise l'utilisation de sel iodé (sel enrichi en iode) dans le pain, dans la préparation des repas à domicile et en dehors de la maison (restaurant, restaurant d'entreprise, cantine scolaire,...) à la place du sel ordinaire pour pallier la carence latente en iode au sein de la population. Il conseille aussi de manger du poisson ou des fruits de mer deux fois par semaine (retrouvez les recommandations dans la rubrique « avis et recommandations » du [CSS](#)).

### → 3. Dans quel cas l'usage du sel iodé est-il recommandé ?

Remplacer le sel ordinaire par du sel iodé est recommandé lors de la préparation des repas à la maison, en dehors de la maison (restaurant, restaurant d'entreprise, cantine scolaire,...) et lors de la fabrication du pain. Le sel iodé est un sel à valeur ajoutée, mais n'est pas un sel plus sain. **Il reste donc important de ne pas en consommer plus de 6 g par jour!**

### → 4. Pourquoi le sel iodé n'est-il pas conseillé dans tous les produits alimentaires ?

Parce qu'une introduction sélective (dans le pain et le sel de cuisine) permet un contrôle et un meilleur suivi par les autorités du pays. Le pain est l'aliment par excellence car il est pratiquement consommé quotidiennement par toutes les catégories de population. En outre, en Belgique, l'apport maximal en sel dans le pain est réglementé depuis 1985.

### → 5. A partir de quand le pain contiendra-t-il du sel iodé ?

Pour le pain pré-emballé, la présence de sel, iodé ou non, doit être mentionnée sur l'emballage. Pour le moment, les boulangers ne sont pas obligés d'utiliser du sel iodé. Toutefois, les fédérations des boulangeries artisanales et industrielles, la fédération des entreprises de distribution et la fédération des sous-traitants du secteur de la boulangerie se sont officiellement engagées le 2 avril 2009 à encourager leurs membres à utiliser du sel iodé.

Cette modification prendra quelque temps. En principe, dans le second semestre de l'année 2009, la plupart des boulangeries devraient utiliser du sel iodé.

[TOP](#)

### → 6. Une boulangerie biologique peut-elle utiliser du sel iodé ?

Les boulangeries biologiques sont également encouragées à utiliser du sel iodé. Celui-ci est autorisé dans le bio. A noter que les boulangeries biologiques utilisent principalement du sel marin, mais que c'est une idée fautive de penser que le sel marin contient plus d'iode que le sel ordinaire. Les boulangeries qui souhaitent



continuer à utiliser du sel marin doivent par conséquent privilégier du sel marin enrichi en iode.

→ 7. Je souffre d'hyperthyroïdie, puis-je encore manger le pain de mon boulanger ?

Si vous souffrez d'hyperthyroïdie, vous pouvez continuer à manger du pain provenant d'une boulangerie artisanale ou d'un supermarché à condition que votre hyperthyroïdie soit traitée.

→ 8. Je souffre d'hyperthyroïdie, puis-je encore trouver du pain sans sel iodé ?

Les boulangers ne sont pas obligés d'utiliser du sel iodé pour le pain, mais ils sont fortement encouragés à le faire. Pour le pain préemballé, la présence de sel, iodé ou non, doit obligatoirement être mentionnée dans la liste des ingrédients imprimée sur l'emballage. Pour le pain emballé au moment de l'achat – que ce soit en boulangerie ou au supermarché- cette obligation n'existe pas. Vous avez bien entendu le droit d'obtenir des informations sur le type de sel utilisé.

Même si vous souffrez d'hyperthyroïdie, vous pouvez continuer à manger du pain contenant du sel iodé à condition que votre hyperthyroïdie soit traitée

→ 9. Est-ce que le prix du pain augmentera à cause du sel iodé ?

La différence de prix entre un sel iodé et un sel ordinaire est minime. Le surcoût est négligeable : il est estimé -pour une petite boulangerie- entre 5 à 10 Euros par an. Il ne peut en aucun cas justifier une augmentation du prix du pain.

→ 10. Est-ce que l'iode ne disparaît pas lors de la cuisson du pain ?

L'iode ajouté au sel l'est sous forme d'iodure ou d'iodate de potassium. La perte d'iode au cours de la cuisson est négligeable. L'utilisation de sel iodé dans le pain apparaît comme un moyen pour pallier de manière optimale la carence en iode.

→ 11. L'utilisation de sel iodé a-t-il une influence sur le goût du pain ?

L'ajout d'iode n'a pas d'impact gustatif. A titre d'information, les quantités d'iode ajoutées dans le sel sont infinitésimales (maximum 15 ppm, soit 15 mg d'iode par kilogramme de sel). Et dans 100 g de pain, il y a environ 1,25 g de sel.

[TOP](#)



→ 12. Je suis allergique à l'iode, puis-je encore manger du pain ?

Oui, soyez sans crainte, même si vous êtes soi-disant "allergique à l'iode". Cette allergie, en fait, n'existe pas! Cette terminologie est incorrecte : les personnes qui sont allergiques aux liquides de contraste iodés, à des désinfectants iodés (comme la Povidone iodée) ou aux fruits de mer ne sont pas allergiques à l'iode, mais à un ou plusieurs autres composants associés à l'iode. Ainsi, l'allergie aux fruits de mer est en fait une allergie à une protéine que l'on trouve dans les muscles des poissons, des crustacés ou des mollusques. Dans le milieu médical, on parle improprement d'allergie à l'iode, alors qu'il faudrait plus exactement parler d'intolérance aux fruits de mer, de dermatite au contact de la Povidone ou d'hypersensibilité aux liquides de contraste.

L'iode que l'on retrouve dans le pain suite à l'utilisation de sel iodé, l'est sous forme d'iodure ou d'iodate de potassium. Sous ces formes, il n'y a aucun risque d'avoir une "allergie à l'iode". Notez que si vous êtes allergiques aux poissons et crustacés, manger du pain au sel iodé est encore plus important pour vous car l'iode est un micronutriment essentiel pour le corps (voir à ce sujet les deux premières questions).

→ 13. Je cuis mon pain moi-même avec une machine à pain, où puis-je trouver du sel iodé ?

Le sel iodé est disponible dans tous les supermarchés, à côté du sel ordinaire. Si vous avez une préférence pour le sel marin, achetez un sel marin enrichi en iode. Cet enrichissement est explicitement mentionné sur l'étiquette du produit.

[TOP](#)