

# L'iode dans le sel de table : comment une victoire de santé publique devient victime de son propre succès

*Une carence en iode peut entraîner de graves retards de développement*



Jennifer Yoon · CBC News · Publié le 15 février 2025 à 4 h 00 HNE | Dernière mise à jour le 15 février

De nombreux Canadiens obtiennent leur iode du sel de table, mais les chercheurs affirment que de plus en plus de personnes n'en consomment pas suffisamment. (*HandmadePictures/Shutterstock*)

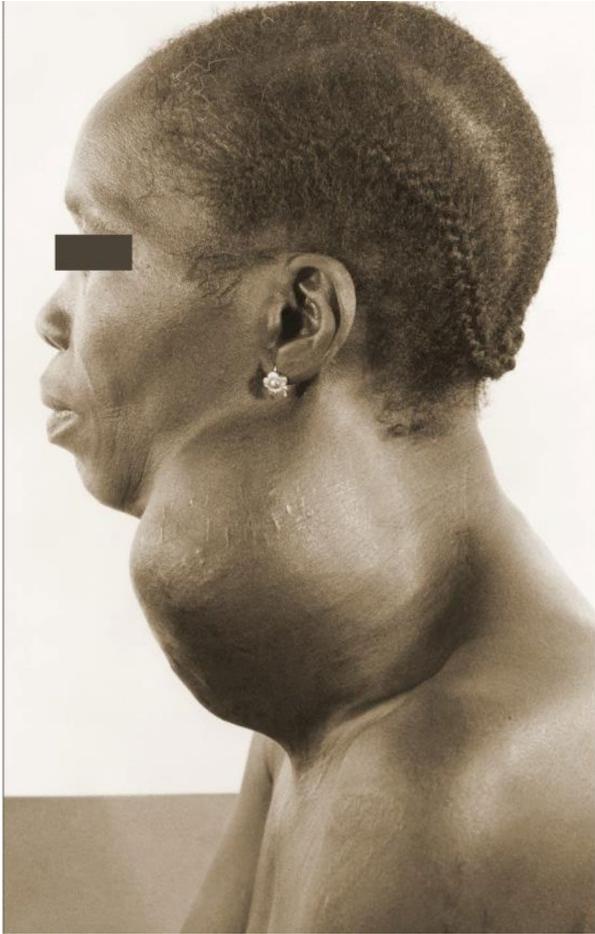
---

Qu'il s'agisse de sel casher, de sel rose de l'Himalaya ou de sel de mer, les Canadiens ont un large éventail de choix en matière de sel.

Mais ce que beaucoup de ces aliments ne contiennent pas, ou pas beaucoup, c'est de l'iode. Ce minéral est essentiel à la production d'hormones thyroïdiennes par l'organisme, mais il peut être rare dans de nombreuses régions du monde. Les chercheurs estiment qu'il est temps que les Canadiens fassent attention à la quantité d'iode qu'ils consomment.

Le sel de table est l'une des principales sources d'iode au Canada. En 1949, le gouvernement en a fait un additif obligatoire. Bien que les Canadiens puissent également obtenir leur iode en mangeant des fruits de mer (l'eau de mer est une source abondante d'iode) et des produits laitiers (les agriculteurs utilisent souvent des antiseptiques à base d'iode sur les pis), une grande partie du sol canadien est déficiente en iode, ce qui signifie que les cultures et les fruits qui poussent sur nos sols le sont aussi souvent.

Un manque d'iode peut entraîner divers problèmes de santé, comme le goitre (un gonflement important et généralement bénin de la glande thyroïde), qui était autrefois assez courant dans certaines régions du Canada. On le voit encore couramment dans les pays d'Asie et d'Afrique qui n'ajoutent pas d'iode à leur alimentation.



Les goitres, comme celui photographié ici chez une femme nigériane, sont généralement causés par une carence en iode. (Centres américains pour le contrôle et la prévention des maladies)

Une autre maladie plus grave et irréversible généralement causée par une carence en iode est le syndrome de carence congénitale en iode, également connu sous le nom de crétinisme. Il survient lorsqu'un fœtus ne reçoit pas suffisamment d'iode pendant sa vie dans l'utérus et peut entraîner un retard de croissance physique et mentale.

Il est devenu très rare en Amérique du Nord et dans les pays développés. Mais la Dre Anna Banerji, pédiatre à Unity Health Toronto et présidente de la North

American Refugee Health Conference, dit avoir récemment vu le cas d'une jeune fille de 17 ans qui avait immigré au Canada en provenance d'un pays pauvre en iode.

"Elle mesurait à peu près cette taille", dit Banerji, en faisant un geste d'environ un mètre, "elle avait le visage classique du crétinisme et souffrait d'un retard intellectuel - de graves déficits intellectuels".

Elle dit qu'il est facile pour les Canadiens d'oublier l'importance de l'iode parce que les carences graves comme celle-ci sont très rares, grâce aux mesures de santé publique - comme l'ajout d'iode au sel de table. On en trouve toujours dans notre sel, mais les habitudes alimentaires canadiennes ont changé, dit-elle, ce qui fait craindre un retour en force.

"Nous avons éliminé la carence en iode, le crétinisme, le goitre et tout cela en général dans de nombreuses régions du monde, et nous ne le voyons plus, c'est hors de portée", dit-elle.

« Je pense que c'est [victime] de son propre succès », a déclaré Banerji. Au Canada, dit-elle, le problème pourrait revenir, car les habitudes alimentaires ont changé.

# Pas d'iode dans la plupart des aliments transformés

La carence en iode semble être en hausse partout en Amérique du Nord, affirment les chercheurs.

Une [étude de 2022](#) menée par l'Université McMaster à Hamilton a révélé que 11,9 % des Canadiens qu'ils ont suivis souffraient d'une carence modérée à sévère.

Les auteurs, qui ont examiné les niveaux d'iode recueillis auprès de 800 participants dans quatre sites cliniques à travers le Canada, affirment que les récentes politiques de santé publique qui demandent aux gens de réduire leur consommation de sodium et de produits laitiers peuvent également avoir réduit par inadvertance l'apport en iode.

Les Canadiens mangent également moins de fruits de mer qu'on ne le pense - près de deux kilos de moins que les Américains par habitant en 2021, selon les données des Nations Unies.

« Nous assistons actuellement à une résurgence, au moins de carences légères à modérées », déclare Philip Britz-McKibbin, professeur de chimie à l'Université McMaster et l'un des auteurs de l'étude ».

Une carence légère à modérée en iode peut ne pas provoquer de symptômes visibles (comme un goitre), mais elle a néanmoins un impact sur la santé, déclare Britz-McKibbin.

« Il existe des preuves historiques de la manière dont la carence en iode peut avoir des conséquences sur la cognition et le développement », a-t-il déclaré.

Ces retards de développement sont particulièrement cruciaux pour les jeunes enfants, ainsi que pour les femmes enceintes, a déclaré Britz-McKibbin. Ces retards de développement sont particulièrement cruciaux pour les jeunes enfants, ainsi que pour les femmes enceintes, a déclaré Britz-McKibbin.



Le sel gemme de l'Himalaya et le sel de mer pourraient contribuer à un problème de carence en iode, un problème de santé largement effacé dans les années 1950 lorsque ce minéral essentiel a été découvert.

***Les sels de luxe pourraient aider à faire revivre un problème de santé vieux de plusieurs décennies***

Selon certaines analyses, le QI de la population générale augmenterait d'environ 15 points, comme le montrent les tests d'aptitude militaire standard effectués dans les régions des États-Unis les plus carencées en iode, des années après que l'élément a commencé à être ajouté au sel de table, explique le Dr Elizabeth Pearce, endocrinologue au Boston Medical Center.

"C'est une différence assez substantielle," dit Pearce. À titre de comparaison, une étude estime une perte moyenne de 14 points de QI après un traumatisme crânien mineur dans un accident de voiture.

"Ce qui nous inquiète vraiment, c'est une sorte de diminution subtile du QI dans l'ensemble de la population."

Pearce dit que même si la plupart des Nord-Américains ingèrent plus de sel que ce qui serait bon pour leur cœur, ils ne reçoivent pas l'iode dont ils ont besoin.

"La majeure partie de ce sel se trouve dans les aliments transformés et préparés du commerce, [et] ce sel n'est généralement pas iodé", a-t-elle déclaré. Au Canada, environ 75 % de l'approvisionnement alimentaire est emballé ou transformé.

« Donc, en réalité, seul le sel qui pourrait être ajouté à table ou ajouté dans la cuisine pendant la cuisson est une source potentielle d'iode. »

## **Préoccupation pour les femmes en âge de procréer**

La carence en iode chez les femmes enceintes est particulièrement préoccupante, en raison de l'importance de ce minéral pour le développement du fœtus. Or, certaines futures mamans au Canada n'en consomment pas suffisamment, affirment des chercheurs québécois.

Une [nouvelle étude](#), qui a porté sur 500 femmes enceintes de cette province, a révélé que le problème était particulièrement préoccupant en début de grossesse, lorsque le niveau médian d'apport en iode tombait sous le niveau recommandé au cours du premier trimestre, soit 136 microgrammes par litre. La fourchette recommandée pour les femmes enceintes se situe entre 150 et 249 microgrammes par litre.

De nombreuses vitamines prénatales contiennent de l'iode, et la plupart des femmes participant à l'étude en prenaient. Mais les deux tiers d'entre elles avaient commencé à en prendre avant de tomber enceintes, tandis qu'un tiers des femmes n'en prenaient qu'après. Cela semble avoir fait une différence. Les niveaux d'apport en iode sont devenus normaux au cours des deuxième et troisième trimestres, ont constaté les chercheurs dans le cadre de l'étude.



Pour les femmes enceintes, un apport insuffisant en iode peut entraîner de graves retards de développement chez leur bébé. Les vitamines prénatales, ainsi que les fruits de mer, les produits laitiers et le sel de table peuvent être de bonnes sources d'iode. (Sakchai Lalit/The Associated Press)

Pearce affirme qu'au Canada, les femmes en âge de procréer devraient généralement y prêter une attention particulière, même si elles ne prévoient pas d'avoir un bébé dans un avenir

proche, car c'est la population la plus susceptible de ne pas recevoir suffisamment d'iode.

« Les femmes en âge de procréer sont le groupe de population qui est le moins susceptible d'ajouter du sel à leur nourriture à table, ce n'est donc peut-être pas la meilleure façon d'atteindre cette population aujourd'hui, » a-t-elle déclaré.

"Nous constatons peut-être une réémergence d'une légère carence en iode chez les femmes en âge de procréer.

« Cela s'est déjà produit aux États-Unis », dit Pearce, « parmi les femmes enceintes ».

« Ce groupe aux États-Unis, au cours des 15 dernières années, a glissé vers ce que [l'Organisation mondiale de la santé] considère comme une carence légère en iode », a-t-elle déclaré.

Et il reste important de surveiller les niveaux de consommation au niveau de la population, dit-elle.

## Végétaliens et végétariens

D'autres groupes doivent surveiller leur apport en iode : les personnes ayant certaines restrictions alimentaires.

« Les végétariens, par exemple, devraient peut-être se préoccuper davantage de s'assurer qu'ils ont suffisamment d'iode dans leur alimentation, surtout s'ils s'abstiennent de lait ou de fruits de mer, qui sont des sources naturelles d'iode », a déclaré Britz-McKibbin.

Il est également important de garder à l'esprit les facteurs qui réduisent la quantité d'iode que votre corps peut traiter et utiliser. Fumer des cigarettes, par exemple, réduit l'absorption d'iode, a-t-il déclaré.

En fin de compte, il s'agit d'un problème facile à résoudre, disent les chercheurs. Il suffit de rappeler aux gens que le problème existe en premier lieu.

« Ce problème persistera si vous vivez dans une région du monde où il n'y a pas assez d'iode dans le sol, tant que les gens ne prêteront pas attention au problème. »

Journaliste principal en santé, CBC News

*Cet article fait partie de Second Opinion, une analyse hebdomadaire de l'actualité médicale et de la santé diffusée par CBC Health le samedi matin.*

---