

Iodation du sel: stratégie gagnante pour la santé publique

Depuis un siècle, le sel extrait en Suisse est enrichi en iode. Grâce à cette stratégie de santé publique, le pays a pu éradiquer les conséquences sanitaires graves liées à la carence en iode.



© Marek / Pixabay

Même si le risque de carence en iode est aujourd'hui sous contrôle, la Suisse demeure une région ayant un écosystème pauvre en cet élément. En outre, certains groupes de population, en particulier les femmes enceintes et allaitantes, conservent un statut en iode insuffisant.

Par le passé, il n'était pas rare de voir la population, dans les régions alpines en particulier, souffrir d'un goitre (grossissement de la glande thyroïde au niveau du cou). Le crétinisme (retard de croissance et déficience mentale) était également répandu.

Il a fallu du temps avant de comprendre que l'apparition de ces pathologies était liée à une carence en iode. En 1922, Hans Eggenberger, médecin-chirurgien à Herisau en Appenzell Rhodes-Extérieures, persuadé que l'ajout d'iode dans le sel serait une solution intéressante, récolta des signatures auprès de population pour la mise en vente de sel iodé. En quelques années les résultats de cette mesure furent visibles. Au cours de cette même année, la commission fédérale du goitre fut créée par l'Office fédéral de la santé. L'iodation du sel est alors demandée à la saline de Schweizerhalle, avec une concentration de départ de 3.75 mg/kg.

Au fil de ce siècle, l'expérience clinique et les données récoltées sur le statut nutritionnel ont motivé l'augmentation graduelle de la concentration de l'iode dans le sel pour se situer actuellement à 25 mg/kg.

Taux d'iode contrôlé

Dans nos contrées, le goitre et le crétinisme liés à une déficience d'iode ont disparu. En plus de l'utilisation du sel iodé dans la majorité des ménages suisses et dans certains produits transformés comme le pain et l'ajout d'iode dans les fourrages, les importations de produits naturellement riches en iode garantissent un apport en ce nutriment.

Le statut iodé de la population générale demeure examiné. Les enfants en âge scolaire, mais également les groupes à risque tels que les femmes en âge de procréer ainsi que les femmes enceintes et allaitantes font l'objet d'une attention particulière. Ces dernières ont un statut iodé plutôt bas, voire insuffisant par rapport aux recommandations.

Le pain, source d'iode importante grâce au sel

L'iode est naturellement présent dans les poissons d'eau de mer et les fruits de mer, mais ce n'est pas le principal contributeur. Dans l'alimentation quotidienne, le pain est la première source d'iode puisque 86 % des boulangers utilisent du sel iodé pour la fabrication du pain. Le lait, les produits laitiers et les œufs peuvent également représenter une source intéressante si les animaux sont nourris avec du fourrage enrichi en iode. Lorsqu'ils sont fabriqués avec du sel iodé, les aliments transformés pourraient également contribuer à l'apport nécessaire. L'utilisation du sel iodé dans ces aliments est d'environ 34 %.

Si la consommation de sel ne doit pas être augmentée pour améliorer son statut iodé, il faudrait néanmoins privilégier la consommation de sel iodé par rapport au sel non iodé et l'achat de produit transformés contenant du sel iodé.

(Source : OSAV/ASSM)