

Position de Bio Suisse au sujet du sel iodé et fluoré

14.2.2023

1. Qu'est-ce que l'iode et d'où vient-il?

L'iode est un oligoélément essentiel, c'est-à-dire qu'il est vital pour le corps humain, mais que celui-ci n'est pas en mesure de le produire.

Le besoin en iode d'un adulte est de 150 µg/jour (les autres valeurs se trouvent dans le tableau disponible dans les sources)¹. L'iode n'existe pas fondamentalement dans la nature, mais seulement comme composé (minéral). Le principal composé iodé est l'iodure, qui est disponible en petites quantités dans l'eau de mer et dans chaque gisement naturel de sel de table. Il fait également partie de la base minérale des terres cultivables.

L'iode se trouve dans le poisson, le sel de mer, les algues, les abats et les produits laitiers. Selon l'OFSP (Office fédéral de la santé publique), 27 % des besoins en iode sont couverts par la consommation de lait. Cela est cependant surtout dû au fait que des blocs à lécher iodés sont introduits dans l'alimentation des animaux laitiers, ce qui entraîne une augmentation de la teneur en iode dans le lait. Les engrais organiques peuvent également augmenter la teneur en iode des fruits et légumes.

Carences:

Les enfants en bas âge ainsi que les femmes enceintes ou qui allaitent ont un besoin accru d'iode. En cas de carences, le volume de la thyroïde augmente (goitre par manque d'iode) ou on assiste à un retard du développement cérébral du fœtus pendant le premier trimestre d'une grossesse.

Pour éviter un apport en iode trop faible, certains pays ayant des régions carencées en iode ont mis en place une prophylaxie à l'iode par l'enrichissement du sel de table avec de l'iodure (recommandation de l'OMS). C'est également la pratique actuelle en Suisse.

Apport excessif:

L'iode devrait être évité en cas d'hyperthyroïdie ou en cas de cancer de la thyroïde. En général, des troubles thyroïdiens peuvent survenir en cas d'apport excessif d'iode.

1

<https://www.sge-ssn.ch/fr/science-et-recherche/denrees-alimentaires-et-nutriments/recommandations-nutritionnelles/recommandations-osav/>

2. Position de Bio Suisse au sujet de l'iodation du sel de table

Bio Suisse est en principe contre la supplémentation des denrées alimentaires. Elle n'a autorisé une supplémentation/alimentation que pour les produits qui doivent être alimentés (c'est-à-dire vitaminés, minéralisés, etc.) de par la loi (voir par exemple les aliments pour nourrissons).

C'est pourquoi la CLTC de Bio Suisse a ordonné en 2003 une étude de la documentation sur les avantages et inconvénients de l'iodation du sel de table. Les résultats de cette étude de documentation n'ont donné aucune raison d'interdire le sel iodé.

De plus, les connaissances actuelles du bulletin nutritionnel (2019, OSAV) sont prises en compte dans l'évaluation.

3. Position de Bio Suisse au sujet de la fluoration du sel de table

Le fluorure est un oligoélément. La fluoration du sel de table vise la prophylaxie des caries. Bio Suisse juge plus judicieuse une prophylaxie locale des caries à l'aide de produits dentaires fluorés.

4. Réglementation pour les produits Bourgeon

Actuellement, les directives suivantes relatives à l'utilisation du sel de cuisine dans les produits Bourgeon transformés s'appliquent:

- Toutes les sortes de sel de table disponibles (817.022.17 Ordonnance du DFI sur les denrées alimentaires d'origine végétale, les champignons et le sel comestible, ODAIOV) sont autorisées si l'antiagglomérant présent (additif transféré) ne remplit plus cette fonction spécifique.
- Si l'antiagglomérant contenu dans le sel y remplit encore cette fonction spécifique, il est permis d'utiliser seulement les antiagglomérants suivants: carbonate de calcium (E170), carbonate de magnésium (E504).
- L'utilisation de sel de table iodé est autorisée. L'iodation doit être déclarée conformément au droit des denrées alimentaires.
- L'utilisation de sel de table fluoré n'est pas souhaitable.