

# L'alimentation pauvre en iode



Pour un traitement ou passer un examen, votre médecin vous a demandé de suivre un régime pauvre en iode. Cette fiche vous donne des conseils sur les aliments que vous pouvez ou non consommer et la façon de bien respecter cette diète.

## Qu'est-ce que l'iode?

C'est un minéral essentiel. Il est naturellement présent dans plusieurs aliments, en particulier dans les produits de la mer. L'iode est utilisé par une glande située au bas de votre cou, la thyroïde, pour fabriquer des hormones.

## Pourquoi faire ce régime?

Il a pour but de réduire la quantité d'iode dans votre corps, y compris dans votre thyroïde. Votre corps sera ainsi prêt, selon votre cas, pour :

- un traitement à l'iode radioactif
- un examen appelé la « scintigraphie pancorporelle diagnostique », qui utilise aussi de l'iode radioactif.

La thyroïde, en manque d'iode, absorbera plus d'iode radioactif durant le traitement ou l'examen. Les résultats seront alors de meilleure qualité.

## Dans quelle proportion faut-il diminuer l'apport en iode?

Pour le régime, vous devrez prendre **moins de 50 microgrammes d'iode par jour**. C'est environ ce qu'on trouve dans **1/8 de cuillère à thé de sel de table** (sel enrichi en iode).



## Combien de temps faut-il suivre ce régime?

- > Pour le traitement à l'iode radioactif  
Il débute **14 jours avant le traitement et cesse 48 heures après** le traitement.

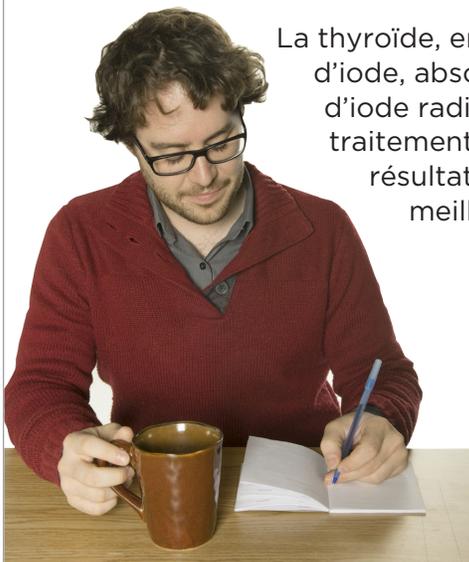
Vous suivrez donc ce régime du

..... au .....

- > Pour la scintigraphie à l'iode radioactif  
Il débute **14 jours avant l'examen et cesse immédiatement après** l'examen.

Vous suivrez donc ce régime du

..... au .....



## Comment faire pour suivre le régime pauvre en iode ?

Pour réussir votre régime, il est essentiel de suivre les recommandations suivantes.

- 1 Utilisez du sel non iodé pour la cuisson ou pour assaisonner (gros sel à marinade par exemple ou sel cachet non iodé).

### Attention!

Le sel iodé comprend entre autres le sel de mer et le sel de table. En effet, selon la loi, le sel de table et le sel pour usage domestique général doivent être enrichis d'iode. Donc lorsque le sel de mer est vendu comme sel de table ou pour usage domestique général, il est iodé.



- 2 Ne prenez pas de produits dont les ingrédients pourraient contenir de l'iode. Pour cela, apprenez à les reconnaître en regardant le guide de lecture des ingrédients des étiquettes (voir annexe 1, page 4).



- 3 Préparez vos repas avec des aliments pauvres en iode et évitez les 13 aliments ou catégories d'aliments de la liste qui suit.
  - Lait et produits laitiers : le pis des vaches et les équipements pour le traitement du lait sont souvent lavés avec des solutions d'iode. De plus, la nourriture donnée aux vaches contribue à la teneur élevée en iode du lait.

- Les produits dérivés du lait (fromage, crème glacée, crème, yogourt, beurre, lait en poudre, etc.).
  - Jaunes d'œufs.
  - Poissons et fruits de mer.
  - Aliments contenant des algues (ex. : sushis).
  - Jambon, charcuteries et viandes en conserve.
  - Produits céréaliers faits avec des ingrédients contenant de l'iode.
  - Chocolat au lait.
  - Mélasse et cassonade.
  - Soya et ses dérivés : graines de soya, protéines de soya, farine de soya, tofu.
  - Aliments contenant du lait ou des œufs : crêpes, gâteaux....
  - Repas surgelés.
  - Plats préparés du commerce ou de restaurants.
- 4 Planifiez vos repas à l'avance et congelez, si possible. Voir des exemples de repas et de recettes, pages 10 à 13.
  - 5 Évitez de manger des plats de restauration rapide (« fast-food »).
  - 6 Évitez tous les aliments et médicaments rouges ou roses dont le colorant n'est pas précisé sur l'emballage (voir le guide pour la lecture des étiquettes, page 4).
  - 7 Évitez les vitamines ou suppléments contenant de l'iode (lire les étiquettes).

**Le chou, le navet, la pelure des pommes de terre renferment des éléments qui semblent bloquer l'incorporation de l'iode radioactif dans la thyroïde. C'est pourquoi ils sont à éviter pendant le régime.**

## Quelles quantités d'aliments puis-je prendre ?

L'annexe 2, page 5 à 9, vous présente des tableaux d'aliments « à ne pas prendre » et « permis » ainsi que la quantité que vous pouvez prendre par jour.

## Comment connaître le contenu en iode des aliments ?

Pour les produits préparés, lisez bien la liste des ingrédients pour vous assurer qu'ils ne contiennent pas d'iode. Toutefois, ces produits contiennent en général du sel. Certains fabricants utilisent du sel non iodé mais cette information n'est pas indiquée sur l'emballage. Il est donc préférable de ne pas consommer de produits qui contiennent du sel.

Le mieux est de préparer vous-même vos repas. Vous pouvez adapter vos recettes préférées en remplaçant les aliments riches en iode par des aliments faibles en iode. Utilisez pour vous aider les tableaux des aliments, pages 5 à 9.



### RESSOURCES UTILES

Recettes adaptées pour une alimentation faible en iode :

> [thyca.org](http://thyca.org)

Dans le bandeau du haut, cliquez sur Other languages → dans la page Low-iodine recipes in French

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal [chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)

Ce tableau vous aidera à repérer les ingrédients qui contiennent de l'iode.

### Sels

- Sel iodé (sel de table)
- Sel de mer
- Sel (car on ne sait pas s'il est iodé ou non)
- Iodure de potassium
- Iodate de calcium
- Iodate de potassium



### Œufs

- Œufs
- Poudre d'œufs
- Jaunes d'œufs (les blancs d'œufs sont permis)

### Colorants

- Red Dye n° 3
- FD&C n° 3
- Érythrosine
- Colorant (couleur rouge, rose)

### Soya et dérivés

- Soya
- Graines de soya
- Protéines de soya
- Farine de soya (l'huile et la lécithine de soya sont autorisées)

### Tofu

### Lait

- Lait
- Substances laitières
- Poudre de lait
- Solides de lait

### Algues

- Carragénine
- Agar-agar
- Nori
- Varech
- Algues
- Kumbu
- Wakamé
- Hijiki
- Aramé
- Spiruline, algine
- Alginate

### Autres

- Mélasse
- Cassonade

Tableau inspiré du Manuel de l'Ordre Professionnel des Diététistes du Québec

### PRODUITS CÉRÉALIERS

**Quantité permise par jour : maximum 4 portions par jour**

1 portion = 1 tranche de pain **ou** 250 ml (1 tasse) de céréales froides ou chaudes **ou** 125 ml (1/2 tasse) de pâtes ou de riz

#### ALIMENTS À NE PAS PRENDRE

- Pains, céréales et craquelins qui contiennent des ingrédients à éviter, dont les iodates de calcium et de potassium
- Nouilles aux oeufs
- Pâtes et riz qui contiennent du sel (mélanges commerciaux par exemple)
- Maïs soufflé contenant du sel
- Gruau instantané prêt à servir
- Muffin, pain au maïs, crêpe, pain doré, tortillas



#### ALIMENTS PERMIS

- Pâtes, riz (une portion par jour maximum et préférez le riz basmati), orge, semoule sans sel (ne pas saler l'eau de cuisson)
- Pain et biscottes sans sel et ne contenant aucun ingrédient interdit
- Pain maison fait sans sel ni ingrédient à éviter
- Maïs soufflé nature (sans sel ou ingrédient à éviter)
- Céréales chaudes : gruaux faits maison, sans sel (flocons d'avoine), crème de blé

### PRODUITS LAITIERS

**Quantité permise par jour : aucun produit laitier n'est permis**

#### ALIMENTS À NE PAS PRENDRE

- Lait liquide
- Fromages
- Poudre de lait
- Petit lait
- Babeurre
- Desserts à base de lait/ crème : yogourt, pouding, chocolat chaud, lait de poule, lait frappé, crème glacée, crème fouettée, crème anglaise



#### ALIMENTS PERMIS

- Aucun

## LÉGUMES ET FRUITS

Quantité permise par jour : aucune limite

### ALIMENTS À NE PAS PRENDRE

#### Légumes :

- Légumes en crème (lait ou crème)
- Légumes en conserve contenant du sel
- Pommes de terre avec pelure, purée instantanée, frites
- Rondelles d'oignon
- Choux, choux de Bruxelles
- Navets
- Épinards
- Jus de légumes contenant du sel iodé



### ALIMENTS PERMIS

#### Légumes :

- Tous sauf ceux listés à gauche : crus, cuits sans sel iodé, en conserve sans sel, surgelés
- Pommes de terre fraîches sans pelure



#### Fruits :

- Cerises au marasquin, salade de fruits avec cerise au marasquin
- Rhubarbe
- Jus de fruits « de couleur rouge »

#### Fruits :

- Tous sauf ceux listés à gauche



## MATIÈRES GRASSES

Quantité permise par jour : avec modération

### ALIMENTS À NE PAS PRENDRE

- Matières grasses d'origine animale : crème, lard, saindoux
- Sauces à base de lait et crème
- Sauces et vinaigrettes faites avec ingrédients interdits



### ALIMENTS PERMIS

- Margarines non salées et huiles végétales
- Beurre et mayonnaise\*
- Huile de soya et lécithine de soya
- Sauces et vinaigrettes faites avec ingrédients permis
- Shortening d'huile végétale (huile hydrogénée)

\* Le beurre et la mayonnaise contiennent peu d'iode même s'ils renferment des produits laitiers ou du jaune d'œuf. Ils peuvent donc être consommés avec modération.

## VIANDES ET SUBSTITUTS

### Quantité permise par jour :

- Viandes, poissons permis et volaille : 1 portion de 150 grammes (5 onces) par jour
- Blanc d'œufs : aucune limite
- Légumineuses permises : aucune limite
- Noix et arachides permises : aucune limite

### ALIMENTS À NE PAS PRENDRE

#### Viandes et volailles :

- Jambon. Charcuteries et viandes fumées : bacon, petit salé, pâtés, salami, saucisses, saucisses fumées, saucissons, bœuf fumé, dinde, foie, abats, etc.

#### Poissons, mollusques et crustacés :

- Tous les poissons de mer et fruits de mer : aiglefin, hareng, maquereau, merlan, morue, sardine, etc.
- Poissons séchés et/ou fumés
- Sauce ou pâte à base de poissons, d'huîtres, de crevettes, etc.
- Crustacés et mollusques : moules, huîtres, crevettes, homard, crabe, pétoncles, etc.
- Algues : carragénine, agar-agar, nori, varech, alginate, algine, kombu, wakamé, hijiki, aramé, spiruline, etc.

#### Œufs :

- Jaune d'œuf ou œuf entier

#### Légumineuses :

- Haricot Pinto
- Rouge
- Blancs (à œil noir, petits haricots ronds blancs, haricots en forme de rognon)
- Fèves de lima
- Soya et sous-produits : sauce soya, graines de soya, tofu



#### Noix, arachides et graines :

- Noix, arachides et graines salées
- Beurre d'arachides ou de noix contenant du sel et/ou autre ingrédient à éviter
- Graines de soya avec ou sans sel

### ALIMENTS PERMIS

#### Viandes et volailles :

- Toutes les viandes et volailles : bœuf, porc, agneau, veau, poulet, cuits sans sel iodé. (Préparées sans sel ou saumure)
- Viande cachère

#### Poissons, mollusques et crustacés :

- Poissons d'eau douce : truite, brochet, doré, éperlan, perchaude, etc.



#### Œufs :

- Blanc d'œuf

#### Légumineuses :

- Toutes (pois chiches, lentilles, etc.) sauf celles à éviter



#### Noix, arachides et graines :

- Toutes sont permises sauf celles listées à gauche : sans sel et sans autre ingrédient à éviter
- Beurre d'arachide ou de noix nature et non salé

## SOUPES ET POTAGES

Quantité permise par jour : aucune limite

### ALIMENTS À NE PAS PRENDRE

- Soupes faites avec du lait ou de la crème
- Soupes aux légumes faits avec du sel et ingrédients contenant du sel iodé

### ALIMENTS PERMIS

- Bouillons, soupes et potages faits avec des ingrédients permis



## DESSERTS

Quantité permise par jour : avec modération

### ALIMENTS À NE PAS PRENDRE

- Desserts au lait : blanc-manger, yogourt, pouding, crème glacée, lait glacé, yogourt glacé
- Desserts faits avec ingrédients à éviter : crème anglaise, choux à la crème, etc.
- Desserts contenant du colorant rouge



### ALIMENTS PERMIS

- Gélatine aux fruits (Jell-O) sans colorant rouge
- Sorbet aux fruits (sans substance laitière)
- Biscuits et pâtisserie faits avec des ingrédients permis

**Bien lire les étiquettes**



## SUCRERIES

Quantité permise par jour : avec modération

### ALIMENTS À NE PAS PRENDRE

- Chocolat au lait
- Mélasse



### ALIMENTS PERMIS

- Sucre, miel, sirops
- Gelée, marmelade
- Sirops de chocolat noir sans aliment/ingrédient à éviter



## CONDIMENTS

Quantité permise par jour : avec modération

### ALIMENTS À NE PAS PRENDRE

- Sel iodé
- Sel de mer (à table)
- Fleur de sel
- Mélange d'assaisonnement avec sel



### ALIMENTS PERMIS

- Sel non iodé
- Mélange d'assaisonnement sans sel
- Gros sel à marinade (non iodé)
- Sel casher (non iodé)
- Épices et fines herbes
- Poivre

## BOISSONS

Quantité permise par jour : avec modération

### BOISSONS À NE PAS PRENDRE

- Boissons gazeuses avec colorant rouge
- Produits qui contiennent du sel (V8, Clamato, limonade rose)



### BOISSONS PERMISES

- Boissons d'amande sans sel ou faites maison (voir recette page 13)
- Bière, vin rouge et vin blanc
- Café, thé, eau du robinet
- Boissons gazeuses de type cola, de type citron-limette



## AUTRES

### ALIMENTS À NE PAS PRENDRE

- Suppléments nutritionnels (liquides ou en barres)
- Tous les plats de restaurant ou surgelés
- Ketchup aux tomates avec du colorant
- Croustilles de pommes de terre ou de maïs
- Cubes de bouillon
- Sauce chili
- Olives, marinades



### ALIMENTS PERMIS

- Gomme à mâcher
- Vinaigres purs
- Moutarde sèche



Cette annexe vous aidera à planifier vos repas dans la journée.

### Répartition suggérée des aliments permis pendant la journée

Déjeuner	Dîner	Souper
Produits céréaliers (2 portions) + Fruit (1 portion) + Matières grasses (modération) + Sucre, miel, gelée, marmelade (modération) + Blanc d'œuf (à volonté) et/ou 30 ml de beurre d'arachide non salé ou 125 ml de noix de Grenoble ou 60 ml amandes ou 60 ml d'arachides non salées + Boisson permise	Produits céréaliers (1 portion) + Légumes (à volonté) + Fruit (1 portion) + Viande : 75 g (2,5 onces) ou 250 ml de légumineuses permises + Matières grasses (avec modération) + Dessert permis (avec modération) + Boisson permise	Produits céréaliers (1 portion) + Légumes (à volonté) + Fruit (1 portion) + Viande : 75 g (2,5 onces) ou 250 ml de légumineuses permises + Matières grasses (avec modération) + Dessert permis (avec modération) + Boisson permise
Collation AM	Collation PM	Collation en soirée
Fruit (1 portion)  	Fruit (1 portion) + Noix, graines et arachides permises (30 ml de beurre d'arachide non salé ou 125 ml de noix de Grenoble ou 60 ml d'amandes ou 60 ml d'arachides non salées)  	Fruit (1 portion)  

30 ml = 2 cuillères à soupe 60 ml = 4 cuillères à soupe 125 ml = 1/2 tasse 250 ml = 1 tasse

Voir la définition des portions dans les tableaux des aliments pages 5 à 9.

## EXEMPLE DE MENU

Déjeuner	Dîner	Souper
<p>250 ml de gruau (fait avec de l'eau) + Tranches de bananes et bleuets + Cassonade (modération) + 125 ml de noix de Grenoble + 250 ml de thé vert</p> 	<p>Soupe-repas : Bouillon de poulet maison fait avec du sel non iodé + 125 ml de fettucini cuit + Carottes, céleri, oignon + 75 g (2,5 onces) de poulet cuit + Huile d'olive pour faire dorer les légumes + Raisins + Gelée de fruits au citron + Jus de pomme</p>	<p>125 ml de riz basmati cuit + Oignon, ail, brocoli, carottes... (à volonté) + 75 g (2,5 onces) de veau ou de poulet ou de poisson ou de bœuf... + Huile d'olive pour la cuisson des légumes et de la viande + 1 mangue + Sorbet sans substance laitière + 250 ml de café noir</p>
Collation AM	Collation PM	Collation en soirée
<p>1 orange</p>	<p>Compote de pommes + Noix, graines et arachides permises</p>	<p>Kiwi</p> 

30 ml = 2 cuillères à soupe 60 ml = 4 cuillères à soupe 125 ml = 1/2 tasse 250 ml = 1 tasse

### Collations faibles en iode suggérées :

- fruit frais
- compote de pommes
- raisins secs et autres fruits séchés
- carottes crues
- beurre d'arachide non salé
- craquelins Matzo (section kasher de votre épicerie)
- galettes de riz non salées
- maïs soufflé fait maison (sans sel iodé ajouté)
- pains et muffins maison faibles en iode (voir le site [thyca.org](http://thyca.org))
- sorbet sans sel iodé et sans produit laitier



Voici quelques exemples de préparations que vous pouvez faire facilement.

### Pain et petits pains de base

Le mélange pour la levure :

250 ml (1 tasse) d'eau tiède

5 ml (1 c. à thé) de sucre

30 ml (2 c. à soupe) de levure traditionnelle (2 paquets)

Note : La levure lève mieux si elle est fraîche et entre 26 et 32 °C (80 et 90 °F).



La pâte :

500 ml (2 tasses) d'eau tiède

125 ml (1/2 tasse) de sucre

125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola (ou un autre type d'huile)

2,25 l (9 tasses) de farine (farine blanche ou mélange de farines de blé entier et blanche)

### Préparation

- 1 Mélanger les ingrédients de la levure. Laissez reposer pendant environ 15 minutes.
- 2 Ajouter la farine à la levure une tasse à la fois jusqu'à l'obtention d'une pâte qui ressemble à un lobe d'oreille au toucher. Pétrir la pâte pendant environ 5 à 8 minutes en saupoudrant de farine si elle devient collante.
- 3 Mettre la pâte dans un grand bol et la couvrir avec un linge. La placer ensuite dans un endroit chaud pendant 2 heures afin qu'elle puisse lever.
- 4 Sortir la pâte du bol, la pétrir et lui donner la forme de 3 pains.
- 5 Placer les pains dans des moules huilés.
- 6 Couvrir le tout avec un linge à vaisselle et laisser les pains lever pendant 1 heure 15.
- 7 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Cuire les pains pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et semblent creux au toucher.

Note : Si vous avez fait de plus petits pains, les cuire à 218 °C (425 °F) pendant 8 à 15 minutes. Bien surveiller, car ils peuvent brûler rapidement.

Adapté de : [cancerdelathyroidecanada.org](http://cancerdelathyroidecanada.org)

## Boisson maison

125 ml (1/2 tasse) d'amandes blanchies et/ou noix de Grenoble et/ou pacanes ( non salées)  
15 ml (1 c. à table) de sirop d'érable  
500 ml (2 tasses) d'eau



### Préparation

- 1 Dans un mélangeur ou un robot culinaire, mouline les amandes, les noix de Grenoble et les pacanes.
  - 2 Dissoudre le sirop d'érable dans l'eau et ajouter le mélange aux amandes moulues et noix moulues.
  - 3 Mélanger. Pour un produit lisse, le passer au tamis fin. Et pour une texture plus fine, passer ensuite le mélange dans un filtre à café ou dans un coton à fromage.
- La boisson se conserve quelques jours au réfrigérateur.
  - Agiter avant chaque utilisation.
  - Vous pouvez y ajouter des fruits, du sirop ou du miel pour plus de variété.

Adapté du *manuel de nutrition clinique* de l'Ordre Professionnel des Diététistes du Québec.

## Smoothie sans produit laitier

1 banane congelée  
250 ml (1 tasse) de fraises ou de petits fruits  
250 ml (1 tasse) de jus de pomme ou d'orange



### Préparation

- 1 Verser tous les ingrédients dans le mélangeur.
- 2 Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Adapté du *manuel de nutrition clinique* de l'Ordre Professionnel des Diététistes du Québec.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)





### Prochains rendez-vous




### Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites internet qui peuvent vous être utiles.






### Choses à faire

Notez les actions à faire : commencer des exercices, changer un pansement, modifier une habitude de vie, etc.



Date / Heure	Actions

