

Une diète de courte durée en
préparation au traitement à l'iode
radioactif ou à une scintigraphie



**DIÈTE
À BASSE
TENEUR EN
IODE**



Thyroid Cancer Canada
Cancer de la thyroïde Canada

INFORMER. SOUTENIR. RENFORCER.

Qu'est-ce qu'une diète à basse teneur en iode?

Votre médecin peut vous prescrire une diète à basse teneur en iode pour préparer votre corps au traitement à l'iode radioactif (IRA) ou à une scintigraphie. Une diète à basse teneur en iode veut dire que vous devriez consommer de la nourriture et des breuvages qui contiennent le moins d'iode possible. L'iode est un minéral qui se retrouve à l'état naturel dans plusieurs aliments, particulièrement les aliments de la mer. Au Canada, l'iode est aussi ajouté au sel de table. On le désigne alors par sel iodé.

Dans le cadre d'une diète à basse teneur en iode, la quantité d'iode totale consommée chaque jour doit être inférieure à 50 microgrammes (μg). Cela représente beaucoup moins que ce que vous avez l'habitude de consommer. À titre de comparaison, la quantité d'iode permise par jour équivaldra à la quantité d'iode contenue dans 1/8 c. à thé de sel de table iodé.

Pour réduire votre consommation d'iode :

- choisissez des aliments et des breuvages à basse teneur en iode
- préparez les aliments et les breuvages sans ajouter de sel

Vous serez tenu de suivre une diète à basse teneur en iode pour une période de 14 jours avant votre traitement à l'IRA ou une scintigraphie, et pour une période de 2 à 5 jours après votre traitement ou une scintigraphie. Vous pourrez ensuite reprendre une alimentation normale. Votre médecin ou votre diététicien vous donnera un calendrier exact à suivre.

Comment une diète à basse teneur en iode contribue au traitement à l'IRA ou à la scintigraphie?

Une diète à basse teneur en iode prive le corps en iode. Les cellules thyroïdiennes auront plus besoin d'iode que les autres. Lors d'un traitement à l'IRA, les cellules thyroïdiennes absorbent l'iode radioactif, ce qui permet de les rendre visibles sur la scintigraphie. Lorsque l'iode radioactif est administré à des niveaux de traitement, il détruit les cellules thyroïdiennes, y compris les cellules cancéreuses.

Est-ce qu'une diète à basse teneur en iode est pareille à une diète à basse teneur en sodium?

Non. Le sel est aussi appelé chlorure de sodium. Vous devez éviter le sel iodé et le sel de mer, parce qu'ils contiennent de l'iode, et non parce qu'ils contiennent du sodium. Vous pouvez toujours consommer de la nourriture contenant du sodium si elle est à basse teneur en iode.

Comment puis-je éviter les aliments avec de l'iode?

L'iode se retrouve dans plusieurs sources d'aliments. On trouve de l'iode dans :

- le sel iodé et les aliments contenant du sel iodé
- plusieurs aliments à l'état naturel, comme le poisson et les fruits de mer
- les produits laitiers, parce que l'iode se retrouve naturellement dans le lait, surtout en raison des solutions utilisées pour nettoyer les vaches et les équipements laitiers qui contiennent de l'iode
- les aliments contenant du colorant rouge (érythrosine/matière colorante rouge n° 3)

Ne mangez pas d'aliment ou ne buvez pas de boisson à haute teneur en iode. Les aliments riches en iode À ÉVITER sont énumérés dans le tableau de la page suivante. Avant d'acheter un produit, vérifiez la liste d'ingrédients sur l'étiquette d'emballage.

Évitez les aliments contenant du sel ou du sel de mer. Le sel est utilisé dans la plupart des aliments en conserve, les mets à emporter, les mets de restaurant et les mets préemballés. Il importe d'éviter d'en consommer. Tout sel de table emballé au Canada contient de l'iode; cependant, certains sels de table des États-Unis peuvent être sans iode (vérifiez l'étiquette). Certaines marques de gros sel ne contiennent pas d'iode (voir notre liste).

Il peut arriver que vous ne soyez pas certain si les aliments contiennent de l'iode ou non. Dans le doute, abstenez-vous!

Comment puis-je préparer des repas sans iode?

Ayez des mets entièrement préparés à la maison, et assurez-vous de toujours avoir des fruits et des légumes non salés en réserve. Ajoutez de la saveur avec des herbes fraîches ou séchées, des mélanges d'herbes sans sel ou des vinaigres aromatisés. Cachez ou déplacez la salière pour vous éviter la tentation de l'utiliser. Nous vous recommandons de planifier et de préparer les repas à l'avance, surtout si vous serez en état d'hypothyroïdie pendant la diète.

Liste de provisions pour la diète à basse teneur en iode de Cancer de la thyroïde Canada

Cette liste de provisions contient des aliments permis dans la diète à basse teneur en iode. Avant de choisir tout aliment, lire la liste des ingrédients. Assurez-vous que tous les ingrédients sont permis dans la diète à basse teneur en iode. Le tableau sur les données nutritionnelles ne vous fournit pas cette information.

Dans la liste de provisions, les noms de marque sont imprimés en lettres vertes. Ces noms de produits étaient corrects au moment d'imprimer cette liste, mais ceux-ci font souvent l'objet de changements. Vérifiez toujours la liste d'ingrédients sur l'emballage. Assurez-vous que tous les ingrédients sont permis dans la diète à basse teneur en iode.

Choisissez des aliments dans la liste suivante :

Sel, assaisonnements et condiments

Sel de table non iodé (étiqueté clairement « ne constitue pas une source alimentaire d'iode »). Nota : Le sel de table sans iode est permis, toutefois, ce sel ne peut être disponible qu'aux États-Unis. Le sel de mer n'est pas permis.

- Gros sel Windsor ou Gros sel Sifto
- Herbes fraîches ou séchées et épices sans additif
- Confitures et gelées – variétés sans sel
- Sauce tomate/sauce pour pâtes, pâte de tomate, ketchup, moutarde sèche, vinaigres purs – variétés sans sel
- Miel, sucre, sucre brun



Suite à la page suivante.

Choisissez des aliments dans la liste suivante :

Viandes et substituts

- Bœuf, porc ou volaille (sans sauce, sans saumure et sans assaisonnements) comme le steak, le poulet entier, etc. (si vous cuisinez sur un barbecue, assurez-vous de bien gratter la grille avant de commencer la cuisson pour qu'elle soit propre).
- Blancs d'œuf. Lorsque vous cuisinez, séparez toujours les œufs entiers et n'utilisez que les blancs d'œuf (presque tout l'iode se trouve dans le jaune). Ou n'achetez que des blancs d'œufs en carton (**Naturœuf Que des blancs d'œufs**).
- Les pois chiches, les fèves rouges, les légumineuses, les haricots pinto
- Les lentilles et les pois cassés
- Les amandes, les arachides, les noix de cajou, les noix, les noisettes – variétés sans sel ajouté
- Graines de sésame, graines de citrouille – variétés sans sel
- Beurre d'arachide (ou autres beurres de noix) – sans sel (p. ex. **Beurre d'arachide à l'ancienne PC Menu bleu**)

Produits céréaliers

- **Aliments de cuisson** : farine, bicarbonate de soude, levure chimique, sucre, miel, sirop d'érable, levure
- **Pain** : sans sel et sans produit laitier (par ex. **Pain Nature's Path Manna et Pain de seigle Dimpflmeier sans sel**)
- **Craquelins** : craquelins Matzo variétés sans sel, galettes de riz, craquelins de riz, **Toast Melba**, tortillas roulées sans sel, **Quaker Muffets**, triangles de tortilla au maïs ou autres croustilles sans sel
- **Céréales de blé entier** : avoine (non les portions individuelles), fécule de pommes de terre, céréales de grains en boîte sans sel (p. ex. **Avoine entière Quaker, Céréales Red River, Bob's Red Mill Muesli, Post Shredded Wheat, Kellogg's Frosted Mini Wheats**)
- **Grains** : bulgur, semoule de maïs, couscous, riz
- **Pâte** : nouilles de blé ou de riz, ou pâtes **No Yolks**

Fruits et légumes

- Fruits – une variété
- Légumes – une variété (à l'exception des pois congelés, car ils sont trempés dans une saumure en cours de traitement)
- Fruits séchés (vérifiez les ingrédients pour la présence de sel ou d'additifs; n'achetez pas de produits en vrac)

Huiles et produits à tartiner

- Huile de cuisson et à salades (toute huile végétale)
- Margarine (doit être sans sel, sans produit laitier et sans produit de soya. Exception : **Becel végétale** a du sel, mais il est non iodé)

Goûters

- Croustilles – croustilles de maïs, croustilles de pomme de terre, tortillas sans sel (p. ex. marques **Miss Vickies non salées** ou **Kettle non salées**)
- Chocolat noir – sans sel, sans produit laitier et sans soya (p. ex. **Camille Bloch, Droste Bittersweet, Lindt Dark, Rapunzel Bittersweet, Schmerling**)
- Bonbons durs comme la marque **Kerrs**
- Guimauves – ordinaires, sans sel et sans colorant
- Maïs éclaté – grains ordinaires pour machine à maïs ou à éclater en casserole
- Popsicles ou sorbet de vrais fruits (p. ex. **Del Monte**) – sans lait et sans sel

Boissons

- Lait de noix ou de riz maison
- Jus (jus à 100 %, punch aux fruits)
- Thé (en feuilles séchées ou en poches) et café (moulu ou lyophilisé)
- Boissons gazeuses sans colorant rouge (pas de soda mousse)
- Citrons, limes et oranges pour faire de la limonade, breuvages citronnés et thés glacés

Les marques de produits ont été mentionnées uniquement sur la base de leurs ingrédients à basse teneur en iode au moment de publier. Cancer de la thyroïde Canada n'a pas sollicité ou accepté de paiement d'un quelconque produit énuméré sur cette liste de provisions.

Guide alimentaire pour une diète à basse teneur en iode

Aliments et ingrédients À ÉVITER

Sel et assaisonnements

- ✘ le sel iodé (tous les sels de table au Canada)
- ✘ toute nourriture préparée avec du sel iodé (y compris tout aliment emballé avec du sel énuméré dans les ingrédients. Voir les renseignements ci-dessous pour une exception.)
- ✘ sel de mer

Poisson, fruits de mer et additifs dérivés de produits de la mer

- ✘ tous les poissons et crustacés
- ✘ tous les produits de la mer comme le nori, le rhodyménie palmé, les algues et le varech
- ✘ les mets à base de poisson ou de fruits de mer, comme les bâtonnets de poisson, les sushis, les makis
- ✘ les aliments à base d'ingrédients comme l'alginat, l'alginate, les algues, l'agar et la carraghénine

Lait et produits laitiers

- ✘ tous les produits laitiers comme le lait, le fromage, le beurre, le yogourt
- ✘ les aliments qui contiennent des produits laitiers ou des ingrédients comme du petit-lait, la caséine et le caséinate

Viandes et substituts

(pas plus de 2 portions de viande/volaille par jour - une portion de viande/volaille/haricots cuite est équivalente à 1/2 tasse ou environ la paume de la main; une portion de haricots est égal à 3/4 tasse)

- ✘ toute viande ou volaille préparée avec du sel ou du sel de mer, comme les viandes préparées dans la saumure
- ✘ les viandes de salaison comme le jambon, le bacon, le bœuf salé, la saucisse fumée et les viandes froides
- ✘ les fèves de soya ou les produits à base de soya comme la sauce soya, le lait de soya et le tofu (excepté l'huile de soya)
- ✘ les jaunes d'œufs
- ✘ les noix salées

Début de la diète à basse teneur en iode le

et fin de la diète le

Aliments et ingrédients PERMIS

Sel et assaisonnements

- ✓ les herbes séchées et fraîches
- ✓ les mélanges d'herbes et d'épices sans sel
- ✓ les vinaigres
- ✓ le sel non iodé, comme le **Gros sel Windsor** ou **Gros sel Sifto**

Poisson, fruits de mer et additifs dérivés de produits de la mer

aucun

**NE CESSEZ PAS
DE PRENDRE TOUT
MÉDICAMENT SANS
EN PARLER D'ABORD
AVEC VOTRE
MÉDECIN.**

Lait et produits laitiers

aucun

Viandes et substituts

(pas plus de 2 portions de viande/volaille par jour - une portion de viande/volaille/haricots cuite est équivalente à 1/2 tasse ou environ la paume de la main; une portion de haricots est égal à 3/4 tasse)

- ✓ les viandes et la volaille fraîches préparées sans sel ou saumure (demandez au boucher comment la viande a été préparée)
- ✓ viande sauvage
- ✓ lentilles, fèves et légumineuses
- ✓ blancs d'œufs
- ✓ noix non salées

Suite à la page suivante.

Guide alimentaire pour une diète à basse teneur en iode

Aliments et ingrédients À ÉVITER

Produits céréaliers

(pas plus de 4 portions par jour. Une portion = 1 tranche de pain de blé entier ou 1/2 tasse de grains, céréales ou pâtes cuites)

- ✘ pain, céréales ou craquelins contenant du sel, des jaunes d'œufs, des produits de soya et des produits laitiers
- ✘ céréales de déjeuners de couleur rouge prêtes à manger
- ✘ pâtes, riz ou maïs salés, pain, céréales

Légumes et fruits

- ✘ fruit à teinte rouge comme les cerises au marasquin ou les boissons à fruit rouge ou rose avec des colorants artificiels
- ✘ pois congelés

Huiles et tartinades

- ✘ beurre d'arachides ou de noix salé
- ✘ beurre ou fromage à tartiner
- ✘ mayonnaise

Desserts et sucreries

- ✘ les desserts ou les sucreries qui contiennent du sel, des jaunes d'œufs, des produits laitiers, du lait de soya, du tofu, des noix salées ou du colorant rouge
- ✘ confitures et gelées contenant du colorant rouge ou des produits de la mer
- ✘ chocolat au lait

* La margarine Becel végétale fait mention du sel dans la liste des ingrédients, mais la compagnie affirme que le sel est non iodé.

Début de la diète à basse teneur en iode le

et fin de la diète le

Aliments et ingrédients PERMIS

Produits céréaliers

(pas plus de 4 portions par jour. Une portion = 1 tranche de pain de blé entier ou 1/2 tasse de grains, céréales ou pâtes cuites)

- ✓ pain, céréales, pâtes, craquelins ne contenant pas de sel, des jaunes d'œufs, des produits laitiers ou de soya
- ✓ grains, riz, galettes de riz, matzo et maïs soufflé sans sel

Légumes et fruits

- ✓ fruits et les jus faits de fruits à « 100 % »
- ✓ légumes non salés
- ✓ raisins secs

Huiles et tartinades

- ✓ beurre d'arachides ou beurres de noix non salés
- ✓ toutes les huiles de cuisson, y compris l'huile de soya ou de fève de soya
- ✓ margarine non salée sans produit laitier ou de soya
*Becel végétale

Desserts et sucreries

- ✓ sucre blanc ou brun, miel, sirop d'érable
- ✓ poudre de cacao
- ✓ sucettes glacées (fait de jus à 100 %)
- ✓ confitures et gelées sans colorant rouge ou produits de la mer
- ✓ guimauves, bonbons durs, chocolat noir
- ✓ sorbet sans produit laitier

**NE CESSEZ PAS
DE PRENDRE TOUT
MÉDICAMENT SANS
EN PARLER D'ABORD
AVEC VOTRE
MÉDECIN.**

Suite à la page suivante.

Guide alimentaire pour une diète à basse teneur en iode

Aliments et ingrédients À ÉVITER

Boissons

- ✘ lait, crème, boissons à base de produit laitier
- ✘ lait de soya
- ✘ punch, cocktail de fruits et autres boissons avec colorant rouge
- ✘ boissons en poudre
- ✘ boissons gazeuses contenant du colorant rouge (par ex. soda rouge)

Suppléments et autres

- ✘ tous les mets de restaurants et à emporter, incluant le café noir
- ✘ colorant rouge (n° 3 / érythrosine) utilisé dans les aliments, les boissons et les médicaments rouges (p. ex. le sirop pour la toux)
- ✘ les médicaments ou les vitamines qui contiennent du sel ou du lait
- ✘ les suppléments avec de l'iode ou des ingrédients dérivés de la mer, comme le varech, la glucosamine, la chondroïtine, le sélénium, le calcium du corail ou des coquilles d'huître
- ✘ certains médicaments pour l'arythmie cardiaque comme l'Amidarone
- ✘ les crèmes pour la peau ou les antiseptiques faits avec de l'iode, comme la betadine

Début de la diète à basse teneur en iode le

et fin de la diète le

Aliments et ingrédients PERMIS


Boissons

- ✓ café ou thé sans lait ou crème
- ✓ lait de noix ou de riz maison
- ✓ jus de fruit fait de fruits à « 100 % »
- ✓ boisson fouettée aux fruits sans produits laitiers ou
- ✓ produits de soya
- ✓ bière, vin et spiritueux, s'ils sont permis par votre médecin
- ✓ boissons gazeuses sans colorant rouge
- ✓ lait de coco (variété sans sel)

Suppléments et autres

- ✓ les médicaments, les vitamines et les suppléments sans sel, le lait, les ingrédients de la mer, l'iode ou le colorant rouge n° 3 (vérifiez avec votre pharmacien)

**NE CESSEZ PAS
DE PRENDRE TOUT
MÉDICAMENT SANS
EN PARLER D'ABORD
AVEC VOTRE
MÉDECIN.**



**PLANIFICATEUR
DE MENU
À BASSE TENEUR EN IODE
DE CANCER DE LA
THYROÏDE CANADA**

**Menus types pour une diète
à basse teneur en iode**

Utilisez ce planificateur de menu pour planifier vos menus et vos goûters, de même que votre liste de provisions permises pour une diète à basse teneur en iode de CTC.

Votre médecin peut vous prescrire une diète à basse teneur en iode pour une période de 2 semaines pour préparer votre corps au traitement à l'iode radioactif (IRA) ou à une scintigraphie.

Cette diète ne doit être suivie que pour une courte période de temps. Elle n'est pas recommandée comme alimentation saine pour une plus longue période.

Le planificateur de menu est un guide général vous donnant des exemples de repas et de goûters lorsque vous suivez une diète à basse teneur en iode. Pour des conseils médicaux spécifiques, vérifiez avec votre médecin ou votre diététicien.

Le planificateur de menu était juste au moment de mettre sous presse, mais les produits changent fréquemment. Vérifiez toujours la liste d'ingrédients sur l'emballage. Assurez-vous que tous les ingrédients sont permis dans la diète à basse teneur en iode.

Tous les aliments suivants suggérés doivent être faits en utilisant la version sans sel des produits emballés. Si vous ajoutez du sel, assurez-vous qu'il s'agit de sel non iodé.

Jour 1

Déjeuner

Gruau ou crème de blé avec miel ou cassonade

Lait de noix ou de riz maison

Fruit frais

Café ou thé avec citron ou lait de riz (ou lait de noix)

Dîner

Confiture et beurre d'arachides, ou ail grillé dans l'huile d'olive tartiné sur des galettes de riz, des craquelins ou du pain matzo sans sel

Soupe maison (p. ex. poulet ou légumes)

Jus de fruit (à 100 %)

Souper

Salade avec vinaigrette maison

Ragoût de bœuf ou de légumes

Boisson gazeuse / eau / jus

Sorbet (sans produits laitiers)

Goûters

Fruit

Guimauves

Maïs soufflé (à partir de maïs en grains)

Sucettes glacées (fait de jus à 100 %)

Légumes crus

Jour 2

Déjeuner

Lait frappé aux fruits (fruits frais mélangés ensemble, avec ou sans sans lait de riz maison)

Crêpes (faites entièrement maison) ou céréales sèches

Café ou thé avec citron ou lait de riz (ou lait de noix)

Dîner

Œufs brouillés avec des blancs d'œufs seulement et huile végétale, légumes grillés

Pain grillé ou craquelins de riz / matzo

Fruit frais

Boisson gazeuse, eau, jus, thé glacé maison

Souper

Poulet rôti maison

Pommes de terre rôties ou riz à l'huile d'olive

Légumes cuits vapeur

Ou, légumes sautés à feu vif préparés à la maison

Fruits tropicaux

Boisson gazeuse, eau, jus, thé glacé maison

Goûters

Chocolat noir (sans lait, sel ni soya)

Sorbet préparé à la maison (purée de fruits congelés)

Fruit

Jour 3

Déjeuner

Muffins faits maison ou pain grillé / craquelins avec confiture ou beurre d'arachides

Fruit

Café ou thé avec citron ou lait de riz (ou lait de noix)

Dîner

Confiture et beurre d'arachides, ou ail grillé dans l'huile

Salade avec vinaigrette maison

Sandwich sur pain à basse teneur en iode

Les garnitures peuvent comprendre : légumes rôtis, beurre d'arachides et confiture, bœuf ou poulet tranché cuit maison. De l'avocat en purée peut être utilisé comme substitut à la mayonnaise.

Boisson gazeuse / eau / jus

Souper

Salade avec vinaigrette maison

Pâtes avec sauce à la viande (boulettes) faite à partir de sauce tomate achetée ou faite maison

Ou pâtes avec sauce pesto

Gâteau ou muffins faits maison

Boisson gazeuse, eau, jus, thé glacé maison

Gôtters

Gâtteries faites maison (comme des biscuits à l'avoine, des macarons à la noix de coco ou aux amandes)

Légumes crus

Guimauves

Les recettes de Cancer de la thyroïde Canada sont disponibles à l'adresse :

www.cancerdelathyroidecanada.org

« The Low Iodine Diet Cookbook », par Norene Gilletz, est disponible à la fois en copie papier et numérique au :

www.yourhealthpress.com

Cette information a été préparée dans un objectif d'éducation générale seulement. Elle ne se veut pas un conseil médical ou une directive spécifique.

Cette information était à jour au moment de mettre sous presse, toutefois nous vous encourageons à toujours vérifier les étiquettes pour vous assurer de la présence des aliments appropriés.

Pour plus d'information sur les portions, consultez le Guide alimentaire canadien :

www.hc-sc.gc.ca

Pour plus d'information sur la diète à basse teneur en iode, parlez-en à un membre de votre équipe de soins de santé.

Tous droits réservés. Pour plus d'information :

info@thyroidcancercanada.org

Tous les médias à contraste radiographique contenant de l'iode. Par conséquent, si vous avez subi une TDM/SCE avec contraste, cela peut retarder un traitement à l'IRA ou une scintigraphie d'au moins quatre mois, en raison du contenu en iode des produits de contraste. Consulter votre médecin pour obtenir des conseils médicaux spécifiques.



*The Global Resource
for Nutrition Practice*

Approuvé par PEN, 2017

La version CTC de la Diète à basse teneur en iode a été officiellement approuvé par :



**CANM
ACMN**

The Canadian Association of Nuclear Medicine
Association canadienne de médecine nucléaire

Cette publication a été rédigée en utilisant
des techniques de langage clair.

Des références scientifiques et médicales sont disponibles
sur le site Web de Cancer de la thyroïde Canada :

www.cancerdelathyroidecanada.org

Pour des renseignements sur les portions, se reporter au Guide
alimentaire canadien à l'adresse :

www.hc-sc.gc.ca

© Cancer de la thyroïde Canada

Aussi disponible auprès de **Cancer de la thyroïde Canada** :

- Une brochure d'information générale sur notre
groupe de soutien, et des ressources pour
obtenir des renseignements
- Un guide à l'intention des patients du cancer de la
thyroïde : pour ceux qui ont été diagnostiqués avec
les cancers papillaires et folliculaires
- Recettes à basse teneur en iode de Cancer de la
thyroïde Canada



Thyroid Cancer Canada
Cancer de la thyroïde Canada

308 Main Street, First Floor, Toronto, ON M4C 4X7 Canada

Tél. : 514 312 2390 Téléc. : 416 487 0601

Courriel : info@thyroidcancer canada.org

www.cancerdelathyroidecanada.org