

Hypothyroïdie

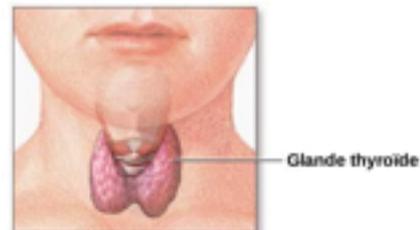
Qu'est ce que la thyroïde ?

La thyroïde est une glande située à la base du cou, devant la trachée.

Quel est son rôle ?

La thyroïde intervient dans plusieurs systèmes : entre autres

- production de chaleur et d'énergie par les cellules
- métabolismes des glucides (sucres) lipides (graisses) et protides
- élévation des échanges respiratoires
- augmentation du volume sanguin circulant et du débit cardiaque
- action de stimulation de la croissance
- maturation des cartilages
- pousse des poils, ongles, croissance des dents
- action sur le métabolisme du calcium
- ...



En gros la thyroïde intervient dans la plupart des systèmes du corps humain.

Qu'est ce que l'hypothyroïdie ?

Une trop faible production d'hormones (appelées T3 et T4) par la glande thyroïde.

L'hypothyroïdie est la pathologie thyroïdienne la plus fréquente. Les femmes sont les plus touchées.

Elle peut s'accompagner ou non d'un goître.

Cependant d'autres facteurs peuvent aussi entrer en compte dont un problème au niveau de la transformation T4 ->T3 (hormones thyroïdiennes inactives -> hormones thyroïdiennes actives)

Quels signes cliniques peuvent apparaître pour l'hypothyroïdie

Attention : tous les symptômes ne sont pas nécessairement présents et ils peuvent être graduels.

De plus, une personne peut présenter la plupart des symptômes et ne pas souffrir d'hypothyroïdie.

Eh oui, la thyroïde n'est pas la plus simple à comprendre n'est-ce pas ?

- Fatigue, ralentissement physique
- Prise de poids
- Anorexie
- Frilosité
- Chute des cheveux
- Peau sèche
- Constipation
- Crampes ou raideurs musculaires
- Déprime
- Oedèmes
- ...

Que faire si vous avez des doutes sur l'état de votre thyroïde ?

Il faut tout simplement aller faire un bilan chez votre généraliste ou chez un endocrinologue.

Micronutriments indispensables au bon fonctionnement de la thyroïde, à la synthèse des hormones thyroïdiennes et à leur action.

Les minéraux importants dans le fonctionnement de la thyroïde

Le calcium

On en trouve dans le chou kale, le chou vert, les haricots, le persil, le concombre, les épinards

Le fer

Lien avec la fatigue. Présent dans la viande, les céréales, les légumes secs et certains fruits et légumes, viande, céréales, légumes secs, fruits, légumes

L'iode

Attention aux carences en iode, ne pas hésiter à consommer du sel iodé dans la cuisine au quotidien et des algues.

Cependant un excès d'iode peut être tout autant néfaste qu'un apport insuffisant.

Attention dans les cas de maladie d'Hashimoto, une supplémentation en iode peut être contre-indiquée.

En cas de carence en iode, diminuer les aliments goitrogènes (qui bloquent l'action de l'iode) :

Il ne sert à rien de les éliminer complètement, il faut cependant ne pas trop en manger, mais la cuisson diminuant leur impact, on peut en consommer cuit

- tous les choux (brocoli, chou fleur, chou chinois,...)
- les radis
- les navets
- les graines de moutardes et de colza
- le manioc
- les amandes
- le millet
- certains fruits : pêches, abricots, cerises

Le magnésium

Noix du Brésil, chocolat, amandes, noisette, riz brun, farine de blé complète (la vitamine B6 facilite son absorption)

Le manganèse

On en trouve dans les légumes et le thé

Le molybdène

Rôle dans la synthèse des hormones thyroïdiennes

On en trouve dans le germe de blé, les légumineuses, les légumes vert foncés

Le sélénium

On en trouve dans les noix du Brésil

Le zinc

Indispensable dans la transformation de T4 en T3 : il est augmenté par les protéines, réduit par céréales et légumineuses, aggravé par le calcium

présents dans les poissons, viandes, volailles, huitre, germe de blé. Les végétaliens sont souvent carencés en zinc.

Les vitamines importantes dans le fonctionnement de la thyroïde :

La vitamine A

On en trouve dans le beurre, le jaune d'oeuf, le fromage, les patates douces, les carottes, les choux frisés, les épinards,...

Les vitamines du groupe B

B1 : on en trouve dans la levure de bière en paillette, les flocons d'avoine, les noisettes, les céréales complètes, ...

B2 : on en trouve dans le soja, le germe de blé, le concombre, les lentilles, le fromage à pâte molle, le germe de blé, ...

B3 ou niacine : on en trouve dans les cacahuètes, le thon, le saumon, le lapin, le poulet, le veau, la poire, le pain complet, ...

B6 : on en trouve dans le thon, le saumon, la banane, la patate, le riz complet, les céréales complètes, l'avocat, le chou, ...

B12 : on en trouve dans le thon, le saumon, le jaune d'oeuf, le foie, ...

La vitamine D

Elle est fabriquée par la peau lors de l'exposition aux UVB du soleil via un dérivé du cholestérol sous la peau, une exposition au soleil est donc indispensable.
On en trouve dans le hareng, le saumon, le thon,...

La vitamine E

Elle se trouve dans les huiles de première pression à froid, les graines de tournesol, les amandes*, les noisettes, ...

Les autres nutriments importants dans l'hypothyroïdie

La L-tyrosine : acide aminé et précurseur des hormones thyroïdiennes
une quantité insuffisante peut réduire la production des hormones thyroïdiennes. (associé à apathie, concentration, mémoire,...)

Il est important de consommer des protéines chaque jour

La sérotonine : neurotransmetteur qui lutte contre le stress et la fatigue psychique.

Dans les protéines

- viande, volaille, poisson
- légumineuses
- noix

Le cortisol qui est sécrété par les surrénales :

Un taux équilibré de cortisol est indispensable au bon fonctionnement thyroïdien. Dans tous les cas d'hypothyroïdie une fortification des surrénales est indispensable.

Quid de la viande ?

Trop peu de protéines provoqueront des carences, mais trop de viande peut ralentir la transformation de T4 en T3. Comme toujours l'équilibre est de mise.

Ce que la naturopathie peut faire pour vous ?

Afin que la thyroïde puisse mieux travailler, il est important de combler les possibles carences, mais aussi de faire attention à certains points spécifiques :

1. **Gestion du sommeil** : Dormir suffisamment : selon certaines études, la production d'hormones thyroïdiennes peut diminuer en cas de manque de sommeil.
2. **Gestion du stress** : Trop de stress peut empêcher la conversion de T4 en T3 (la T4 est la forme inactive de la T3; le foie joue un rôle dans son activation)
3. **Régulation digestive et alimentaire** : La malabsorption intestinale, un régime inadapté ou hyper-protéiné, les carences nutritives, la caféine, l'alcool, le tabac,... peuvent aussi jouer un rôle dans le fonctionnement de la thyroïde et l'absorption de l'hormone T3 dans la cellule.
4. **Drainages** : des reins ou un foie surchargés pourraient avoir un impact sur les taux d'hormones thyroïdiennes
5. **Lutte contre les symptômes et stimulation de la thyroïde et des surrénales** : fatigue, prise de poids, chute des cheveux, constipation sont autant de symptômes que l'on peut traiter directement avec la biorésonance ou diverses techniques naturopathiques.

Cabinet de santé Équilibre

Alimentation, aromathérapie, biorésonance, homéopathie, iridologie, phytothérapie

Nathalie Schneider

Naturopathe

Rue du Criblet 4 CH -1700 Fribourg 079 253 87 04

n.schneider@fribourg-naturopathe.ch www.fribourg-naturopathe.ch

© 2017