

Une inquiétante boule dans le cou

Nodule thyroïden,

Cher lecteur,

Vous vous réveillez un matin et, en vous regardant dans la glace, vous remarquez une légère bosse à la base de votre cou, juste au-dessus de vos clavicules. Vous passez le doigt et, en effet, vous sentez une boule étrange, sous votre larynx. Une sourde angoisse vous saisit.

Et pourtant, pas d'inquiétude, il s'agit probablement d'une simple excroissance de votre thyroïde, que l'on appelle nodule thyroïden, du latin *nodulus*, petit nœud.

La thyroïde est une glande qui a la forme d'un papillon, dans votre gorge. Elle fabrique de la thyroglobuline, une protéine qui se lie à l'iode pour former des hormones, la triiodothyronine (T3), la thyroxine (T4).... Ces hormones sont importantes : elles sont entraînées par le sang et influencent quasiment tous vos organes, tissus et cellules. Ce sont elles qui permettent à chacune de vos cellules d'absorber de l'oxygène. Sans hormones thyroïdiennes, vous seriez réduit à l'état de plante, incapable de bouger.

Les nodules thyroïdiens, donc, sont de petites boules qui apparaissent très fréquemment dans la thyroïde : on estime qu'une personne sur 2 de plus de 50 ans en possède au moins un. De plus, ils sont 4 fois plus fréquents chez les femmes que chez les hommes. Mais dans la très grande majorité des cas, ces nodules ne causent aucun problème, y compris lorsqu'ils se présentent sous forme de kystes, c'est-à-dire remplis de liquide.

De plus, la taille du nodule n'a aucun rapport avec sa malignité (le danger pour votre santé). Si vous vous apercevez que vous avez une grosse boule, il n'y a donc pas plus de raison de vous inquiéter. Beaucoup de personnes vivent avec un nodule de 3 cm de diamètre (presque une balle de ping pong !) et ne s'en sortent pas plus mal.

La précaution à prendre cependant est de surveiller régulièrement son évolution. Et vous pourriez tout-à-fait avoir la bonne surprise, lors de votre prochaine visite chez le médecin, d'apprendre qu'il a régressé.

Nodule = risque de cancer ?

Evidemment, dès qu'on parle d'une étrange boule qui apparaît, cela évoque l'inquiétante idée du cancer. Mais les nodules n'ont pas beaucoup plus de risque d'être cancéreux que tout autre tissu de votre corps (le pancréas, le poumon...) : seuls 4 % d'entre eux sont cancéreux. Par contre si le nodule est bénin (non-cancéreux), il le reste. A noter que, si le nodule est un kyste, alors ce n'est presque jamais un cancer.

Par contre, cela peut être gênant d'avoir un nodule s'il vous empêche d'avaler ou de respirer. Lorsqu'ils sont gros et mal placés, ils peuvent aussi donner la voix rauque, voire causer une modification du timbre de voix.

Enfin, certains nodules dits « chauds » ont aussi la particularité gênante de produire de grosses quantités de thyroglobuline. Ils déclenchent une surproduction d'hormones thyroïdiennes, ce qu'on

appelle hyperthyroïdie. Vous constatez alors les symptômes suivants :

- peau moite et froide ;
- accélération du rythme cardiaque ;
- gros appétit ;
- nervosité ;
- insomnie ;
- perte de poids ;
- rougeurs de peau.

Un nodule peut aussi être un signe d'hypothyroïdie

Si la présence d'un nodule peut déclencher une hyperthyroïdie, son origine peut aussi être que votre production d'hormones thyroïdiennes était insuffisante. Votre cerveau a donc envoyé un signal à votre thyroïde pour la faire travailler plus fort (ce signal est une autre hormone, la TSH, qui stimule la thyroïde).

Sous l'effet de cet afflux constant de TSH, votre thyroïde a fini par développer un nodule.

Le problème des traitements médicaux conventionnels

Lorsque le nodule est gênant, les médecins proposent de vous le retirer au scalpel (un petit couteau bien aiguisé). S'il est sous forme de kyste (une boule remplie de liquide avec souvent des débris solides), on peut le vider avec une seringue mais ça ne sert à rien : en 4 semaines, il se remplit à nouveau.

Pour réduire la production d'hormones thyroïdiennes, les médecins proposent d'anéantir des cellules de la thyroïde avec de l'iode radioactif ou carrément une ablation de la thyroïde, au scalpel également.

Le résultat de ces interventions est presque toujours une hypothyroïdie, c'est-à-dire une production d'hormones thyroïdiennes trop faible. Cela ne dérange pas votre médecin puisqu'il sait alors comment faire remonter votre niveau d'hormone : en vous donnant, à vie, des cachets de Lévothyrox ou L-Thyroxine.

Mais pour vous, qui devrez avaler ça tout le reste de votre existence, c'est moins drôle. Les traitements hormonaux substitutifs ne remplaceront jamais les hormones naturelles. Surtout que ces médicaments sont des hormones T4 de synthèse, que beaucoup de personnes ne parviennent pas à convertir en T3. Si vous êtes sous Lévothyrox depuis 10 ou 20 ans, mieux vaut continuer ce traitement, mais si vous venez de démarrer, alors demandez à votre médecin s'il ne préférerait pas vous prescrire de l'Armour Thyroïd, un extrait naturel de thyroïde porcine qui contient non seulement de la T3 et de la T4, mais également de la T1 et de la T2 qui vous aideront à normaliser votre équilibre hormonal.

Mais avant d'utiliser les gros moyens contre l'hyperthyroïdie (chirurgie, iode radioactif), peut-être y a-t-il moyen de diminuer votre surproduction naturellement.

Huiles essentielles contre l'excès d'hormones

Les naturopathes recommandent des huiles essentielles qui ont la propriété de diminuer la production d'hormones. Dans un flacon de 10 mL, mélanger 60 gouttes de camomille noble, 60 gouttes de verveine odorante, et 30 gouttes de myrrhe. En mettre deux gouttes sur du pain, une fois par jour (et le manger).

En massage, diluer une goutte de cette mixture dans 6 gouttes d'huile végétale de noyau d'abricot, et masser thyroïde matin et soir avec le mélange obtenu.

Si votre nodule est un kyste et qu'il vous gêne vraiment, il existe un traitement intéressant, qui consiste à injecter simplement de l'alcool dedans (éthanol). Ce traitement peut vous éviter de passer sous le scalpel.

On le pratique en particulier chez les petits, chez qui un gros kyste peut être plus gênant que chez l'adulte. Pour un kyste de 11 mL de volume et contenant des matériaux solides, et ayant été diagnostiqué comme non-cancéreux, injecter de l'éthanol après avoir drainé le kyste. Le seul effet indésirable est une légère sensation de brûlure au moment où l'aiguille est retirée. Normalement ensuite, le kyste n'est plus palpable ou visible. Aux ultrasons, on voit encore la masse, mais réduite de 80 % en moyenne.

Le protocole est le suivant : on injecte l'alcool via le cathéter (on retire 10 volumes, on injecte 7 volumes d'alcool), on laisse 10 minutes puis on vide et on applique un pansement compressif pendant 24h : 95% de réussite. Quand il y a un colloïde épais (étude polonaise) : injecter 10% d'alcool, puis vider 10 jours plus tard.

Il existe cependant un risque d'abîmer les cordes vocales.

Dans tous les cas, avant l'opération chirurgicale, demandez un contre-avis médical.

Aliments contre l'hyperthyroïdie

La consommation de soja non-fermenté peut vous aider à diminuer l'activité de votre thyroïde. Les isoflavones du soja ont été clairement associés à une réduction de la fonction thyroïdienne.

Enfin, vous retrouverez plus rapidement votre équilibre hormonal si vous :

- mangez sainement, en évitant les plats préparés (y compris en conserve) et les aliments raffinés (farines, sucres) ;
- assurez-vous d'avoir assez de sélénium et d'iode : le sélénium se trouve en particulier dans les noix du Brésil. Pour être sûr de ne pas manquer d'iode, badigeonnez-vous chaque jour quelques gouttes de bétadine sur le bras, jusqu'à ce qu'elle ait pénétré dans votre peau. L'iode participe à la production d'hormones thyroïdienne, donc ce conseil de prendre de l'iode peut vous paraître contradictoire, mais le manque d'iode dans le régime alimentaire peut aussi être une cause de l'apparition des nodules. C'est pourquoi il vaut mieux vous assurer de ne pas être carencé en iode ;
- consommez de grandes quantités d'acides gras oméga-3, si possible d'une source de haute qualité comme le krill.
- Soignez votre sommeil, et dormez dans le noir total.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis