

Cette petite glande est peut-être responsable de tous vos soucis !

Chère amie, cher ami,

Il y a quelques signes qui ne trompent pas !

C'est pourquoi si vous êtes en permanence fatigué, que vous manquez d'entrain et :

Si vous avez un grand besoin de sommeil ;

Si vous prenez du poids alors que vous avez perdu l'appétit ;

Que votre transit intestinal fonctionne au ralenti et que vous êtes constipé ;

Si vous êtes aussi frileux et ne supportez plus le froid...

...et que vos cheveux et vos ongles sont cassants et la peau sèche...

...Alors vous souffrez peut-être d'hypothyroïdie.

Et si ce n'est pas vous, je suis presque sûr que vous avez dans votre famille ou parmi vos proches une personne atteinte d'hypothyroïdie. On estime qu'au moins 15 % de Français souffrent de ce type de pathologie, et pour le grand spécialiste des hormones, le Dr Jacques Hertoghe, c'est même 80 % de la population qui présente une faiblesse en hormones thyroïdiennes.

Les plus touchées, ce sont les femmes : elles sont cinq à sept fois plus souvent atteintes que les hommes. On explique ça par l'interaction entre les hormones thyroïdiennes et ovariennes. Elles émergent notamment lors de la grossesse du post-partum et de la ménopause.

En plus des symptômes que je viens d'évoquer, l'hypothyroïdie peut avoir des répercussions sur le plan neuropsychique. Ainsi, la lenteur intellectuelle est manifeste chez les personnes touchées. Elle est souvent accompagnée :

De troubles de la mémoire et d'une lassitude et d'une paresse cérébrale ;

Les personnes touchées semblent se désintéresser de tout, leur parole est lente ;

Des sautes d'humeur pouvant aller jusqu'à la dépression sont fréquentes.

La thyroïde agit sur tous vos organes !

La thyroïde est une petite glande située à la base du cou. Elle fabrique des hormones capitales pour notre équilibre. Chacune de nos milliards de cellules est stimulée par nos hormones thyroïdiennes.

On comprend que son dérèglement conduise à de nombreux troubles : problèmes de poids, sautes d'humeur, palpitations, troubles digestifs, fatigue...

Notre peau, nos os, notre cœur, notre cerveau... Rien n'échappe à l'influence des hormones thyroïdiennes.

La peau se modifie sous leur influence ; si elles viennent à manquer, elle s'épaissit et devient froide.

Les hormones thyroïdiennes exercent aussi une régulation sur l'ossification et favorisent la maturation des cartilages de croissance. Ainsi, chez l'enfant, une carence hormonale ralentit l'apparition des points d'ossification, alors qu'un excès hormonal l'accélère. Chez l'adulte, les hormones thyroïdiennes jouent un rôle sur le renouvellement osseux. Ce dernier se ralentit en cas d'excès. Les hyperthyroïdiens dont la maladie évolue depuis longtemps risquent une ostéoporose.

Quant au cœur, lui aussi est régulé en partie par les hormones thyroïdiennes. La fréquence des battements cardiaques augmente si elles sont en excès et diminue dans les cas contraires.

Le cerveau est également soumis aux influences des hormones thyroïdiennes, et ce bien avant la naissance. Elles sont indispensables au bon développement cérébral des enfants avant et après la naissance.

Comment savoir si vous êtes touché ?

Quand cette petite glande secrète trop d'hormones thyroïdiennes, on parle d'hyperthyroïdie : ça se manifeste par une accélération de tous les processus biologiques.

Dans l'hypothyroïdie, au contraire, tout l'organisme est ralenti : le métabolisme de base, la production de chaleur, le rythme cardiaque, le transit intestinal, la combustion des graisses, etc.

Simplement en palpant la thyroïde, le médecin peut déjà repérer des anomalies : d'abord, l'augmentation de la taille de cette petite glande ; elle peut aller jusqu'à former un goitre, mais le médecin peut aussi déceler la présence de tuméfactions ou de nodules.

Quand il soupçonne un dérèglement, le médecin prescrit d'abord des analyses de sang pour doser les hormones thyroïdiennes : T3, T4 et la TSH. Si les résultats montrent une anomalie, un dosage d'anticorps thyroïdiens dans le sang est alors réalisé pour rechercher une thyroïdite d'Hashimoto, une maladie auto-immune.

Pour fonctionner de façon optimale, produire les hormones thyroïdiennes en quantité suffisante et répondre aux besoins de l'organisme, la thyroïde utilise un certain

nombre de nutriments incluant des minéraux : l'iode, le magnésium, le fer, le molybdène, le sélénium ou le zinc, mais aussi des vitamines du groupe B (B1 ;B2 ;B6 ;B8) la vitamine E et l'acide aminé L-Tyrosine.

L'iode pour la synthèse des hormones

Jusqu'à la fin du XIXe siècle, l'insuffisance d'iode dans l'alimentation posait d'importants problèmes de santé en Europe. À cause de cette carence en iode, les habitants des zones montagneuses éloignées de la mer étaient souvent victimes d'hypothyroïdie congénitale. Cette dernière était elle-même responsable de nombreux goitres et de crétinisme. C'est comme ça que l'expression « Crétin des Alpes » est née.... Toutefois, regardez autour de vous, il n'y a pas que dans les montagnes qu'on rencontre des crétins !

L'iode, indispensable à la synthèse des hormones thyroïdiennes, est apporté par l'alimentation (algues). On considère qu'une personne présente une carence iodée lorsque ses apports sont inférieurs à 100µg par jour. Au-dessous de cette limite, des goitres peuvent se former.

C'est pourquoi, chez le nouveau-né, il faut être extrêmement vigilant quant à l'utilisation d'antiseptiques iodés. Absorbés par la peau et les muqueuses, ces produits sont susceptibles de provoquer une intoxication iodée et à plus forte raison, une hypothyroïdie.

Aujourd'hui, les pays industrialisés souffrent moins du manque d'iode grâce à l'iodation systématique du sel de cuisine et à la diversification de l'alimentation. Le lait et les produits laitiers ont une forte teneur en iode en raison de l'emploi de fertilisants riches en iode et l'usage de médicaments vétérinaires contenant de l'iode. Les fruits de mer et le poisson sont également une source importante d'iode.

L'apport iodé reste toutefois insuffisant pour certaines catégories de la population : les végétariens stricts ou les femmes, au cours de la grossesse et de l'allaitement.

Voici les apports journaliers recommandés : nos besoins physiologiques journaliers devraient être couverts par nos apports alimentaires, mais les besoins en iode évoluent en fonction de l'âge. L'apport alimentaire recommandé par les instances internationales est le suivant : entre 0 et 12 mois : 50 µg, entre 1-6 ans : 90 µg ; entre 7 et 12 ans : 120 µg ; après 12 ans : 150 µg ; grossesse et allaitement : 200 µg.

Les ennemis de votre thyroïde

1. Le stress : Les effets du stress sur la fonction thyroïdienne ne sont pas négligeables. S'il peut jouer un rôle dans le déclenchement des maladies thyroïdiennes, il a également une influence sur la fonction thyroïdienne, sans nécessairement déclencher un dérèglement à long terme. Le stress modifie également, de façon transitoire, la sécrétion des hormones thyroïdiennes. L'expérience montre que les facteurs de stress sont aussi en cause dans le déclenchement des thyroïdites de Hashimoto, qui s'accompagnent d'une hypothyroïdie. On sait que le stress tend à affaiblir la fonction immunitaire. Cet effet serait amplifié chez les personnes

prédisposées. Leur production d'auto-anticorps antithyroïdiens ne serait plus freinée, le système s'emballerait et déclencherait la maladie. L'organisme produit naturellement des auto-anticorps. Cette production est maintenue à un niveau bas par le système immunitaire qui considère erronément ses propres tissus comme des corps étrangers. Si leur production n'est plus freinée, en particulier en situation de stress, leur quantité augmente et leur effet néfaste peut affecter, entre autres, la fonction thyroïdienne. Dans ce cas prendre Immunorégul (Labo Phyt'Inov) ;

2. Le tabac : au chapitre des méfaits bien connus du tabac, on peut ajouter ses effets toxiques pour la thyroïde. La fumée de cigarette contient des dérivés (les thiocyanates) qui bloquent le fonctionnement thyroïdien et détruisent très probablement certaines cellules thyroïdiennes. Chez les personnes prédisposées aux maladies thyroïdiennes, la tabagie, même légère, peut faire basculer du mauvais côté...

Le traitement de base de l'hypothyroïdie à voir avec votre médecin

Exception faite de certains cas où il suffit d'arrêter les antithyroïdiens de synthèse pour normaliser la fonction de la glande, le traitement repose sur la prise régulière d'hormones thyroïdiennes (T3 et T4) afin d'abaisser la TSH aux valeurs normales.

Plusieurs laboratoires fabriquent et mettent sur le marché des hormones thyroïdiennes de synthèse (dénommés T3 et T4). En France la T4 est commercialisée sous le nom de Thyroxine® ou de Levothyrox®, sous forme de comprimés sécables ou en gouttes, et la T3 est commercialisée sous le nom de Cynomel®.

Le traitement d'une hypothyroïdie repose sur l'administration quotidienne d'hormones thyroïdiennes. Le plus souvent, il doit être poursuivi à vie.

Parlez-en avec votre médecin, il vous conseillera un traitement adapté à votre morphologie et à vos bilans sanguins.

Des remèdes naturels pour renforcer votre traitement

1. Les Algues : Les propriétés des algues sont connues depuis des milliers d'années. Il existe une algue bleue-verte qui est l'aliment le plus complet de la planète : l'Aphanizomenon. Elle peut combler toutes les carences grâce à ses 115 micronutriments. Elle possède tous les acides aminés essentiels et non essentiels, 13 protéines, des nucléoprotides (structure de base de l'ADN et ARN), des hormones végétales. Elle régule l'ensemble des métabolismes, renforce les défenses immunitaires, lutte contre les radicaux libres, protège contre toutes les formes de pollution, combat l'inflammation, stimule la régénération cellulaire. Il en ressort une capacité d'amélioration générale de la santé. Cette algue est vivement conseillée pour régulariser les fonctions de la thyroïde et restaurer l'ensemble du terrain. (AFALG de laboratoires Phyt-Inov : 2 gélules 2 fois par jour. Je connais des chefs d'entreprise et des athlètes qui en prennent 12 par jour, ils pètent la forme !)

2. Acides gras : Pour renforcer la réceptivité des cellules aux hormones, les acides gras mono ou poly-insaturés augmentent la fluidité des membranes et les échanges des

éléments nutritifs. On les trouve dans l'alimentation ou dans les compléments alimentaires. Malheureusement, les poissons sont contaminés, sauf le Krill que l'on trouve dans les profondeurs de la mer :

Epa-Krill : 2 gélules aux 2 repas, procéder par cure de 3 semaines ;

Oxyolyse : un antioxydant composé de goji, açai, grenade : 2 fois, 2 gélules ;  
Biolinel (huile de lin) ;

Oméga 3 Labo Phyt'Inov 2 fois par jour 2 gélules.

3. Complément alimentaire : Des laboratoires ont mis au point des produits efficaces qui assurent le bon fonctionnement de la thyroïde. Ainsi, le Thyregul des laboratoires Phyt'Inov, recèle des compléments alimentaires associant des extraits de plantes, des algues, des Huiles Essentielles, des acides aminés et des vitamines pour assurer la régulation neuroendocrinienne et plus particulièrement l'équilibre thyroïdien.

4. Les huiles essentielles (HE) : On dispose d'HE qui stimulent les cellules thyroïdiennes. Je pense notamment à HE de Girofle (clou) et de Myrte vert, de carotte sauvage. Acheter un flacon de 5 ml de chaque. Mettre 1 goutte de chaque HE sur un support tel qu'un comprimé neutre. Absorber 3 fois par jour avant les repas.

5. Gemmothérapie : Le matin 50 gouttes dans de l'eau : betula pubescens. Bourgeons macérat glyciné 1 D 125ml ; Le midi 50 gouttes dans de l'eau : Prunus amygdalus ; Le soir 50 gouttes dans de l'eau : Ficus carica. Les désordres de la thyroïde sont souvent la conséquence d'un stress majeur ou de stress répétitifs : Quiet full, 2 fois 2 gélules (labo Phyt'Inov).

6. Homéopathie : Dans tous les cas, l'homéopathie peut être très avantageusement associée à l'allopathie. Pour cela, consulter un médecin homéopathe pour avoir un traitement de fond qui restaurera le terrain. Iodum 5 CH ; Thyroidea 5 CH 3 tubes de chaque, 3 granules 2 fois par jour ; Calcarea Carbonica (extrait de l'écaille d'huître) : hypothyroïdie avec goitre, chez un patient obèse, transpirant de la tête, peureux, lent ; les règles sont en avance et abondantes. Graphites : hypothyroïdie et présence d'un myxœdème, avec obésité chez un patient triste, apathique, indécis, frileux ; les règles sont peu abondantes et en retard, frigidité, inflammation des paupières et des yeux. Prendre en 7 CH, 5 granules matin et soir pendant plusieurs mois. Remèdes de terrain : Thuya Occidentalis : tendance aux excroissances diverses ; perte de la queue du sourcil ; difficulté à élaborer des idées ; Baryta Carbonica : hypothyroïdie avec goitre gênant la respiration Prendre en 9 CH, une dose par semaine pendant 2 mois.

N'arrêtez jamais le traitement prescrit par votre médecin, et accompagnez-le de ces apports des médecines naturelles en travaillant votre terrain, en veillant à l'apport des bons nutriments. Si vous voulez en savoir plus, je détaille tout cela dans mon livre «

Les pathologies de la thyroïde » aux éditions Dauphin. Vous disposerez d'un tour d'horizon plus complet de cette pathologie si complexe.

Je vous souhaite une très belle semaine et surtout, restez en forme !

Dr Jean-Pierre Willem

PS : Comme promis, voici le tableau des valeurs de références.

Les différents examens biologiques

Les valeurs numériques « normales » des dosages varient en fonction des laboratoires d'analyse. Ces variations s'expliquent du fait que les hormones, qui circulent en très faible quantité dans le sang, sont fluctuantes.

Chaque laboratoire dispose de ses propres valeurs. Ce qui explique des différences de dosage au niveau des valeurs des résultats d'analyse :

- TSH : Ou thyroïdostimuline hypophysaire. C'est le test de référence de la fonction thyroïdienne. Son dosage indique que la thyroïde est soit normale (euthyroïdie), soit en hyper ou hypothyroïdie. La TSH est abaissée en présence d'une hyperthyroïdie, élevée dans l'hypothyroïdie. Valeur normale comprise entre 0,15 et 3,5 mU/l (milliunité par litre).
- T4 : Cette hormone thyroïdienne contient quatre atomes d'iode (tétraiodothyronine encore appelée thyroxine). Elle quantifie le niveau de sécrétion. Elle est très peu active. Elle est considérée comme une prohormone. Valeur : 40 à 115 µg/ml. T4 libre de 9 à 25 pmol/l.
- T3 : C'est l'hormone thyroïdienne la plus active. La triiodothyronine (3 atomes d'iode). Elle quantifie le niveau de sécrétion. Elle est obtenue par conversion de la T4 en T3. Valeur 0,75 à 1,60 µg/ml. T3 libre de 3,5 à 8 pmol/l.
- Autoanticorps : Dans les maladies auto-immunes on met en évidence des autoanticorps. Antithyroglobuline, antithyroperoxydase, dans la thyroïdite D'Hashimoto. Même en bonne santé, les autoanticorps spécifiques sont présents dans l'organisme mais à des niveaux faibles.
- Iode : Les besoins en iode évoluent en fonction de l'âge et de la physiologie (grossesse, allaitement). Valeur : 150 µg/ jour et 200 µg chez la femme enceinte ou allaitante.

L'ensemble des signes cliniques qui doivent vous mettre la puce à l'oreille

- Asthénie (dans 99 % des cas, celle-ci est constatée).
- Frilosité (90 %).

- Léthargie (90 %).
- Bradycardie (95 %).
- Troubles cutanés divers. Peau sèche (97 %)
- transpiration faible (89 %).
- Parole lente et mouvements lents.
- Goitre ou atrophie thyroïdienne.
- Température basse, extrémités froides.
- Réflexe achilléen lent.
- Troubles de la mémoire (65 %).
- Crampes (75 %).
- Constipation (60 %).
- Troubles psychiques (35 %).
- Sourcil d'Hertoghe (perte de la queue du sourcil).
- Paumes et plantes jaunes.
- Cheveux et ongles fragiles, chute des cheveux (60 %).
- Prise de poids (60 %).
- Voix rauque, visage bouffi (55 %).
- Syndrome du canal carpien. 6 cas sur 10.