

Connaissez-vous la différence entre l'hypothyroïdie et l'hyperthyroïdie ?

Nous entendons de plus en plus parler de ces deux pathologies. Mais, à moins d'être directement touché, ou d'avoir un proche qui en souffre, il peut parfois être difficile de distinguer quelles sont leurs différences.

Dans cet article, nous vous expliquons quels sont les symptômes de chacune des maladies ainsi que leurs principales causes, et nous vous donnons quelques conseils pour améliorer votre qualité de vie si vous en souffrez.

Qu'est-ce que la thyroïde ?

La thyroïde est une glande en forme de papillon, située juste au-dessus de la trachée. Elle a pour fonction de réguler le métabolisme du corps et de participer à la production d'hormones, notamment de thyroxine et de triiodothyronine.

La thyroïde est contrôlée par l'hypothalamus et l'hypophyse.

L'hyperthyroïdie

Dans le cas de l'hyperthyroïdie, et comme l'indique le préfixe « hyper », la glande fonctionne en surrégime et provoque une hypersécrétion hormonale. Cela affecte moins d'1% de la population mondiale, et touche principalement les femmes âgées de 30 à 40 ans.

Le signe le plus évident de cette maladie est l'apparition d'un goitre (dû à l'augmentation de la taille de la thyroïde), et les symptômes habituels sont la tachycardie, la perte de poids, la

nervosité, les tremblements, l'insomnie et la sudation excessive.

Les causes de l'hyperthyroïdie

Maladies graves

Consommation excessive d'aliments contenant de l'iode ou exposition directe à l'iode

Inflammation de la thyroïde par des infections virales, des médicaments ou après une grossesse

Tumeurs bénignes de la glande thyroïde ou de l'hypophyse

Tumeurs des testicules ou des ovaires

Consommation excessive de médicaments

Traitement naturel

Suivez toujours les traitements prescrits par votre médecin. Mais certains aliments peuvent également vous aider à améliorer votre sensation de bien-être :

Chou

Brocoli

Radis

Épinards

Soja

Haricots

Pêches

brocoli ulterior epicure

Conseils supplémentaires :

En plus d'inclure ces aliments dans votre régime quotidien, évitez au maximum les aliments riches en iode, qui ne sont autres que ceux que nous recommandons pour l'hypothyroïdie : les œufs, le persil, le poisson, les fruits de mer, les amandes, les abricots, etc.

De même, les infusions de thé vert, de menthe, de mélisse et

d'agripaume ne pas recommandées.

Il est également bon de réaliser des exercices réguliers pour aider le métabolisme à se réguler, et d'éviter autant que possible les stimulants qui empirent cet état :

Alcool

Café

Boissons au cola

thé-vert-

L'hypothyroïdie

A l'inverse, l'hypothyroïdie touche environ 3% de la population, notamment les femmes âgées de plus de 50 ans ou qui viennent tout juste d'accoucher. Elle se manifeste par une chute des niveaux d'hormone thyroïde dans le plasma sanguin, et par des symptômes comme la fatigue, l'épuisement, la fatigue musculaire, la sensibilité au froid, les variations de poids inexplicables, la dépression et d'autres déséquilibres émotionnels.

D'autres symptômes plus subtils peuvent aider à détecter cette maladie difficile à diagnostiquer : un teint pâle ou jaunâtre, de la rétention d'eau, une chute des cheveux, un manque de cils et de sourcils, ou une peau très sèche.

Les causes de l'hypothyroïdie

Différents types de thyroïdites

Un accouchement récent (généralement après avoir souffert d'hyperthyroïdie)

Défauts congénitaux

Thérapies de radiation du cou

Médicaments antithyroïdiens

Traitements au lithium

Carence chronique en iode

Les traitements naturels

En plus des traitements adéquats, prescrits par le médecin, vous pouvez consommer des aliments pour augmenter vos niveaux d'iode :

Persil

Oeufs

Abricots

Poisson bleu

Bananes

Amandes

Cresson

Concombres

Pois

Pommes

Figues

Sel iodé ou sel marin

Aliments marins et algues riches en iode comme les algues kelp, ou fucus

Poissons

Fruits de mer

Coings

saumon

Autres conseils :

Si vous consommez des algues, faites en sorte qu'elles soient biologiques pour qu'elles ne contiennent aucune substance toxique. Si vous n'aimez pas leur goût, consommez-les sous forme de comprimés. Elles apportent de l'iode, mais aussi beaucoup d'autres minéraux et acides aminés essentiels, très bénéfiques pour notre organisme.

Une autre solution serait de se préparer un sel aux algues. En meulant le sel marin et les algues marines, vous obtiendrez un excellent sel qu'il vous faudra bien mélanger et garder dans un

réceptacle bien fermé.

Le sel agira comme conservateur sur les algues. Vous pouvez l'utiliser de la même manière que du sel normal pour préparer vos soupes, vos ragoûts, etc.

Vous devrez éviter de consommer les aliments suivants, qui bloquent l'absorption d'iode : le chou, le chou de Bruxelles, le chou-fleur, le brocoli, les épinards, le chou pommé, le soja, les pêches, les haricots et le citron vert, tout comme les aliments transformés, raffinés, et l'eau du robinet.

De plus, vous pouvez vous préparer des infusions de pouliot et de gingembre, et assaisonner vos aliments avec du piment de Cayenne.