

Habitudes qui altèrent la thyroïde

En plus d'être préjudiciable pour vos poumons et pour votre santé en général, le tabagisme peut provoquer de graves problèmes de thyroïde, dont le traitement est rendu plus difficile à cause de cette mauvaise habitude.⁶ 6 habitudes qui altèrent la thyroïde Pin-it! commentaires

La thyroïde est une glande en forme de papillon qui joue un grand rôle pour notre santé, car elle est responsable de la production d'hormones qui permettent de réguler les procédés métaboliques du corps.

La fonction de la thyroïde influe sur la régulation de la température corporelle, sur le rythme cardiaque, sur l'état d'esprit et sur la fonction métabolique, qui est notamment en charge de déterminer la vitesse à laquelle l'organisme brûle les calories qu'il consomme.

Pour résumer, le bon fonctionnement de cette glande thyroïde est en relation directe avec un bon état de santé général.

Cependant, toute altération de son fonctionnement peut générer un déséquilibre hormonal, qui peut entraîner le développement de différents troubles et maladies.

Quels sont les problèmes de thyroïde les plus fréquents?

Les problèmes de thyroïde sont 8 fois plus fréquents chez les femmes que chez les hommes, et la ménopause est un facteur qui aggrave la probabilité de leur survenance.

Les principaux troubles de la thyroïde sont :

L'hypothyroïdie : cette pathologie survient lorsque la glande thyroïde ne produit plus assez d'hormones. Cela cause un déséquilibre dans tout le corps, qui peut engendrer les symptômes suivants :

De la fatigue et de la dépression

Une sensation de froid

Des douleurs musculaires

Des difficultés à réfléchir ou à se concentrer

Des problèmes digestifs et de la constipation

Des menstruations plus abondantes et plus longues

Une prise de poids soudaine

Une grande sécheresse de la peau, des cheveux et des ongles

L'hyperthyroïdie : c'est le cas inverse de celui que nous venons d'évoquer. La glande produit, dans ce cas, une quantité excessive d'hormone thyroïde. Cela provoque les symptômes suivants :

Des tremblements, de la nervosité et de l'irritabilité

Une sensation de chaleur

Un rythme cardiaque rapide et irrégulier

Une fatigue musculaire et un épuisement général

Des selles plus fréquentes

Des menstruations moins abondantes

Une perte de poids soudaine

Une perte de cheveux

Des yeux globuleux

Quelles sont les habitudes qui peuvent provoquer des altérations de la thyroïde ?

Les problèmes de thyroïde sont principalement dus à des maladies auto-immunes ou génétiques, ainsi qu'à la prise de certains médicaments.

De nombreuses études ont pu déterminer qu'il existait tout de même une relation entre la pratique de certaines habitudes et une augmentation du risque de souffrir de problèmes thyroïdiens.

Cela affecte de manière directe le métabolisme du corps et la santé en règle générale.

La sédentarité

Notre style de vie moderne a fait plonger un grand nombre d'entre nous dans une vie bien trop sédentaire, ce qui présente de grands risques pour la santé.

Le manque d'activité physique au quotidien peut entraîner des altérations de la thyroïde, comme l'hypothyroïdie par exemple.

La solution ?

Faites au moins 30 minutes d'exercices par jour, et évitez de passer trop de temps assis ou allongé.

La consommation excessive de caféine

De nombreuses personnes ne peuvent commencer leur journée sans une bonne tasse de café, et ce n'est pas une mauvaise habitude en soi.

Ce qu'aucun expert de santé ne recommande, c'est de boire des quantités exagérées de cette boisson, car cela peut causer des altérations dans l'organisme, comme des problèmes de thyroïde par exemple.

La solution ?

Évitez de consommer trop de thé ou de café, et optez plutôt pour boire davantage d'eau ou de jus naturels.

L'alcoolisme

Alcoolisme-500x333

Boire trop d'alcool altère la fonction thyroïdienne et peut entraîner des troubles graves, comme l'hypothyroïdie par exemple.

La solution ?

Évitez ce type de boissons. Toutefois, si vous avez envie d'en consommer, faites-le avec modération.

Nous vous recommandons : Les effets de l'alcool dans le corps

Le tabagisme

La cigarette et sa fumée contiennent des substances toxiques, comme le thiocyanate, qui peuvent provoquer des problèmes de thyroïde graves, notamment chez les personnes qui sont déjà exposées à un ou plusieurs facteurs de risque.

Le plus préoccupant est que les personnes qui ont l'habitude de fumer ont plus de difficultés pour soigner leurs problèmes de thyroïde, que les personnes qui ne fument pas.

La solution ?

Les personnes qui fument doivent faire tout leur possible pour stopper cette

habitude, afin d'améliorer leur qualité de vie, et contrôler leurs problèmes de thyroïde.

De plus, ceux qui ne fument pas doivent éviter de se trouver au contact de personnes fumeuses.

Une carence en iodé

Iode-500x299

Une carence en iodé peut être directement responsable de problèmes thyroïdiens, et notamment de l'hypothyroïdie.

En effet, cet élément est nécessaire pour que la glande thyroïde produise des hormones, et travaille de manière efficace.

La solution ?

Augmentez votre consommation d'iodé à travers un régime qui inclue les aliments suivants :

Le sel de mer

Les poissons et les fruits de mer

Les haricots blancs

Les algues marines

L'ail et l'oignon

Les produits laitiers comme le yaourt, le lait et le fromage

Le stress

Le système endocrinien est sensible au stress physique et émotionnel. Lorsque les deux sont très intenses, cela peut provoquer des altérations de la thyroïde.

La solution ?

Apprendre à contrôler les situations stressantes par l'intermédiaire de techniques comme la relaxation, ou par la réalisation d'une activité qui génère du plaisir.