



## Poids, frilosité, fatigue ? Et si c'était votre thyroïde...

La thyroïde est une petite glande située dans la partie antérieure du cou ayant la forme d'un papillon et mesurant 4 à 5 cm. **La glande thyroïde régule les processus métaboliques tant au niveau digestif, hormonal que nerveux.**

Savez-vous que la plupart des problèmes de santé peuvent être reliés à une fonction thyroïdienne sous optimale ?

Selon plusieurs spécialistes, peu importe si les résultats de prises de sang le démontrent ou non, il pourrait y avoir hypofonctionnement de la thyroïde (*ou ralentissement de sa fonction*), et ce malgré l'absence de diagnostic médical. Lorsque les gens n'ont pas reçu un diagnostic d'hypothyroïdie (TSH normale), on parle alors d'«hypothyroïdie subclinique». Cependant, les symptômes ressentis sont les mêmes que lors de l'hypothyroïdie classique. Le problème pourrait toucher jusqu'à 40% de la population, selon Mark Starr, MD.

Un léger ralentissement de cette glande peut contribuer à plusieurs malaises (*voir plus bas*) et les causes sont multiples : mononucléose, post-partum, traumatisme, excès de stress, choc émotionnel, nombreuses carences en nutriments dont : **sélénium, iode, fer, tyrosine, vitamines** et présence de chlore, mercure (*plombages*) etc...

**Les signes ou symptômes les plus fréquents associés à une faiblesse de la thyroïde :**

- Fatigue, dépression et/ou léthargie;
- Prise de poids ou difficulté à perdre du poids;
- Problèmes de téguments : ongles mous, cheveux fragiles, sécheresse de la peau, diminution des cils;
- Frilosité, extrémités froides et/ou intolérance au froid;
- Troubles de mémoire et/ou de concentration;
- Digestion lente, constipation;
- Problèmes de fertilité.

**Certains symptômes persistent malgré le traitement contre l'hypothyroïdie ?**

Il est alors recommandé d'optimiser la fonction des surrénales en ajoutant des suppléments de zinc, d'iode, de vitamine A, E et de sélénium, dans la diète, selon les besoins. Il est également suggéré de favoriser l'équilibre hormonal et surtout de réduire le stress.

### Conseils naturopathiques

- Éviter les sources de fluor souvent retrouvé dans les dentifrices et l'eau fluorée.
- S'assurer d'avoir un apport en **vitamine D** adéquat : cofacteur important à la production des hormones thyroïdiennes.
- Éviter la consommation excessive de crucifères (*chou kale, brocoli, chou-fleur*) et de produits de soya non cuits, puisqu'ils nuisent à l'utilisation de l'iode, minéral essentiel.
- S'assurer d'avoir un équilibre **œstrogène et progestérone**. Selon Jorge D. Flechas, «Les femmes sont 15 fois plus touchées par l'hypothyroïdie que les hommes.» Cause : souvent un excès d'œstrogènes et manque de progestérone.
- S'occuper de la **santé du foie** : le foie intervient dans la conversion des hormones de la thyroïde. Manger des aliments bons pour le foie par exemple : radis noir, artichaut, ail, oignons, poireaux, carottes, betteraves, persil et les feuilles amers : cresson, roquette, endives, radicchio.
- Diminuer les excès de **stress** : ce dernier augmente le cortisol qui inhibe la production des hormones thyroïdiennes.

De plus, un équilibre délicat doit être maintenu entre l'hypophyse et l'hypothalamus qui travaillent de concert avec le foie, les surrénales, le système gastro-intestinal et les autres organes pour maintenir cet équilibre.

La santé de la thyroïde est donc multifactorielle et demande une prise en charge globale.

**N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec votre naturopathe agréé.**

### Références :

- (1) <http://doctormurray.com/hypothyroidism/>
- (2) Hypothyroïdie, une urgence méconnue, Raul Vergini, Macro Éditions, 2012
- (3) Livre : Datis Kharrazian, D.Hs, DC, MS, Why I do still have thyroid symptoms? When my lab tests are normal, Feb 2, 2010

Le plaisir  
de vivre  
**BIEN!**