

## Disfonctionnements thyroïdiens : hyperthyroïdie et hypothyroïdie

### La glande

thyroïde a la forme d'un papillon. Elle se situe à la base du cou, sous la pomme d'Adam. Sa taille est, en moyenne, de 4cm en largeur et de 3cm en hauteur, elle est à peine palpable. La glande thyroïde a un rôle important dans le fonctionnement de notre organisme : elle régule le métabolisme des cellules de notre corps. Elle définit le rythme auquel seront utilisés les lipides, les protéines et les sucres. Elle nous fera avoir un moteur plus ou moins économique.

### La glande thyroïde secrète deux

hormones la T3 (triiodothyronine) et la T4 (tétra-iodothyronine ou thyroxine). La sécrétion de ces deux hormones est également dépendante de la sécrétion par l'hypophyse de l'hormone TSH (thyroid stimulating hormone). La TSH

stimule la production des hormones T3 et T4. On utilise la TSH pour reconnaître une hypothyroïdie ou une hyperthyroïdie. Lors d'une hypothyroïdie

la quantité de TSH dans le sang est élevée car l'hypophyse sécrète davantage de TSH face au manque de T3 et de T4. A l'inverse, lors d'une hyperthyroïdie le taux de TSH dans le sang est plus bas que la moyenne puisque la quantité d'hormones T3 et T4 présente dans le sang est déjà suffisante.

### Pour fonctionner correctement la glande

thyroïde a besoin d'être fourni suffisamment en iode (que l'on peut retrouver dans le sel de table enrichi en iode mais aussi dans les poissons et les crustacés, ainsi que dans les produits laitiers et certaines viandes, voir le tableau ci-après). Une alimentation équilibrée apporte quotidiennement entre 150 microgrammes d'iode, quantité nécessaire à une synthèse suffisante des hormones thyroïdiennes T3 et T4. Une carence en iode peut entraîner une hypothyroïdie et à l'inverse des apports trop importants en iode peuvent déclencher une hyperthyroïdie.

## HYPERTHYROIDIE

### C'est un

hyperfonctionnement de la glande thyroïde, son activité peut croître de 60% à 100%. On constate une augmentation du métabolisme des cellules et des organes (donc une augmentation des dépenses en énergie) due à une hypersécrétion des hormones T3 et T4.

### Si

l'hyperthyroïdie est légère, on peut ne pas s'en rendre compte. Par contre, si elle est plus prononcée différents symptômes peuvent nous aider à la détecter :

- l'ordre cardiaque : un rythme cardiaque rapide (dépassant souvent les 100 battements/min au repos), des palpitations

cardiaques.

- d'ordre nerveux : une transpiration excessive, des bouffées de chaleur, des tremblements légers dans les mains, une difficulté à trouver le sommeil, des sautes d'humeur, de la nervosité, de l'agitation.
- des selles fréquentes.
- une faiblesse musculaire.
- une perte de poids malgré un appétit normal ou même accru.
- un changement dans le cycle menstruel.
- un gonflement à la base du cou (goitre).
- yeux exorbités ou secs ou irrités en cas de maladie de Basedow.

Les femmes

sont huit fois plus touchées que les hommes. Le stress, la caféine, les chocs émotionnels, la maladie de Basedow (maladie auto-immune de la thyroïde) sont les prémisses d'une hyperthyroïdie.

## HYPOTHYROIDIE

Elle

correspond à une sous-activité de la glande thyroïde et donc une faible production des hormones T3 et T4. Certaines personnes ne présentent aucun symptôme visible. Seul un bilan sanguin peut rendre compte. Voici les symptômes d'une hypothyroïdie :

- un manque d'énergie, manque d'entrain et de la fatigue.
- une frilosité.
- un gain de poids (modeste) inexplicable malgré un faible appétit.
- un rythme cardiaque ralenti.
-

une irritabilité et parfois un état dépressif.

-  
des crampes et des raideurs musculaires.

-  
de la constipation.

-  
un visage enflé.

-  
une peau pâle et sèche.

-  
des cheveux secs, une perte de cheveux.

-  
une voix plus grave et enrouée.

-  
des périodes menstruelles irrégulières et des menstruations plus abondantes.

-  
une confusion, une difficulté à se concentrer et des pertes de mémoire.

-  
un goitre, qui crée une enflure à la base du cou.

-  
un taux élevé de cholestérol sanguin.

Une hypothyroïdie peut être la conséquence d’une consommation abondante d’aliments goitrogènes, qui provoquent un goitre, rendant l’iode inutilisable. Ce sont les crucifères (les choux de Bruxelles, le chou, le chou-fleur, le brocoli, le chou frisé, les feuilles de moutarde, le rutabaga, le radis, le raifort, etc.), le manioc, les patates douces, les graines de soya, les arachides et le millet. Il faut alors bien diversifier son alimentation.

Un tabagisme important lors de l’allaitement peut retenir l’iode contenu dans le lait maternel et de ce fait entraîner une hypothyroïdie chez le nourrisson. Des carences en iode, sélénium ou zinc sont des facteurs à risque.

Tableau récapitulatif des différences sources alimentaires d’iode :

Les produits de la mer sont les premières sources d'iode, vient ensuite les animaux. Les légumes et les céréales contiennent aussi de l'iode mais en quantités plus faibles.

Aliment (pour 100g)

Teneur en iode en microgrammes

## PRODUITS DE LA MER

Huile de foie de morue

838

Aiglefin

318

Saumon

245

Morue

143

Langoustines

130

Homard

102

Coquillages

78

Huitres

57

ANIMAUX

Lard

9.7

&OElig;ufs

9.3

Bacon

7.7

Beurre

5.6

Fromage

5

Porc

4.5

Lait de vache

3.5

Mouton

2.8

Sources : - [http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=hyperthyroidie\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=hyperthyroidie_pm)

- Apports nutritionnels conseillés pour la population Française, Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, 3e édition, Ed. Tec & Doc.

- La carence en iode, Mer et santé, fédération internationale de thalassothérapie, 2004