

E-BOOK

L'HYPOTHYROIDIE ET LA NATUROPATHIE

Bienvenue !

Cet e-book a pour **but d'expliquer à quels niveaux il peut y avoir une dysfonction menant à une fonction de la thyroïde ralentie, et comment il est possible d'accompagner cela en naturopathie.**

Cet e-book ne parle pas de problèmes au niveau de l'hypophyse, de l'hypothalamus, ou de cancer de la thyroïde.



*Il est important de **collaborer avec votre médecin** traitant ou endocrinologue, de lui faire part des changements que vous entreprenez si vous êtes médiqués (car il est possible par exemple que le médecin ajuste votre traitement en fonction). Cet e-book ne permet pas de poser un diagnostic (seul le médecin pose un diagnostic), il ne remplace pas une consultation chez votre docteur, et ne change en rien les médicaments qu'il vous a peut-être prescrits.*



Je suis Céline Jablonski, praticienne naturopathe à Paris et en visio, certifiée, adhérente au Syndicat des Professionnels de la Naturopathie, et formatrice en école de naturopathie.

J'aide les personnes à retrouver un équilibre physique et émotionnel via les techniques naturopathiques (alimentation, activité physique, gestion du stress, usage de plantes...).

Ces conseils ne remplacent ni ne doivent vous priver de consulter votre professionnel de santé.

Les informations de cet e-book sont un assemblage fait suite à mes études de naturopathie, à la lecture de plusieurs livres (dont des livres de médecins) et publications, de mon mémoire de fin d'études de naturopathie, des retours de mes client.e.s, et des recherches faites dans le cadre de la formation que je donne sur la thyroïde en école de naturopathie.

Comme vous le verrez au travers de cet ebook, il n'est pas simple de s'y retrouver et de savoir quel complément ou plante prendre, ni même quelle alimentation avoir. Vous pouvez aussi avoir besoin d'aide pour mieux gérer votre stress, une des causes des hypo-fonctions de la thyroïde. N'hésitez pas à [me contacter](#) pour en discuter et voir comment je peux vous accompagner au mieux (par téléphone, email, via une consultation ou un entretien découverte si vous avez des questions).

Bonne lecture !

Table des matières

1. Les signes d'un hypofonctionnement	4
2. Le rôle de la thyroïde	5
3. Fonctionnement de la thyroïde	6
3.1. La fabrication dans la thyroïde.....	7
3.2. La transformation de T4 en T3.....	8
3.3. L'intégration de la T3 dans la cellule.....	9
3.4. Conclusion.....	9
4. La thyroïdite d'Hashimoto	9
5. Comment la naturopathie peut agir ?	10

De nombreuses personnes sont sujettes à des troubles de la thyroïde, cette petite glande d'environ 20g qui se situe au niveau du cou. Ici, je ne parlerai que d'un hypofonctionnement. Dans de nombreux cas, il s'agit d'une maladie auto-immune appelée Hashimoto.

1. Les signes d'un hypofonctionnement

Voici une liste de signes d'un hypofonctionnement de la thyroïde. Tous les signes ne sont pas forcément présents. Cette liste n'est pas exhaustive.

- **Fatigue** importante (notamment le matin), persistante,
- **Frilosité** (même en été !),
- **Perte de cheveux**, du tiers externe du sourcil, voire des poils pubiens et des aisselles,
- **Surpoids**, ou prise de poids inexplicquée ou stagnation du poids,
- **Brouillard mental**, difficulté de concentration,
- Visage **gonflé**, surtout autour des yeux, mais aussi les doigts – surtout le matin,
- **Constipation**, lenteur digestive, **reflux** gastro-oesophagien,
- Troubles du cycle menstruel,
- Bradycardie (pouls à moins de 50 battements par min),
- Peau sèche, notamment aux tibias,
- Douleurs articulaires, crampes,
- Voix rauque ou enrouée,
- Taux de cholestérol augmenté,...

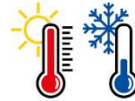
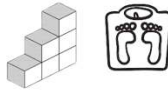
Comme vous le remarquez peut-être, de nombreux **signes** sont **communs à ceux de la ménopause**. Chères femmes proches de la ménopause : je vous recommande de faire attention à ne pas passer à côté d'un souci de thyroïde, en prenant les signes pour ceux de la ménopause.

Plusieurs de ces signes peuvent avoir une cause non liée à la thyroïde, ou pas seulement. Le naturopathe s'attachera à comprendre l'origine de ces troubles en ayant une approche globale.

2. Le rôle de la thyroïde

Elle a une importance capitale, et est en lien avec la régulation hormonale globale. Voici ses rôles :

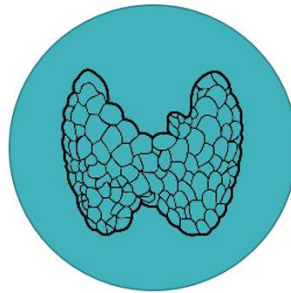
Action sur le métabolisme cellulaire de base
glucides / lipides / protéines, on brûle moins quand la fonction thyroïdienne fonctionne moins bien



Action sur la thermorégulation



Action sur le système nerveux et le développement intellectuel et mental



Action sur le système cardiovasculaire

Action sur le développement et la croissance



Régulation des hormones sexuelles



Action sur le tube digestif :
transit ralenti quand la fonction thyroïdienne est au ralenti

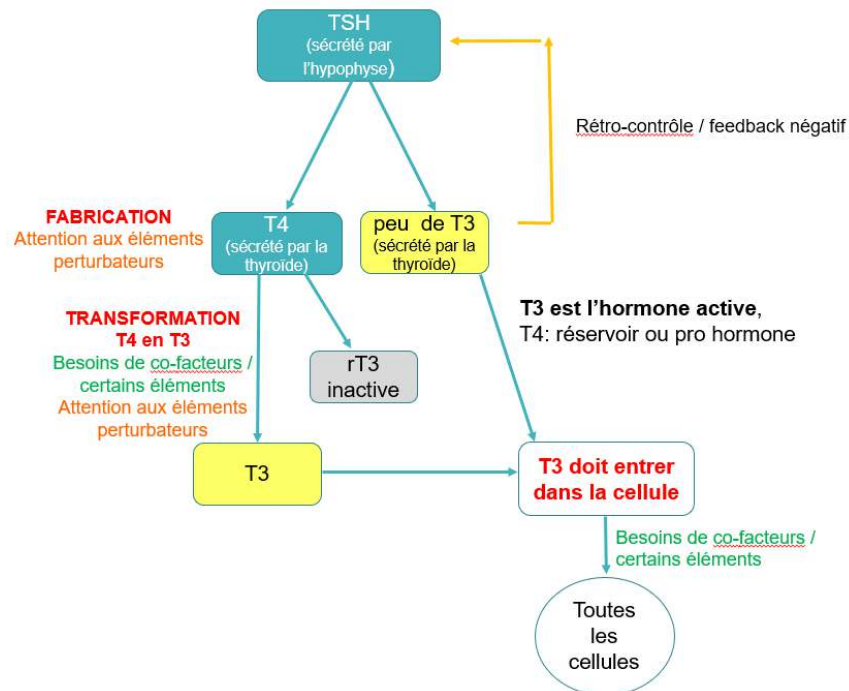
3. Fonctionnement de la thyroïde

Dans cette partie, je vais essayer d'être la plus claire possible, et je vais simplifier pour une meilleure compréhension de la plupart. N'hésitez pas si vous avez des questions !

Avant tout : **qu'est-ce une hormone ?** Schématiquement, c'est un **messager chimique** qui passe par le sang, émis par une glande, vers une cellule cible du corps. Par exemple, le pancréas (glande) synthétise l'insuline (hormone) qui permet « d'ouvrir la porte » des cellules pour que le glucose (le sucre) ingéré y entre. La thyroïde est aussi une glande qui fabrique les hormones thyroïdiennes T3 et T4 (entre autres). **Mais le fonctionnement thyroïdien ne s'arrête pas à la fabrication**, comme nous le verrons.

L'hypothalamus (le chef du cerveau en gros) « demande » à l'hypophyse (le sous-chef, dans le cerveau aussi) de fabriquer l'hormone TSH Thyrotropine releasing hormone (ici, je suppose que tout se passe bien, pas de problème au niveau hypothalamus ou hypophyse).

Le schéma ci-dessous résume les explications qui vont suivre (attention, spoiler !):



- La TSH est réceptionnée par la thyroïde, et « demande » à la **thyroïde de fabriquer les hormones thyroïdiennes : en fait, de la T4 surtout (Thyroxine), et un peu de T3** (Triiodothyronine).
- Si la fabrication se passe bien, et qu'il y a assez d'hormones thyroïdiennes fabriquées, un « **rétro-contrôle** » ou « feedback » va arriver à l'hypophyse (la glande sous-chef, vous vous souvenez ?) : « hypophyse, c'est bon, la fabrication se passe bien, il y a assez d'hormones thyroïdiennes, tu n'as pas besoin d'envoyer autant de TSH ». Et donc, la TSH « baisse ».
- Au contraire, si la fabrication ne se passe pas bien et qu'il n'y a pas assez d'hormones thyroïdiennes, l'hypophyse va fabriquer plus de TSH pour dire à la thyroïde « allez, travaille ! » (ok, c'est simplifié 😊). On peut trouver cela contre-intuitif et se demander « pourquoi quand ma TSH augmente ça veut dire que ma fonction thyroïdienne fonctionne moins ? ».

Mais parfois, la thyroïde a beau recevoir la demande de fabriquer plus, il peut y avoir quelque chose qui ne se passe pas comme il faudrait.

3.1. La fabrication dans la thyroïde

La thyroïde fabrique la T4 (4 atomes d'iode) et *un peu* de T3 (3 atomes d'iode) avec de la **tyrosine et de l'iode** (les matières premières). La tyrosine est un acide aminé, il vient des protéines. L'iode vient de source alimentaire : algues, poissons de mer / crustacés, ...

Il y a aussi **besoin de co-facteurs** en bonne quantité, c'est-à-dire des éléments indispensables à cette fabrication, c'est-à-dire certaines vitamines et certains minéraux. Il y a aussi besoin de TPO (thyroperoxydase) et de TG (thyroglobuline), d'autres termes un peu barbares : je vous en parle un peu plus loin.

3.2. La transformation de T4 en T3

A ce stade, il est important de savoir que la **T3 est l'hormone active**, c'est-à-dire celle qui va agir sur les cellules du corps. Ce n'est pas la T4, qui elle est une sorte de « réserve ».

- **La T4 fabriquée par la thyroïde doit être transformée en T3**, hormone active. Pour cela, elle a besoin d'une **enzyme**, qui lui retire un atome d'iode. Cette enzyme agit à plusieurs endroits mais pour simplifier, citons surtout le foie, et les intestins. Il y a aussi besoin de « **co-facteurs** » lors de cette étape (= un environnement propice pour que cette enzyme agisse) : un bon niveau en progestérone, et toujours certains minéraux et certaines vitamines.
- ⇒ Vous comprenez donc qu'il est **important de ne pas avoir de carences**, soit dues à une **mauvaise alimentation**, soit à une **mauvaise assimilation / absorption**. Il est aussi **important d'avoir un foie, des reins et des intestins qui fonctionnent bien**, et qui ne sont pas surchargés. Ce, d'autant plus que chez certaines personnes cette enzyme ne fonctionne pas de manière optimale.

Prendre rdv pour un appel découverte ou une consultation

- Il y a un autre aspect important auquel il faut prêter attention : la transformation de la T4 en **T3 reverse (rT3)**. Cette rT3 va prendre la place de la T3 sur les récepteurs des cellules. C'est comme une « **fausse T3**, une T3 déguisée ». Elle est fabriquée pour diverses raisons ; pour en citer certaines : une infection, un stress chronique, une hyper-oestrogénie relative (trop d'oestrogènes par rapport à la progestérone), certains médicaments, une restriction calorique ou un jeûne, les perturbateurs endocriniens...

⇒ En d'autres termes, on peut avoir une TSH « dans la norme* », mais une mauvaise fabrication de T3 hormone active, qui n'est pas reflétée par le dosage de la TSH.

*Je ne parlerai pas dans cet ebook des normes, ni des dosages pouvant être intéressants.

3.3. L'intégration de la T3 dans la cellule

L'hormone active T3 doit à présent **entrer dans les cellules**. Et pour ce faire, elle a besoin : de cortisol, de vitamine A, de vitamine D, d'oméga 3.

3.4. Conclusion

Donc, la fonction thyroïdienne peut être ralentie si :

- Il y a une mauvaise fabrication de T4
- Il y a une mauvaise transformation de T4 en T3 : soit pas assez de T3 fabriquée, soit trop de T4 est transformée en rT3.
- La T3 entre difficilement dans la cellule.

4. La thyroïdite d'Hashimoto

J'ajoute un élément non abordé encore jusque-là. Il est fréquent que la cause de l'hypothyroïdie soit la maladie auto-immune nommée thyroïdite de Hashimoto, qui « détruit » la glande thyroïdienne. Des anti-corps sont fabriqués contre la thyroïde, c'est-à-dire contre des éléments de la thyroïde qui participent à la fabrication des hormones thyroïdiennes. On parle des **anti-corps anti-TPO et anti-TG, qui agissent contre la TPO et la TG. Or, nous avons besoin de la TPO et de la TG pour fabriquer la T4 et la T3.**

5. Comment la naturopathie peut agir ?

La naturopathie va agir sur l'hygiène de vie, grâce ses principales techniques.

Le but sera avant tout de **comprendre ce qui dysfonctionne pour l'individu**, car la naturopathie s'attache à faire du sur-mesure, et comme vous l'avez vu, le problème peut se situer à différents niveaux selon la personne. *Exemples :*

- ❖ *Est-ce la maladie d'Hashimoto ? Si oui, la stratégie sera avant tout centrée sur le fait de moduler l'inflammation chronique, et de restaurer la barrière intestinale.*
- ❖ *Y a-t-il assez de T4 mais pas assez de T3 ?*
- ❖ *Ou pas assez de T4 par exemple par manque d'iode, ou manque de protéines ?*
- ❖ *Manquent-ils les conditions favorables pour une bonne transformation de T4 en T3 ? (Autrement dit, y a-t-il tous les co-facteurs, mentionnés en page 6 mais non décrits ?)*
- ❖ *Est-ce que la T3 parvient à rentrer dans la cellule ? (Y a-t-il ce qu'il faut pour ?)*
- ❖ *Est-ce qu'il y a une hyper-oestrogénie qui fait que non seulement le foie est surchargé (donc ne parvient pas à bien transformer la T4 en T3), mais aussi la T3 reverse est favorisée ?*
- ❖ *Est-ce que la personne est trop stressée ?*

Une fois seulement qu'on comprend la cause / les causes grâce au bilan naturopathique effectué, on peut proposer des améliorations d'hygiène de vie adéquates.

Je vous aide à déterminer cette cause, et à y remédier, via :

- **L'alimentation, spécifique aux troubles de la thyroïde (qui reste à individualiser dans tous les cas), et encore plus spécifique en cas de Hashimoto...,**
- L'activité physique,
- La gestion du stress, primordiale,
- **L'usage de certains compléments alimentaires et plantes si besoin, individualisés,**
- D'autres conseils tels la réduction de l'exposition aux perturbateurs.

Prendre rdv pour un appel découverte ou une consultation