

Tout savoir sur les dysfonctionnements de la thyroïde

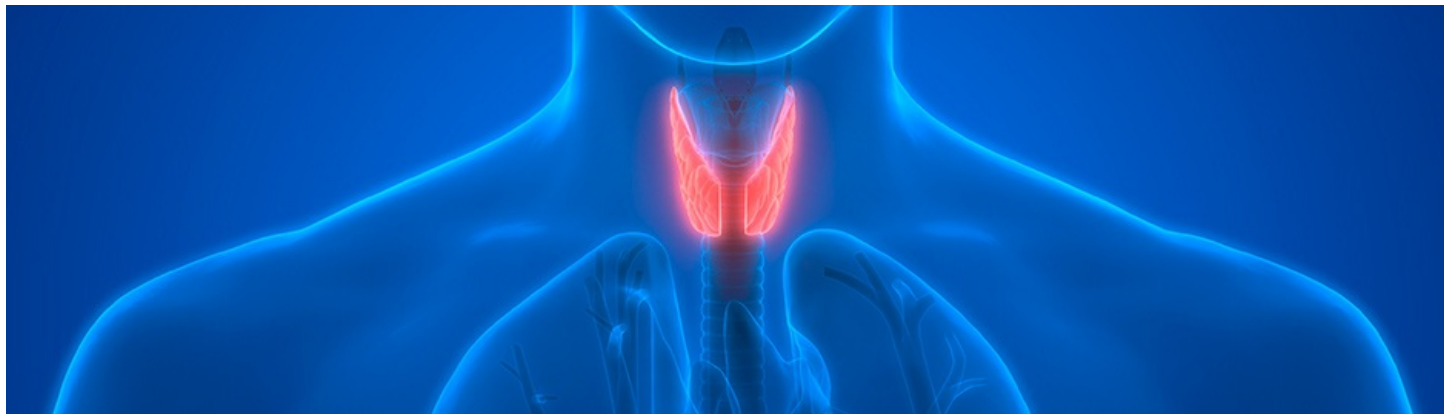
Publié le 18/09/2019

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Vous avez forcément déjà entendu parler de la thyroïde. Et pour cause, elle joue des tours à de nombreuses personnes ! Quel est son rôle ? Pourquoi se dérègle-t-elle ? Comment la protéger ? Zoom sur cet organe indispensable au bon fonctionnement du corps.

Le rôle de la thyroïde

La thyroïde est une petite glande située à l'avant du cou, entre la peau et le larynx. Elle est constituée d'un lobe droit et d'un lobe gauche qui lui donnent la forme d'un papillon. Elle sécrète les hormones thyroïdiennes T3 et T4, essentielles au bon développement et au [bon fonctionnement de notre organisme](#). Ces dernières agissent notamment sur la régulation du poids, la température du corps ou encore le rythme cardiaque. Autrement dit, les hormones thyroïdiennes sont comme le chef d'orchestre de notre métabolisme.

La sécrétion des hormones thyroïdiennes se fait en fonction des besoins de notre organisme, sous l'influence d'une autre hormone : la thyroïdostimuline (TSH). L'analyse de son taux permet de détecter un dysfonctionnement de la thyroïde.

Parfois, "ce petit papillon bat de l'aile" et se dérègle. Notre thyroïde peut alors s'emballer (hyperthyroïdie) ou, au contraire, tourner au ralenti (hypothyroïdie). Des hauts et des bas qui chamboulent malheureusement tout notre organisme.

Pourquoi notre thyroïde se dérègle-t-elle ?

Les dérèglements thyroïdiens touchent souvent les femmes [au moment de la grossesse](#), de l'accouchement ou de la ménopause. Pour autant, les hommes peuvent aussi connaître un dysfonctionnement de la thyroïde au cours de leur vie.

Les causes d'un dérèglement thyroïdien sont multiples et font l'objet de traitements bien spécifiques. Dans le cas d'une hyperthyroïdie, la maladie de Basedow est le facteur le plus souvent mis en cause. Il s'agit d'une maladie auto-immune due à des anticorps stimulant la production d'hormones thyroïdiennes.

L'hypothyroïdie peut elle aussi être liée à des maladies auto-immunes comme la thyroïdite d'Hashimoto, une destruction de la glande thyroïde par le système immunitaire.

Hyperthyroïdie et hypothyroïdie : les symptômes fréquents

Nous parlons d'hyperthyroïdie lorsque la thyroïde sécrète une quantité d'hormones trop importante et fait "surfonctionner" notre organisme. Cela peut avoir diverses conséquences : montée de stress, agitation, hyperactivité, irritabilité, palpitations, essoufflement, sensations de chaud, insomnies, ou encore, perte de poids inexplicable.

Contrairement à l'hyperthyroïdie, l'hypothyroïdie est la conséquence d'une glande thyroïde qui ne sécrète pas assez, ou plus du tout, d'hormones. Dans ce cas-là, notre organisme fonctionne au ralenti et subit certains des effets suivants : grande fatigue, somnolences, sautes d'humeur, difficultés à se concentrer, prise de poids inexplicable, frilosité, baisse de la libido ou encore, ballonnements et constipation.

Si vous êtes concerné par plusieurs des symptômes ci-dessus, il est recommandé d'en parler à votre médecin traitant afin de discuter de la bonne marche à suivre.

Comment protéger sa thyroïde naturellement

Bonne nouvelle, des conseils simples existent pour prendre soin de votre thyroïde !

Une alimentation riche en iode

La thyroïde fabrique ses hormones à partir de l'iode, qu'elle trouve dans notre alimentation. Dans certains cas, [une déficience en iode](#) peut entraîner une diminution de la production d'hormones thyroïdiennes. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, l'apport journalier en iode pour les adultes est de 150 µg/j, et jusqu'à 200 µg/j pour les femmes enceintes.

En tête des aliments les plus riches en iode : les poissons, les crustacés et les mollusques, qui en contiennent jusqu'à 400 µg/100 g ! Les œufs, les produits laitiers et les céréalières sont également de très belles sources d'iode. Si la consommation d'iode est conseillée, il est toutefois recommandé de ne pas dépasser la dose de 600 µg/j.

Les compléments alimentaires

La prise de compléments alimentaires peut aider. Notamment lorsqu'ils contiennent des actifs bienfaisants pour notre thyroïde comme l'iode et le sélénium : c'est le cas de [Régulinat](#), un complexe phyto-micro-nutritionnel.

Un soutien naturel pour une thyroïde bien équilibrée !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Équilibre thyroïdien ,

Le 25 mai c'est la journée mondiale de la thyroïde !

18/06/2018

2 minutes de lecture

Le 25 mai est la journée mondiale de la thyroïde. Cette journée a pour objectif de sensibiliser le public aux dysfonctionnements de la thyroïde.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Favoriser le bon fonctionnement de l'organisme grâce à l'iode

08/08/2018

3 minutes de lecture

Présent en quantité dans l'eau de mer, l'iode est un oligo-élément essentiel au fonctionnement de l'organisme. Découvrez comment assurer ses apports journaliers en iode.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Idées reçues : qui dit algue ne dit pas forcément iode !

16/08/2020

2 minutes de lecture

Le Laboratoire LESCUYER sélectionne des actifs de qualité, d'origine naturelle pour formuler ses compléments alimentaires. Parmi ceux-ci on retrouve notamment des algues, qui contrairement aux idées reçues n'impliquent pas obligatoirement une teneur élevée en iode !

[Lire la suite](#)