

# LA THYROÏDE

## Comment la booster naturellement



**Petite glande en forme de papillon située au milieu du cou, elle régule notre métabolisme de base. Véritable chaudière, la thyroïde gère l'énergie apportée à nos cellules grâce à deux hormones : T4 et T3. Son dérèglement le plus fréquent est l'hypothyroïdie.**

En cas d'hypothyroïdie, la thyroïde fonctionne alors au ralenti et différents symptômes apparaissent dont voici les plus fréquents :

- fatigue, surtout le matin, manque d'énergie
- yeux gonflés au réveil
- prise de poids
- constipation
- ballonnements
- frilosité, extrémités froides, température corporelle sous les 36 degrés
- déprime
- problème de fertilité
- Infections à répétition

**“L'alimentation joue un rôle essentiel car certaines carences ont un impact important sur la thyroïde”**

Pour bien comprendre le dysfonctionnement, il est impératif de trouver son origine. Les causes peuvent être multiples :

- La production d'hormones thyroïdiennes (T4) est insuffisante
- La transformation de la T4 en T3 (hormone la plus active) n'est pas optimale.
- La transformation de la T4 en T3 reverse (réduit la production de T3) est trop importante
- La T3 ne parvient pas à agir en pénétrant dans les cellules

Ce n'est qu'avec un bilan sanguin complet (TSH, T4, T3, T3 reverse) qu'un suivi adapté peut être conseillé. Le traitement dépendra de l'analyse biologique mais également des plaintes et symptômes du patient. En se contentant de doser la TSH (et/ou la T4), on risque donc de passer à côté d'une hypothyroïdie alors que la personne a de nombreuses plaintes.

Un traitement hormonal peut être indiqué et doit être discuté avec votre médecin. Néanmoins, l'alimentation joue un rôle essentiel pour booster votre thyroïde (production hormonale et conversion de la T4 en T3) et permet donc d'atténuer les symptômes d'une hypothyroïdie. Des carences en certains nutriments ont un impact important sur la thyroïde.



## En pratique

- Dès le réveil mettez-vous en mouvement par quelques exercices de gymnastique par exemple
- Prendre un petit-déjeuner protéiné : œuf, oléagineux, avocat, jambon...



- Manger quotidiennement 2-3 noix du Brésil, riche en sélénium (qui est un cofacteur pour la transformation de la T4 en T3)



- Se supplémenter en vitamine D : une supplémentation est nécessaire en hiver afin d'obtenir des taux de 60ng/mL. Un dosage sanguin permettra de déterminer ce dosage
- Manger 2 fois par semaine des algues et tartares d'algues riches en iode



- Manger des aliments riches en oméga-3 (effets anti-inflammatoires), zinc et iode : poissons, huîtres, fruits de mer, graines de chia, graines de lin broyées, œuf Colombus



- Modérer votre consommation de viande (surtout le soir car les protéines surchargent le foie et la transformation de la T4 en T3 sera ralentie) et favoriser les glucides lents (en particulier les fruits et légumes)
- Éviter la nourriture industrielle et les aliments à index glycémique élevé
- Privilégier les aliments bio.

**“Un complexe multivitamines reprenant les nutriments essentiels comme le zinc, l'iode, le sélénium, les vitamines du groupe B, la vitamine A, le magnésium peut s'avérer opportun en cas de carences”**

Pensez aussi à la phytothérapie avec l'ashwagandha (plante adaptogène) qui permet une augmentation de la production de T4 et diminue les concentrations de cortisol (impliqué dans la réaction au stress) et de cholestérol (LDL).

De plus, le stress, les maladies chroniques, un régime restrictif, les corticoïdes, une consommation excessive de crucifères (chou, navet...), du soja en excès, l'eau du robinet (les nitrates bloquent l'iode), les acides gras trans (bloquent les récepteurs T3), les pesticides... sont des freins au bon fonctionnement de votre thyroïde.

Il faut également éviter le gluten si vous avez une maladie auto-immune comme l'hypothyroïdie d'Hashimoto.



**Valérie de Bruyn**  
Nutrithérapeute  
[www.nutri-sante.be](http://www.nutri-sante.be)

**Prenez soin de votre thyroïde, elle vous remerciera!**

## L'HIVER, saison de rein-vessie !

- Calcium végétal, nourriture des reins
- Assimilation remarquable
- Absorption optimale

DÉCOUVREZ NOTRE GAMME SUR **PHYTAROMA.BE**



*Équilibr' & vous*

[www.phytaroma.be](http://www.phytaroma.be) - [f/Phytaroma.be](https://www.facebook.com/Phytaroma.be)  
Rue Roger Clément 37 - B-5020 Temploux  
T.+32 (0) 81 58 36 33 - [info@phytaroma.be](mailto:info@phytaroma.be)