

Dr Pierre Nys
Endocrinologue-nutritionniste

MES PETITES RECETTES
magiques

SPÉCIAL THYROÏDE



100 recettes pour protéger votre thyroïde
ET RÉÉQUILIBRER SON FONCTIONNEMENT

POCHE

L E D U C . S

MES PETITES RECETTES

magiques

SPÉCIAL THYROÏDE

Faites-vous partie des 6 millions de Français qui souffrent d'un dysfonctionnement de la thyroïde ? Votre alimentation quotidienne peut vous aider à réguler le fonctionnement de cette précieuse petite glande tant que son déséquilibre n'est pas trop important, et à accompagner les traitements si celui-ci le nécessite.

En adaptant à chaque repas le contenu de votre assiette, les symptômes vont s'atténuer : fatigue, troubles du rythme cardiaque, prise ou perte de poids intempestive... C'est votre bien-être quotidien qui est au menu !

Au programme :

- ✓ **Faites connaissance avec votre thyroïde** : ses ennemis, comment en prendre soin, les hormones thyroïdiennes et leurs effets...
- ✓ **Les 7 règles alimentaires qui font du bien à la thyroïde** : bien choisir ses aliments, penser aux protéines, consommer suffisamment d'aliments iodés, faire le plein de sélénium...
- ✓ Algues, canard, champignons, crustacés, fruits secs oléagineux, agrumes, poisson, poulet... **Les 20 aliments stars de la thyroïde.**
- ✓ **100 recettes faciles et rapides** : Flan d'épinards au gingembre, Papillotes de saumon aux algues, Yaourt aux poires et aux épices...

À chaque bouchée, aidez votre thyroïde !

Le **D^r Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste. Spécialiste de l'Index Glycémique, il est l'auteur de *Protéger et soigner sa thyroïde, la révolution du régime index glycémique* (éditions Leduc.s).

Avec la collaboration de **Marie Borrel**, journaliste et auteure ou coauteure de nombreux livres aux éditions Leduc.s.

ISBN : 979-10-285-1026-8

6 euros

Prix TTC France



9 791028 510268

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet
photo : © Catherine Madani
RAYON : CUISINE, SANTÉ

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ma bible de l'alimentation antidiabète, 2017.

Protéger et soigner sa thyroïde, 2016.

Programme sucre détox en 7 jours, 2015.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1026-8

ISSN : 2427-7150

Dr Pierre Nys
Avec la collaboration de Marie Borrel

MES PETITES RECETTES

magiques

**SPÉCIAL
THYROÏDE**

POCHE
L E D U C . S

SOMMAIRE

Introduction	7
Faites connaissance avec votre thyroïde	9
7 règles alimentaires qui font du bien à votre thyroïde	17
20 aliments que votre thyroïde adore !	35
100 petites recettes magiques pour votre thyroïde	51
Soupes velours et potages délicats	55
Salades petites et grandes	67
Entrées d'ici et d'ailleurs	79
Poissons, coquillages et crustacés	95
Viandes et volailles du marché	123
Farandole de légumes	135
Éventail de céréales	153
Desserts gourmands	167
20 menus pour commencer...	182
Table des matières	187

INTRODUCTION

En France, on compte qu'environ 6 millions de personnes souffrent d'un dysfonctionnement de la thyroïde, ce qui représente presque 10 % de la population. Vous en faites partie ? Votre alimentation quotidienne va vous aider à réguler le fonctionnement de cette précieuse petite glande tant que son déséquilibre n'est pas trop important, et à accompagner les traitements si celui-ci le nécessite.

Ce n'est pas tout. En adaptant au jour le jour le contenu de votre assiette, vous allez atténuer les symptômes qui découlent des troubles thyroïdiens : fatigue, troubles du rythme cardiaque, prise ou perte de poids intempestive... C'est votre bien-être quotidien qui est au menu !

Rassurez-vous, cela ne vous demandera pas de bouleverser vos habitudes. Juste d'en modifier quelques-unes ou d'en adopter de nouvelles. Cette alimentation favorable à votre thyroïde n'a rien d'un régime. Vous continuerez à cultiver le plaisir de cuisiner, à préparer avec amour les repas de toute la famille, car l'alimentation pro-thyroïde est globalement équilibrante pour le métabolisme, même en l'absence de troubles avérés. Et surtout, vous dégusterez

seul, en famille ou entre amis, des plats savoureux qui feront le plus grand bien à cette petite glande si importante pour votre qualité de vie au quotidien.

Pour cela, vous trouverez dans ce livre des conseils généraux, assortis de 100 petites recettes magiques qui vous aideront à vous y mettre, et même de menus adaptés. Mais avant cela, une petite présentation de la thyroïde s'impose...

FAITES CONNAISSANCE AVEC VOTRE THYROÏDE

La thyroïde est une petite structure glandulaire discrète qui se cache à la base de notre cou, juste sous la peau. Malgré sa toute petite taille (4 cm de haut et 2 cm de large, pour à peine 20 grammes), c'est un élément majeur de notre dispositif métabolique. Notre santé globale dépend de son bon fonctionnement, tout comme notre tonus et l'équilibre de notre humeur. Elle mérite donc un peu d'attention.

La thyroïde est constituée de deux lobes qui la font ressembler à un papillon déployant ses ailes. Cette délicate architecture sécrète des hormones (les hormones thyroïdiennes) qui contrôlent et régulent tout le métabolisme. Trop d'hormones thyroïdiennes et nos fonctions s'emballent. À l'inverse, lorsqu'elles sont produites en quantité insuffisante, l'organisme fonctionne au ralenti. La plupart des organes et des tissus sont, de près ou de loin, concernés par le fonctionnement thyroïdien.

Dans la mesure où les hormones thyroïdiennes stimulent le fonctionnement cardiaque et augmentent la pression artérielle, elles favorisent par exemple une bonne circulation sanguine et, par là même, une alimentation efficace des cellules puisque c'est le sang qui leur apporte l'oxygène et les nutriments dont elles ont besoin. S'ajoute à cela une action directe sur certains tissus. Ainsi, la peau a tendance à s'épaissir et à pâlir lorsque la thyroïde fonctionne au ralenti. Les hormones thyroïdiennes sont également indispensables à la solidité du squelette car elles favorisent le renouvellement du tissu osseux. À condition d'être sécrétées en quantité normale ! En excès (hyperthyroïdie), elles font le lit de l'ostéoporose, et même des tassements vertébraux.

LES HORMONES THYROÏDIENNES ET LEURS EFFETS

La thyroïde fabrique ses hormones à partir d'une substance majeure, l'iode, qui est apportée par l'alimentation. Première bonne raison pour surveiller le contenu de votre assiette. Cette glande renferme d'ailleurs une partie de nos réserves en iode (environ 20 %). Elle produit deux types d'hormones : les T4 (ou tyroxine) qui représentent 80 % de la production thyroïdienne, et les T3 (ou triiodothyronine) qui constituent les 20 % restants. Ces dernières agissent directement au niveau des récepteurs cellulaires spécialisés. De leur côté, les T4 doivent être transformées en T3 pour que le message hormonal soit délivré aux cellules. Cette transformation ne se fait pas

dans la thyroïde elle-même, mais dans les tissus qui en ont besoin.

Les hormones thyroïdiennes ne sont pas fabriquées à la demande. Elles sont régulièrement synthétisées par la glande, qui les stocke dans sa partie centrale (le colloïde). Elle les libère ensuite en fonction des besoins, sur ordre de deux autres glandes qui supervisent tout le système : l'hypophyse et l'hypothalamus.

Une personne dont la glande thyroïde fonctionne bien se sent... bien ! Son poids est stable, elle n'a pas d'accès de fatigue incompréhensibles, son sommeil est serein, son rythme cardiaque est normal, elle n'a pas de sautes d'humeur, elle n'est ni frileuse ni sujette à des bouffées de chaleur intempestives... Les hormones thyroïdiennes agissant sur l'ensemble de l'organisme, leur sécrétion équilibrée produit une sensation de bien-être global. À l'inverse, les dysfonctionnements thyroïdiens nous affectent de manière tout aussi globale, en altérant la majeure partie de nos fonctions.

DEUX TYPES DE DYSFONCTIONNEMENT TRÈS DIFFÉRENTS

Lorsque la thyroïde se dérègle, deux types de troubles peuvent apparaître : l'hypothyroïdie et l'hyperthyroïdie. La première (la plus répandue) se caractérise par une baisse de la production des hormones thyroïdiennes, alors que la seconde tend à l'intensifier. Les symptômes sont donc, en grande partie, opposés. Dans le premier cas, les battements cardiaques ralentissent, la température corporelle baisse, le transit intestinal est freiné, l'appétit

diminue, la sensation de sommeil envahit les journées, les kilos s'accumulent... Dans le second cas, le cœur s'emballa, la température monte, le transit s'accélère, l'appétit se creuse, les réserves graisseuses fondent, le sommeil se fragilise, la nervosité augmente... Seule la fatigue fait partie de tous les tableaux symptomatiques thyroïdiens.

À quelle cause attribuer ces déséquilibres ? C'est là que tout se complique. L'hyper et l'hypothyroïdie peuvent être provoquées par des thyroïdites, qui sont essentiellement des maladies auto-immunes : maladie de Basedow pour l'hyperthyroïdie, maladie de Hashimoto pour l'hypothyroïdie. Parfois, les dérèglements sont dus à des altérations de la glande elle-même (goitre, nodules, kystes...). Mais il arrive aussi qu'on ne trouve à ces dysfonctionnements aucune cause identifiable. Dans tous les cas, lorsque les troubles sont confirmés par des examens biologiques et exploratoires, un traitement médicamenteux est souvent indispensable, voire parfois une intervention chirurgicale. Cependant, qu'un traitement soit prescrit ou non, l'hygiène de vie joue toujours un rôle essentiel dans le rétablissement du bien-être quotidien.

LES ENNEMIS DE LA THYROÏDE

La glande thyroïde est sous l'influence de facteurs extérieurs qui peuvent la fragiliser et la perturber. L'alimentation d'abord. L'iode, indispensable à son fonctionnement, nous est fourni par certains aliments, principalement les poissons de mer, coquillages, crustacés, algues (tout ce qui vient de la mer, en somme), mais

aussi œufs, laitages, certains légumes verts... D'autres nutriments influent sur la synthèse des hormones thyroïdiennes : le sélénium, le zinc... À l'inverse, certains aliments freinent l'assimilation de l'iode et favorisent l'apparition des goitres. Une alimentation saine, équilibrée et adaptée aux besoins est donc un élément majeur d'une bonne hygiène de vie « spéciale thyroïde ». Mais ce n'est pas le seul.

Le stress affecte également le fonctionnement thyroïdien, allant jusqu'à provoquer des hyper ou des hypothyroïdies. Plusieurs études ont montré que ces troubles sont plus fréquents chez les personnes soumises à un stress intense ou prolongé. Chacun de nous possédant un niveau et une qualité de résistance au stress qui lui sont propres, il est difficile d'édicter des règles. Mais une chose est sûre : lorsque nous subissons un événement (ou une série de petits événements régulièrement répétés) qui nous bouleverse, notre corps réagit en déclenchant un « orage hormonal » destiné à faciliter notre adaptation à la situation. Cela provoque des réactions en cascade qui affectent à plus ou moins long terme le système immunitaire et le système hormonal, à commencer par la thyroïde.

La pollution intensifie, elle aussi, les problèmes de thyroïde : phénols, sulfites, nitrates, hydrocarbures... Les perturbateurs endocriniens semblent particulièrement impliqués. L'Organisation mondiale de la santé les définit comme « des substances ou mélanges de substances exogènes (étrangères à l'organisme) qui modifient le fonctionnement du système endocrinien, et entraînent des effets néfastes pour la santé ». La thyroïde fait partie des cibles privilégiées de ces substances aux effets délétères. Il n'existe pas à ce jour de liste définitive des perturbateurs

endocriniens, mais certaines substances sont été clairement repérées. Certains chercheurs parlent de plus de 800 perturbateurs endocriniens potentiels. On les trouve dans l'alimentation (résidus de pesticides chimiques, additifs alimentaires...), mais aussi les plastiques (comme le bisphénol A), les textiles (retardateurs de flamme), les produits cosmétiques (parabène, triclosan, phtalates...).

S'ajoute à cela la radioactivité. Après l'accident nucléaire de Tchernobyl (Ukraine) en avril 1986, puis le tsunami qui a ravagé la centrale de Fukushima (Japon) en mars 2011, une augmentation importante des dysfonctionnements thyroïdiens a été constatée chez les populations vivant à proximité des installations nucléaires touchées. Dans les mois et les années suivantes, un phénomène similaire, bien que de moindre importance, a été remarqué dans tous les pays survolés par le nuage radioactif dégagé lors de ces accidents, parfois à des milliers de kilomètres du site accidenté.

Enfin, la guerre a été déclarée à un autre ennemi, très dangereux et beaucoup plus courant : la cigarette. La combustion du tabac produit un grand nombre de substances toxiques (thiocyanates, pyridines, benzo-pyrène...), dont certaines freinent le fonctionnement thyroïdien et augmentent la fréquence des goitres. Le tabagisme conduirait même à une destruction partielle des cellules de la thyroïde.

PRENDRE SOIN DE SA THYROÏDE

S'il est très difficile de se prémunir contre certaines pollutions (notamment aériennes), il est possible de protéger sa thyroïde contre un ensemble de substances nocives. D'abord, arrêter de fumer. Une solution simple, mais pas forcément facile à mettre en œuvre. Heureusement, il existe aujourd'hui de nombreuses méthodes aidant au sevrage tabagique, qui se révèlent efficaces pour les personnes qui ont vraiment décidé de mettre fin à leur consommation de tabac : thérapie comportementale, sophrologie, hypnose, acupuncture, patches à la nicotine... Si c'est votre cas, faites-vous aider par un addictologue (il en existe dans de nombreux hôpitaux) ou consultez un organisme spécialisé*.

Côté perturbateurs endocriniens, choisissez des cosmétiques et des produits d'hygiène bio ou au moins « sans parabène ni triclosan ** ». Évitez de réchauffer vos aliments au four à micro-ondes dans des récipients en plastique. Et dans tous les cas, vérifiez que ces derniers ne contiennent pas de bisphénol A. Préférez autant que possible les aliments bio ou issus d'une agriculture raisonnée de proximité, afin de limiter les substances chimiques (engrais, pesticides, conservateurs...), beaucoup plus nombreuses dans les produits provenant de l'agriculture intensive.

Essayez de mieux gérer votre stress et vos émotions négatives, même si vous n'avez pas l'impression d'être sous pression. Prenez l'habitude de pratiquer des petits

* Vous pouvez notamment consulter le site www.tabac-info-service.fr.

** Les associations *60 millions de consommateurs* et *Que choisir* publient régulièrement des études comparatives entre les différents produits mis sur le marché.

exercices respiratoires lorsque vous sentez monter la tension, intégrez à votre quotidien une pratique de relaxation, faites du yoga ou du Qi gong... Votre organisme tout entier (cerveau compris) bénéficiera de ce surplus de calme, à commencer par votre glande thyroïde.

TOUT COMMENCE DANS L'ASSIETTE

À ces petits gestes quotidiens, vous devrez ajouter un élément majeur : l'alimentation. Nous l'avons dit : le principal carburant de la thyroïde est l'iode, qui nous est fourni par voie alimentaire, ainsi que d'autres nutriments essentiels. Il faut donc privilégier les aliments qui les contiennent. À l'inverse, certains aliments freinent le transport de ces minéraux dans l'organisme et leur assimilation. Il convient donc de les éviter.

Mais le rôle de l'alimentation ne s'arrête pas là. En ajustant la manière dont vous composez vos plats et organisez vos repas, vous pourrez à la fois protéger votre thyroïde, améliorer son fonctionnement et prévenir (voire soulager) certains symptômes résultant des dysfonctionnements. L'heure est venue de faire plus ample connaissance avec cette alimentation « pro-thyroïde ».

Attention !

Le Lévothyrox, comme toutes les hormones thyroïdiennes, doit être pris à jeun, avec de l'eau. Pas de jus de fruits, de café, de soda de boisson alcoolisée et encore moins de lait pour avaler vos médicaments pour la thyroïde.

7 RÈGLES ALIMENTAIRES QUI FONT DU BIEN À VOTRE THYROÏDE

Votre thyroïde a des besoins nutritionnels particuliers, au même titre que tous vos organes et tissus. Pour en prendre soin, il faut donc d'abord veiller à ce que les apports en nutriments (vitamines, minéraux, acides aminés...) soient suffisants et équilibrés. Pour cela, rien de tel qu'une alimentation globalement saine, avec une petite mention spéciale pour les aliments contenant de l'iode et du sélénium (voir ci-dessous). Pour chouchouter votre thyroïde, vous allez aussi faire attention à la qualité des aliments glucidiques que vous consommez. Pour cela, vous allez surveiller l'index glycémique (IG) de vos repas. Vous allez aussi veiller à manger suffisamment de protéines animales et/ou végétales.

Ne vous inquiétez pas : ces conseils sont très faciles à intégrer à votre alimentation quotidienne, depuis les courses jusqu'à la préparation des repas. Cette alimentation « pro-thyroïde » ne fera pas seulement du bien à votre précieuse petite glande. C'est un mode alimentaire globalement équilibrant pour votre métabolisme. Vous avez tout à y gagner !

Quelques aliments à éviter

Certains aliments végétaux ont des effets négatifs sur la thyroïde. Il faut donc les éviter, ou au moins ne pas en abuser lorsque l'on souffre d'un dysfonctionnement thyroïdien (une à deux portions par semaine au maximum). Ces végétaux sont dits « goitrogènes ».

Pour la plupart, ils contiennent des thiocyanates (comme la fumée de cigarette) qui inhibent la captation de l'iode alimentaire par la thyroïde et entravent son utilisation, ou des thyio-oxazolidones (aussi appelés « goitrine ») qui s'opposent à l'utilisation de l'iode et favorisent l'apparition des goitres.

On trouve les thiocyanates dans toutes les variétés de choux (chou vert, chou blanc, chou-fleur, chou de Bruxelles, brocoli...), le cresson, les navets, les radis et le rutabaga. Quant aux thyio-oxazolidones, ils sont présents dans les patates douces, le manioc et les pousses de bambou.

1. CHOISISSEZ BIEN VOS ALIMENTS GLUCIDIQUES

Selon que vous souffrez d'hyper ou d'hypothyroïdie, vous avez chaud ou froid, vous maigrissez ou vous grossissez, vous êtes anxieux ou déprimé, votre cœur s'emballa ou ralentit... Et, dans tous les cas, vous êtes anormalement fatigué. Ce sont autant de manifestations qui révèlent les déséquilibres métaboliques provoqués par l'excès ou le manque d'hormones thyroïdiennes. En surveillant vos apports glucidiques grâce aux index glycémiques (voir les explications sur la marche à suivre p. 22), vous n'agirez pas sur votre thyroïde elle-même, mais sur l'expression de ses déséquilibres. Vous atténuerez ainsi les conséquences métaboliques de vos dysfonctionnements thyroïdiens.

De nombreux aliments contiennent du glucose, sous diverses formes et dans des quantités variables. Ce glucose passe ensuite dans le sang pour être livré aux cellules dont il constitue le principal carburant. Mais son taux dans le sang doit rester dans une fourchette précise, et c'est l'insuline, produite par le pancréas, qui est chargée de réguler cet équilibre. Or, il existe un lien direct entre les sécrétions thyroïdiennes et celles du pancréas. Les patients souffrant d'hyperthyroïdie sont souvent victimes, au bout de quelques mois ou années, d'une intolérance au glucose. L'insuline n'agit plus correctement sur le taux de sucre sanguin puis sa production diminue peu à peu, provoquant parfois un véritable diabète chez les personnes prédisposées. De nombreuses études ont montré qu'une hyperthyroïdie non traitée entraîne des troubles de la glycémie dans la moitié des cas.

Le même genre de relation s'établit entre l'hypothyroïdie et la gestion du sucre sanguin, mais en sens inverse. Le besoin en insuline diminue dans un premier temps. Les sécrétions du pancréas font exagérément baisser le taux de sucre sanguin, provoquant des hypoglycémies. En outre, le taux d'hypothyroïdie est beaucoup plus fréquent chez les personnes diabétiques (3 à 5 fois).

À terme, tous les déséquilibres thyroïdiens finissent ainsi par entraîner un dysfonctionnement métabolique global. En rééquilibrant le métabolisme, le contrôle des index glycémiques permet d'atténuer, voire de neutraliser, nombre de symptômes gênants : les troubles de l'appétit, la régulation de la température, les désordres psycho-émotionnels... C'est un excellent outil de lutte contre la fatigue, puisqu'il optimise le métabolisme des sucres qui constituent notre principal carburant cellulaire.

Dès lors, une question se pose : qu'est-ce qu'un index glycémique ? La plupart des aliments contiennent des sucres : sucreries, sodas, gâteaux, mais aussi légumes, fruits, céréales, légumineuses... Tous sollicitent le pancréas, qui doit sécréter de l'insuline pour stabiliser le taux de sucre dans le sang. Pas assez de sucre et l'on ressent de la fatigue, voire des étourdissements. Trop de sucre, et certains tissus sont attaqués, notamment le cerveau et les yeux. La stabilité du taux de sucre sanguin est donc essentielle à notre santé.

Or, tous les sucres alimentaires ne se valent pas. Certains sont dits à « index glycémique bas » car ils ne provoquent pas de hausse excessive de la glycémie. D'autres, au contraire, à « index glycémique élevé » déclenchent des pics glycémiques (hyperglycémies) suivis d'hypoglycémies, et au passage brusquent le pancréas.

On comprend aisément que l'impact des uns et des autres sur le métabolisme soit différent. Dans les sociétés occidentales, le problème le plus fréquent (et de loin !) est l'excès de sucres simples, comme en témoigne l'augmentation constante du diabète. Nombre d'autres symptômes très courants sont liés aux déséquilibres de la glycémie, à commencer par l'obésité, les dérèglements de l'appétit, la mauvaise régulation de la température, et même certains troubles psycho-émotionnels. Or, ce sont autant de symptômes associés aux troubles thyroïdiens.

L'impact glycémique des aliments se mesure via l'index glycémique (IG). Celui-ci s'exprime sur une échelle allant de 0 à 100 : entre 0 et 30, on parle d'IG faible ; entre 30 et 50, l'IG reste modéré ; entre 50 et 70, il est élevé ; et au-delà de 70, il est très élevé.

*Quelques points de repère**

- *La plupart des légumes* ont un IG bas (seuls ceux qui ont une saveur sucrée, comme les carottes ou les betteraves, ont un IG moyen).
- *Les fruits* ont globalement un IG moyen (sauf certains qui ont un IG élevé, comme les bananes, l'ananas, les fruits séchés ou au sirop).
- *Les céréales complètes ou semi-complètes* (pain complet ou semi-complet, riz brun, pâtes complètes...) ont un IG moyen, comme les légumineuses (haricots, lentilles...).
- *Les céréales raffinées* (pain blanc, riz blanc...), le sucre blanc, les pâtisseries... ont un IG élevé.
- *Les confiseries, les sodas et les viennoiseries industrielles* ont un IG très élevé.

Il ne s'agit pas de faire la chasse aux aliments glucidiques. Le glucose est un carburant indispensable pour nos cellules. C'est même notre source d'énergie n° 1. Le but est de les choisir de manière à éviter ceux qui provoquent les réactions métaboliques les plus brutales (IG élevé ou très élevé). Globalement, il faut éviter les sucres et les céréales très raffinés, car le raffinage « libère » le glucose et le rend beaucoup plus rapidement assimilable. Les sucreries, sodas, bonbons, gâteaux et biscuits industriels sont donc à limiter, voire à supprimer si cela ne vous manque pas trop. En revanche, la plupart des

* Vous trouverez une table complète des IG dans *Ma bible IG*, du même auteur, Leduc.s éditions.

fruits, les légumineuses (lentilles, pois chiches...), les légumes et les céréales complètes permettent d'assurer un apport en glucose régulier sans provoquer de soubresauts métaboliques ni de stockage graisseux excessif. Les légumes ont, globalement, un IG bas. Quant aux aliments d'origine animale, leur IG est proche de 0, comme celui des matières grasses.

Cela ne signifie pas que vous allez devoir vous nourrir exclusivement d'aliments très gras ou de produits animaux. Le déséquilibre important provoqué par une telle alimentation produirait des méfaits plus graves encore que les troubles que vous désirez combattre. La solution va donc se trouver dans un équilibre global, intégrant tous les types d'aliments (hormis ceux qui ont un IG très élevé), et privilégiant ceux qui ont un IG bas. Vous allez donc composer vos plats et organiser vos repas de la manière suivante : deux parts de légumes (à IG bas), une part de céréales complètes ou semi-complètes (à IG moyen) et une part de protéines. Vous ajoutez un dessert ayant un IG raisonnable, comme un yaourt ou un fruit à IG moyen. Ce type d'alimentation évitera les orages hormonaux et métaboliques couramment provoqués par les désordres alimentaires actuels. Il protégera le métabolisme contre les déséquilibres provoqués par les troubles thyroïdiens.

Apprenez à construire vos repas

Au cours du repas, les IG des aliments ont tendance à s'équilibrer. Si vous mangez une portion de riz blanc basmati avec des légumes verts et un filet de poisson, l'ensemble de votre assiette aura un index glycémique bas malgré la céréale raffinée. Les aliments ayant un IG supérieur à 50 doivent toujours être accompagnés d'aliments ayant un IG faible. Ainsi, après votre assiette de riz, poisson et légumes verts, contentez-vous d'un yaourt ou d'un bol de fruits rouges. Réservez la banane ou le flan au chocolat pour un repas dont l'IG global est très bas (blanc de poulet, légumes verts et crudités, par exemple).

2. N'OUBLIEZ PAS LES PROTÉINES

Lorsqu'on dit « protéines », on pense généralement viande, volaille et produits de la mer. C'est oublier un peu vite qu'il y a aussi des protéines dans les végétaux, même si elles sont différentes.

Les protéines sont composées de petites briques fondamentales, les acides aminés. Certains sont dits « essentiels » car l'organisme ne sait pas les fabriquer. Les autres peuvent être « recomposés » à partir de matières premières dont le corps dispose. C'est justement là que se situe la différence : les protéines animales renferment toujours les 8 acides aminés essentiels (dans des proportions différentes), contrairement à celles issues des végétaux. Pour les obtenir sans passer par la case

« animal », il faut toujours associer une céréale et une légumineuse : riz et lentilles, couscous et pois chiches, maïs et haricots rouges... Les acides aminés qui ne figurent pas dans les premières sont présents dans les secondes.

Certains acides aminés participent au bon fonctionnement thyroïdien. La tyrosine, notamment, possède une affinité particulière avec la thyroïde. Cette glande a besoin de tyrosine pour produire ses hormones dans de bonnes conditions. En outre, la tyrosine favorise la production de nombreux neurotransmetteurs cérébraux, ce qui influence positivement l'équilibre psycho-émotionnel dont on sait qu'il est mis à mal par les dysfonctionnements thyroïdiens.

D'autres acides aminés interviennent dans les fonctions susceptibles d'être perturbées par les déséquilibres thyroïdiens. C'est le cas, par exemple, du tryptophane indispensable au calme, à la sérénité et au sommeil, de la phénylalanine qui intervient aussi bien dans notre équilibre psycho-émotionnel que dans notre tonus physique, ou de l'alanine qui participe à la production d'énergie par les cellules.

Un bon apport en aliments protéinés, suffisant et régulier, contribue ainsi à la fois au bon fonctionnement thyroïdien et à la prévention des manifestations liées aux déséquilibres dans la production des hormones thyroïdiennes. Lorsque vous consommez de la viande, choisissez-la peu grasse car la dioxine, dont on connaît l'effet perturbateur sur la thyroïde, se stocke surtout dans les lipides. Inutile cependant de manger de la viande à tous les repas pour optimiser les apports en acides aminés. Une portion de protéines animales par jour (en

privilégiant les produits de la mer) est suffisante. À l'autre repas, vous pouvez opter pour des protéines végétales.

Les produits de la mer avant tout !

Côté protéines animales, préférez les aliments issus de la mer car ils renferment de l'iode (voir ci-dessous). En plus, les protéines des poissons, coquillages et crustacés sont complètes et facilement assimilables. Enfin, elles sont associées à peu de matières grasses, mais d'excellente qualité (notamment les oméga 3). Ces acides gras contribuent à la santé du système cardiovasculaire (ce qui n'est pas le cas de la plupart des viandes). Un « plus » non négligeable quand on souffre de problèmes thyroïdiens, tout particulièrement d'hypothyroïdie qui expose à une augmentation du cholestérol sanguin.

Si vous aimez la viande, préférez le veau et les volailles, et choisissez-les bio afin de limiter l'apport en substances polluantes dues autant à l'alimentation des animaux qu'aux traitements médicamenteux qu'ils subissent.

Vous adorez la viande rouge ? Choisissez-la peu grasse et mangez-en une à deux fois par semaine. Et surtout, réglez-vous. La culpabilité n'a aucun intérêt en matière de nutrition.

Enfin, lorsque vous choisissez de consommer des protéines d'origine végétale, mélangez toujours 2/3 de céréales complètes ou semi-complètes et 1/3 de légumineuses.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes petites recettes magiques

Spécial Thyroïde

Dr Pierre Nys



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E