

C'EST MALIN

Dr Pierre Nys

# JE PROTÈGE MA THYROÏDE



SANTÉ

Les solutions naturelles : alimentation,  
activité physique, automassages...

POCHE

LE D U C . S

Votre gorge abrite une petite structure en forme de papillon, essentielle à votre vie quotidienne. C'est la thyroïde. Elle remplit la délicate fonction de « général en chef » de votre métabolisme. Lorsqu'elle se dérègle, cette petite glande provoque une cascade d'effets pénibles. La fatigue s'installe, le poids fluctue, le sommeil se dérègle, le transit intestinal est perturbé, la déprime ou l'anxiété pointe le bout de son nez...

**Découvrez comment adopter une hygiène de vie qui protège la thyroïde et lui permet de fonctionner dans des conditions optimales :**

- Iode, sélénium, zinc, activité physique, calme, produits naturels contre les perturbateurs endocriniens, détox... : **les amis malins d'une thyroïde heureuse.**
- **Les 10 règles de votre alimentation pro-thyroïde.**
- **Une semaine de programme « Thyroïde heureuse » :** liste de courses, menus, activité physique facile, automassage minute...

**INCLUS : 30 RECETTES  
SUPER-IODÉES POUR RÉGALER  
VOTRE THYROÏDE**

Le **Dr Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste, ex-attaché des Hôpitaux de Paris. Il est l'auteur de best-sellers aux éditions Leduc.s, dont *Le nouveau régime IG thyroïde* et *Mes petites recettes magiques « spécial thyroïde »*.

ISBN : 979-10-285-1665-9



**6 euros**  
Prix TTC  
France

**POCHE**

**L E D U C . S**

Illustration de couverture : Valérie Lancaster  
Rayon : Santé



DU MÊME AUTEUR

*Le nouveau régime IG thyroïde*, 2019.

*Mes petites recettes magiques « spécial thyroïde »*, 2018.

## REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

**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 :

**[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
**[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)**  
sur notre page Facebook : **[www.facebook.com/QuotidienMalin](https://www.facebook.com/QuotidienMalin)**



Mise en garde

Les conseils santé proposés dans ce livre  
ne dispensent pas d'un diagnostic et d'un avis médical.

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Valérie Lancaster

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2020 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1665-9

ISSN : 2425-4355

# C'EST MALIN

D<sup>R</sup> PIERRE NYS

# JE PROTÈGE MA THYROÏDE

**POCHE**  
L E D U C . S



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	6
<b>CHAPITRE 1</b> LES « AMIS MALINS » D'UNE THYROÏDE HEUREUSE	16
<b>CHAPITRE 2</b> QUAND LES DÉSORDRES S'INSTALLENT...	49
<b>CHAPITRE 3</b> L'ALIMENTATION QUI PROTÈGE VOTRE THYROÏDE	71
<b>CHAPITRE 4</b> UNE SEMAINE DE PROGRAMME « THYROÏDE HEUREUSE »	90
<b>CHAPITRE 5</b> 30 RECETTES SUPER-IODÉES	113
ANNEXES	173
TABLE DES MATIÈRES	189

# INTRODUCTION

**V**otre gorge abrite une petite structure en forme de papillon, essentielle à votre vie quotidienne. C'est la thyroïde. Elle remplit la délicate fonction de « général en chef » de votre métabolisme. C'est le grand organisateur de votre fonctionnement corporel. Un sacré challenge pour cette glande qui mesure seulement 2 cm sur 4, et ne pèse qu'environ 20 grammes.

Comment s'étonner, alors, que les désordres thyroïdiens aient un tel impact sur notre vie quotidienne ? Lorsqu'elle se dérègle, cette petite glande provoque une cascade d'effets pénibles. La fatigue s'installe, le poids fluctue, le sommeil se dérègle, le transit intestinal est perturbé, la déprime ou l'anxiété pointe le bout de son nez... Le problème s'enfle du fait d'une particularité

thyroïdienne : cette glande peut fonctionner au ralenti (hypothyroïdie) ou au contraire en surrégime (hyperthyroïdie), ce qui entraîne, on s'en doute, des troubles de nature différente, voire opposée. Quelques exemples : prise de poids en cas d'hypothyroïdie, perte de poids en cas d'hyperthyroïdie ; déprime latente dans le premier cas, anxiété chronique dans le second ; sensation de froid permanent pour ceux qui ont une thyroïde paresseuse, chaleur et sueurs lorsqu'elle s'emballe...

## **DANS LES COULISSES DU FONCTIONNEMENT THYROÏDIEN**

Cette glande sécrète des hormones qualifiées de « thyroïdiennes ». Leur rôle : contrôler et réguler l'ensemble du métabolisme. Un exemple : dans la mesure où les hormones thyroïdiennes stimulent le fonctionnement cardiaque et augmentent la pression artérielle, elles favorisent 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 interfèrent avec la solidité du squelette, et même au fonctionnement du cerveau et du système nerveux. Et bien d'autres choses encore...

Ces hormones sont de deux types : les T4 (ou thyroxine) qui représentent 80 % de la production thyroïdienne, et les T3 (ou triiodothyronine) qui constituent les 20 % restants. Ces dernières, les T3, 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.

### **UN TRIO DE CHOC !**

Les hormones thyroïdiennes ne sont pas fabriquées à la demande. Elles sont régulièrement synthétisées par la glande qui les stocke dans sa partie centrale (la 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. C'est donc un trio qui œuvre pour notre confort thyroïdien.

## **DES TROUBLES TRÈS RÉPANDUS**

En France, on compte qu'environ 6 millions de personnes souffrent d'un déséquilibre de la fonction thyroïdienne, ce qui représente presque 10 % de la population. Dans le monde, ce sont 200 millions de personnes qui sont perturbées par les tourments de cette petite glande majeure, pièce essentielle de notre équilibre métabolique. Ces troubles, qui affectent beaucoup plus de femmes que d'hommes, augmentent avec l'âge.

Dans l'immense majorité des cas, les troubles thyroïdiens sont soignés par voie médicamenteuse (voir encadré page suivante). Dans les situations extrêmes, lorsqu'il est nécessaire de procéder à une ablation de cette glande, ce sont encore les médicaments qui prennent le relais. Les posologies, de plus en plus fiables, permettent d'adapter les protocoles avec une précision grandissante. Cependant, certains

désordres mineurs ne justifient pas un traitement au long cours et peuvent s'atténuer en améliorant l'hygiène de vie quotidienne.

Ces gestes quotidiens ont également un rôle à jouer chez les personnes sous traitement. Aucune médication ne peut rivaliser avec la finesse des sécrétions hormonales endogènes. C'est là que l'hygiène de vie prend toute son importance : en surveillant votre alimentation, en améliorant votre gestion du stress, en évitant certaines sources de pollution..., vous pouvez optimiser votre fonctionnement thyroïdien si cette glande est juste « paresseuse », ou aider votre organisme à mieux s'adapter aux traitements s'ils se révèlent nécessaires.

### **LES TRAITEMENTS DE LA THYROÏDE**

Les désordres thyroïdiens sont diagnostiqués grâce à des bilans sanguins qui mesurent le taux d'hormones dans le sang, et éventuellement confirmés par une échographie de la glande. Un traitement médicamenteux est alors mis en place.

➤ **En cas d'hypothyroïdie**, il s'agit de fournir à l'organisme les hormones dont il manque.

Une complémentation, en quelque sorte. Il faut généralement quelques semaines pour que le corps s'habitue à cet apport, et le médecin affine la posologie jusqu'à trouver la dose qui vous convient.

➤ **En cas d'hyperthyroïdie**, le médecin prescrira des antithyroïdiens qui ont pour but de ralentir le fonctionnement de cette glande et bloquer la synthèse des hormones. Il faut compter une quinzaine de jours pour qu'ils soient efficaces. Là encore, la posologie est déterminée au cas par cas.

## **VOTRE THYROÏDE A DES ENNEMIS ET... DES AMIS !**

Certains médicaments ont un impact négatif sur la thyroïde : produits contenant de l'iode en grande concentration, œstrogènes, glucocorticoïdes... Ils ne sont pas les seuls à perturber l'activité de cette glande, loin de là. Cependant, amis et ennemis sont très souvent les deux faces antagonistes d'une même médaille. Prenez le tabac : il est extrêmement préjudiciable à la thyroïde. Mais si l'on retourne sa lorgnette, on s'aperçoit que, tout naturellement, le sevrage

tabagique est l'un de ses grands amis. Il en est de même pour tout ce dont il nous est possible de nous protéger. La sédentarité, par exemple, n'arrange pas les affaires de la précieuse petite glande, mais une activité physique régulière lui fait le plus grand bien.

Dans un élan de positivité, ce livre vous parlera plutôt des amis de votre thyroïde. Il reste cependant un adversaire majeur auquel il est quasiment impossible d'échapper : la radioactivité. Son spectre a envahi notre espace à la suite de l'accident ayant frappé la centrale nucléaire de Fukushima après le tsunami qui a ravagé les côtes japonaises en mars 2011. Vingt-cinq ans plus tôt, c'est l'explosion de la centrale de Tchernobyl qui avait alerté les esprits. Avec le recul des années écoulées, tous les observateurs sont d'accord pour reconnaître que le taux de pathologies thyroïdiennes a augmenté dans les pays d'Europe de l'Ouest, notamment en France, l'un des pays les plus touchés par les retombées radioactives.

Heureusement, les accidents nucléaires sont rares. Mais leurs conséquences sont rapides et dévastatrices notamment pour la thyroïde. Le responsable : l'iode radioactif. Nous le

verrons : l'iode est un partenaire indispensable de la santé thyroïdienne. Mais pas n'importe lequel. L'iode radioactif qui se diffuse lorsque la sécurité est rompue sur les sites nucléaires est extrêmement dangereux. Les nuages nucléaires sont composés en majeure partie d'iode 131. Lorsque nous l'ingérons, cet iode se fixe directement sur la thyroïde et la sature. Ce qui n'a pas été absorbé par cet organe est rapidement évacué par les urines, mais l'iode 131 fixé dans le tissu thyroïdien s'élimine très lentement. Il peut alors causer des dommages insidieux qui se manifestent des années après le contact avec les particules radioactives, sous forme de goitres, de nodules et même de cancers thyroïdiens.

Certes, il existe des procédures que les autorités appliquent aux populations touchées en cas d'accident. Mais elles font l'objet d'une surveillance sérieuse et les produits nécessaires ne sont délivrés que sous contrôle médical. Face à tous les autres ennemis de la thyroïde, il est possible de se protéger, voire de retourner complètement la situation en faisant d'un préjudice potentiel un véritable atout de santé thyroïdienne. Ce n'est pas possible avec la radioactivité !

## **QUAND LA NATURE DEVIENT RADIOACTIVE**

Lorsque des particules radioactives sont propulsées dans l'atmosphère, cet ennemi invisible se dépose partout, polluant rapidement l'eau et les plantes. La plupart des végétaux absorbent l'iode 131 par la surface de leurs feuilles. Rien d'étonnant, donc, à ce que les légumes à grandes feuilles (salades, choux...) soient les plus rapidement contaminés.

La plante poursuit ensuite son cycle de croissance habituel, et une petite partie de la contamination se retrouve encore dans ses graines. Les animaux qui se nourrissent de ces végétaux transmettent la contamination à leur lait (l'iode 131 se fixe sur leur thyroïde et leurs glandes mammaires). L'eau douce est rapidement contaminée elle aussi : le ruissellement des pluies lave la surface des sols et ramène une bonne partie des particules radioactives dans les cours d'eau.

## À VOUS DE JOUER...

Au-delà de ces explications, une question demeure : comment adopter une hygiène de vie qui protège la thyroïde et lui permet de fonctionner dans des conditions optimales ? Comment associer tous les gestes quotidiens sans trop se « prendre la tête » ? Comment, lorsque les désordres sont déjà installés, adapter sa vie quotidienne de manière que les traitements soient pleinement efficaces et que les symptômes désagréables s'apaisent ? C'est ce que vous allez découvrir dans les pages qui suivent...

Pour commencer, nous allons faire le tour des « amis » de votre thyroïde, ces gestes indispensables pour la protéger, améliorer son fonctionnement et favoriser l'efficacité des traitements. Ils sont d'ordre alimentaire, antistress, cosmétique, détox... Mais n'allons pas trop vite...

## *Chapitre 1*

# **Les « amis malins » d'une thyroïde heureuse**

**O**n entend souvent parler des ennemis de la thyroïde. Et certains sont majeurs ! Nous avons parlé de la radioactivité. Nous pourrions y ajouter le tabac, le stress, les carences nutritionnelles... Nous avons préféré mettre en avant les « amis » de votre précieuse petite glande, afin de vous permettre de passer plus rapidement à l'action.

## L'IODE : CARBURANT N° 1 DE LA THYROÏDE

La thyroïde ne peut pas fabriquer d'hormones sans iode. Et notre seule source d'iode est l'alimentation. L'équation est posée d'emblée : toute carence en iode finit par entraîner des dysfonctionnements. Dans le corps d'un adulte de taille moyenne (70 kg), on trouve environ 15 mg d'iode. Ce stock est renouvelé en permanence grâce aux apports alimentaires. Lorsque nous avalons un aliment riche en iode, celui-ci passe dans le sang. La thyroïde en retient environ 20 % au passage et le reste est éliminé dans les urines. L'apport doit donc être suffisant et régulier pour couvrir tous nos besoins.

La carence en iode est beaucoup plus fréquente que l'excès, sauf dans quelques pays comme le Japon où l'alimentation est basée principalement sur la consommation de poisson et d'algues d'origine marine\*. Cette carence est à l'origine des goitres : la thyroïde ne parvient pas à produire suffisamment d'hormones et son volume augmente par compensation,

---

\* Les poissons, crustacés et algues d'eau douce contiennent peu d'iode.

provoquant parfois un état inflammatoire qui intensifie encore le dysfonctionnement.

Si la thyroïde est rapidement affectée par la carence en iode, elle s'adapte beaucoup plus rapidement à l'excès. Il faut que celui-ci soit important et durable pour que la glande réagisse. Ces excès sont généralement dus à des traitements médicamenteux à base d'iode, plus qu'à des excès alimentaires. L'apport moyen en iode recommandé pour un adulte est de 100 à 150 microgrammes par jour. Pour courir des risques d'excès, il faut absorber de manière régulière au moins 400 à 500 microgrammes d'iode par jour. C'est rarement le cas. Vous ne courrez donc pas grand risque à consommer régulièrement des aliments riches en iode, sauf si vous souffrez d'une hyperthyroïdie très sévère.

#### **QUELQUES ALIMENTS RICHES EN IODE**

Les valeurs sont données en microgrammes d'iode pour 100 grammes d'aliment.

- Algues séchées (kombu, wakamé, nori...).....7 000 à 75 000
- Sel iodé.....1 500 (30 pour une part de 2 g)

› Haddock fumé .....	300
› Ail.....	90
› Crustacés marins.....	50 à 90
› Poissons de mer .....	de 40 à 80
› Coquillages.....	10 à 50
› Ananas frais .....	30
› Oignon.....	20
› Œuf (1 pièce).....	10
› Fruits secs .....	8 à 10
› Céréales .....	3 à 7
› Viande.....	3 à 5

## LE SÉLÉNIUM : MAIN DANS LA MAIN AVEC L'IODE

Si l'iode est l'élément majeur de la synthèse thyroïdienne, il a besoin d'autres oligoéléments pour agir. Parmi eux, le sélénium occupe une place particulière. Sa présence dans les aliments dépend de la teneur en sélénium du sol où poussent les végétaux (légumes, fruits, céréales). Dans une longue réaction en chaîne, la viande contient plus ou moins de ce précieux nutriment selon la teneur de l'herbe que l'animal a broutée. Seuls les produits de la mer ne sont pas affectés par ce phénomène.

Le sélénium est connu comme un antioxydant majeur. Ce que l'on sait moins, c'est qu'il est présent en grande quantité dans la thyroïde où il participe à la production des hormones T3 et T4. Une étude portant sur une population d'Afrique centrale a clairement montré qu'il existe un lien entre les carences sévères en sélénium et les dysfonctionnements thyroïdiens. Lorsqu'il vient à manquer, le taux d'hormones est d'abord maintenu grâce à un système complexe de régulation. Mais si la carence s'installe, la production hormonale finit par diminuer. Celle-ci interviendrait aussi, conjointement à la carence en iode, dans l'apparition des goitres et des nodules. Enfin, le manque de sélénium pourrait être impliqué dans l'apparition et le développement des maladies thyroïdiennes d'origine auto-immune.

L'Europe occidentale fait partie des régions du monde où le sol est relativement pauvre en sélénium. L'étude SU.VI.MAX a montré qu'une bonne partie de la population française présente un statut en sélénium insuffisant, même si l'on ne peut pas toujours parler de carence avérée. Nous avons donc tous intérêt à consommer davantage d'aliments riches en sélénium.

Mais la biodisponibilité de cet oligoélément n'est pas la même dans les végétaux et dans les produits animaux. Le sélénium contenu dans les aliments d'origine végétale est globalement mieux assimilé (80 % de biodisponibilité, contre 20 à 50 % dans les produits animaux). En théorie, il faudrait donc le chercher plutôt dans les céréales ou la levure de bière. Cependant, la teneur en sélénium des végétaux étant étroitement liée à la richesse du sol dans lequel il pousse, il est difficile de la connaître avec précision. Les produits de la mer, eux, ne subissent pas ces variations intempestives. Même avec une biodisponibilité inférieure, ils demeurent donc la source de sélénium la plus fiable. Coup de chance : ils constituent aussi la meilleure source d'iode.

### QUELQUES ALIMENTS RICHES EN SÉLÉNIUM

Les valeurs sont données en microgrammes pour 100 grammes d'aliment.

➤ Noix du Brésil .....	1 900
➤ Coquillages et crustacés .....	30 à 60
➤ Poissons de mer .....	30 à 50
➤ Lapin.....	40
	→

› Pâtes complètes .....	25 à 30
› Viande rouge.....	10 à 30
› Œuf (1 pièce).....	15 à 20
› Champignons.....	12
› Pain complet.....	3 à 5
› Légumineuses .....	3 à 5

## **LE ZINC : LE TROISIÈME MEMBRE DE L'ÉQUIPE**

Le zinc est un oligoélément majeur dans de nombreux domaines. Il intervient dans plus de 200 réactions enzymatiques. Il est aussi très précieux pour votre thyroïde. Il est impliqué dans la production des hormones thyroïdiennes, par le biais des sécrétions hormonales de l'hypothalamus et de l'hypophyse. Rappelez-vous notre trio glandulaire de choc : thyroïde, hypothalamus et hypophyse. Pour produire les hormones thyroïdiennes, la première a besoin de l'impulsion donnée par l'hypothalamus et l'hypophyse.

L'hypothalamus produit la TRH (thyrotropin-releasing hormone) une hormone qui stimule la production par l'hypophyse de la TSH

(thyroid-stimulating hormone). Or, cette dernière est indispensable car elle déclenche la sécrétion et la libération des T3 et des T4. Le zinc intervient aussi directement dans l'activité de la T3 via des récepteurs spécifiques. Un déficit en zinc peut ainsi conduire à une hypothyroïdie.

Une équipe iranienne a étudié 68 volontaires qui ont reçu pendant 8 semaines soit un supplément de zinc et sélénium, soit du zinc associé à un placebo, soit du sélénium associé à un placebo, soit deux placebos. Les résultats sont sans appel : l'activité thyroïdienne a augmenté dans le groupe recevant du zinc et du sélénium, comme en témoigne l'élévation du niveau de T3 et de T4 dans leur organisme, alors même que leur niveau de TSH (l'hormone qui stimule la thyroïde) a baissé. Preuve que leur thyroïde était capable de produire davantage d'hormones thyroïdiennes sans avoir besoin de l'impulsion de l'hypophyse.

### **QUELQUES ALIMENTS RICHES EN ZINC**

Les valeurs sont données en milligrammes de zinc pour 100 grammes d'aliment.

› Huîtres.....	22
› Germe de blé .....	17
› Foie de veau .....	12
› Fruits de mer .....	8 à 9
› Shiitaké.....	8
› Graines de courge .....	7,5
› Crabe.....	7,5
› Viande de bœuf.....	5 à 6
› Lentilles .....	5,5
› Graines de sésame .....	5
› Riz sauvage .....	3,5
› Lapin.....	2,5

## **L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : VOTRE THYROÏDE ADORE LE MOUVEMENT**

Cela ne vous a sans doute pas échappé : nous sommes de plus en plus sédentaires, ce qui ne convient pas à notre organisme conçu pour bouger. La sédentarité est l'ennemie de notre santé. Le manque d'activité physique est l'un

des grands maux de notre époque. Il perturbe notre équilibre ostéo-articulaire, ralentit notre digestion, entrave l'élimination des polluants internes, perturbe le sommeil... C'est tout le métabolisme qui s'en trouve affecté. Comment s'étonner, alors, que l'activité physique fasse partie intégrante des amis de votre thyroïde ?

La pratique régulière d'une activité physique équilibre le métabolisme, facilite la digestion, favorise une bonne élimination, améliore le sommeil... Le simple fait d'aller marcher ou faire du vélo tous les jours (ou au moins un jour sur deux) améliore l'humeur, régule le fonctionnement du système nerveux autonome et favorise la production des neurohormones du bien-être. Un bon point pour lutter contre les symptômes psycho-émotionnels des troubles thyroïdiens. Bouger constitue aussi un excellent antistress, ainsi qu'un anti-inflammatoire majeur (très utile en cas de maladie thyroïdienne d'origine auto-immune).

Les personnes souffrant d'un trouble thyroïdien ressentent toujours une grande fatigue. Même si celle-ci est différente dans ses fondements comme dans ses modalités, la fatigue n'incite pas à se dépenser. Lorsqu'on a la sensation de