

**Florence Müller** – Naturopathe

Préface du Dr Marc Beck

# SOIGNER L'HYPOTHYROÏDIE

**SANS** médicaments

Les réflexes quotidiens, **l'alimentation**  
et les **solutions naturelles** pour reprendre  
le contrôle de votre **thyroïde**

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

La thyroïde, petite glande située à la base du cou, est le métronome de l'organisme, la gardienne de notre bien-être. Pourtant, plus de 6 millions de Français sont atteints d'hypothyroïdie, signe d'une insuffisance de production d'hormones ou d'un dysfonctionnement à l'origine d'un ralentissement du métabolisme, lequel implique souvent la prescription de traitements hormonaux lourds.

**Découvrez dans ce livre 100% pratique :**

- **Comment fonctionne la thyroïde**, pourquoi l'hypothyroïdie se déclenche-t-elle et quels en sont les signaux.
- **Un questionnaire complet** pour déterminer en répondant à 31 questions simples si vous souffrez d'un dysfonctionnement de la thyroïde.
- **Phytothérapie, huiles essentielles, médecine ayurvédique, médecine chinoise...** : des alternatives saines et naturelles aux traitements hormonaux pour reprendre le contrôle de sa thyroïde.
- **Des conseils pratiques pour une meilleure hygiène de vie et pour prévenir la maladie** : alimentation, exercice physique, sommeil, gestion du stress...

**DES RÉPONSES PRATIQUES  
EN MÉDECINES DOUCES POUR  
REPRENDRE LE CONTRÔLE  
DE SA THYROÏDE**

**Florence Müller** est naturopathe en région parisienne. Diplômée de l'ISUPNAT, elle axe particulièrement sa pratique sur l'alimentation (nutrithérapie), la gestion du stress et l'utilisation des plantes.

Le **D<sup>r</sup> Marc Beck** est médecin phytothérapeute et micronutritionniste, titulaire d'un CES de psychologie médicale et d'un DU de cancérologie.

ISBN : 979-10-285-1305-4



9 791028 513054

**18 euros**  
Prix TTC France

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

Design : Antartik  
RAYON : SANTÉ



## 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](http://www.editionsleduc.com)**

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



Directrice d'ouvrage : Alessandra Moro Buronzo

Suivi éditorial : Yannis Chevalier

Relecture-correction : Marjolaine Revel

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1305-4

**Florence Müller** – Naturopathe

Préface du Dr Marc Beck

# SOIGNER L'HYPOTHYROÏDIE

**SANS** médicaments

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

# SOMMAIRE

Préface	7
Introduction	11

## **PREMIÈRE PARTIE**

### **La thyroïde, gardienne de votre bien-être 15**

<b>Chapitre 1</b>	La thyroïde, le métronome de votre organisme	19
<b>Chapitre 2</b>	L'hypothyroïdie, qu'est-ce que c'est ?	33
<b>Chapitre 3</b>	Les symptômes de l'hypothyroïdie	51
<b>Chapitre 4</b>	Comment détecter l'hypothyroïdie ?	63
<b>Chapitre 5</b>	Le traitement conventionnel de l'hypothyroïdie	77

## **DEUXIÈME PARTIE**

### **Votre stratégie naturelle pour une thyroïde en pleine forme 85**

<b>Chapitre 1</b>	Une alimentation vivante et saine au quotidien	89
<b>Chapitre 2</b>	L'alimentation spécifique de la thyroïde	101
<b>Chapitre 3</b>	Comblez vos carences !	131

<b>Chapitre 4</b>	Prenez soin de votre foie et de vos intestins	153
<b>Chapitre 5</b>	Un repos et une détente bien mérités	163
<b>Chapitre 6</b>	Une activité physique modérée pour votre thyroïde	183
<b>Chapitre 7</b>	Rechargez-vous en énergie vitale	189
<b>Chapitre 8</b>	Les plantes de la thyroïde	201
Conclusion		215
Annexes		217
Bibliographie		221
Études et publications citées		223
Table des matières		227





# PRÉFACE

Lorsque Florence Müller m'a fait le plaisir de me demander d'écrire la préface de son livre *Soigner l'hypothyroïdie sans médicaments*, je me suis questionné sur son choix.

Je suis médecin, fier d'être médecin généraliste, la spécialité qui s'intéresse à tous les versants d'un patient et qui permet d'avoir une approche globale de l'individu (physique, psychique et émotionnelle).

Le dysfonctionnement thyroïdien en médecine implique de manière presque systématique la prescription d'un traitement hormonal, dont un des plus médiatisés est la L-thyroxine (le Levothyrox®), et voilà que Florence propose une approche non médicamenteuse, basée sur les connaissances scientifiques et sur ses compétences en naturopathie.

Pour cela, il faut changer notre mode de pensée et passer de « je ne suis pas bien, car ma thyroïde fonctionne mal » à « ma thyroïde fonctionne mal parce que je ne sais pas en prendre soin ».

Que veut dire « en prendre soin » ? C'est comprendre ce qui, dans notre mode de vie (alimentation, hygiène de vie, stress...), peut gêner le fonctionnement de la thyroïde, qui, comme le dit Florence, est le métronome de notre organisme.

Sa démarche passe par plusieurs étapes. D'abord, une approche scientifique :

- Comprendre comment fonctionne la thyroïde et à quoi servent les hormones thyroïdiennes.
- Savoir quels sont les éléments (acides aminés, iode, acides gras, fer...) indispensables pour la fabrication de ces hormones.
- Identifier les pathologies liées à un excès ou un déficit hormonal.
- Savoir interpréter les différents bilans thyroïdiens.
- Comprendre les liens entre la thyroïde et les autres systèmes de notre organisme (système endocrinien, système immunitaire et système nerveux central).

Puis son approche de naturopathe, basée sur l'écoute et l'observation du patient :

- pour repérer les signes d'un dérèglement thyroïdien, les erreurs alimentaires et les habitudes de vie inappropriées ;
- pour corriger, à travers ses conseils d'hygiène de vie (alimentation, activité physique, repos, gestion du stress), les facteurs favorisant ou déclenchant un dysfonctionnement thyroïdien ;
- pour conseiller, si nécessaire, des compléments alimentaires ou de la phytothérapie.

Dans son livre, Florence pose les bases d'une réflexion pour des conseils individualisés, adaptés aux différents dysfonctionnements thyroïdiens et, si nécessaire, pour aider le patient à mieux supporter la prise d'hormones thyroïdiennes.

## PRÉFACE

À travers ce livre, on comprend l'importance de prendre en main sa santé et les changements alimentaires et d'hygiène de vie que cela implique.

Cette approche naturelle devrait permettre à de nombreuses personnes d'éviter la prise d'hormones à vie.

D<sup>r</sup> Beck Marc, médecin phytothérapeute, micronutritionniste, CES de psychologie médicale, DU de cancérologie.



# INTRODUCTION

La thyroïde, petite glande située à la base de notre cou, est le métronome de l'organisme. C'est elle qui donne le rythme. Qu'elle s'affole, et c'est l'hyperthyroïdie qui s'installe ! Tout s'emballe : le rythme cardiaque, la température, le transit, la nervosité... Qu'elle ralentisse, et c'est l'hypothyroïdie qui s'installe : tout fonctionne plus lentement.

L'hypothyroïdie touche de nombreuses personnes dans le monde, dont 3 à 10 % de la population française. Elle est trois fois plus répandue chez les femmes que chez les hommes. Sa fréquence augmente avec l'âge, particulièrement après 65 ans. C'est le trouble de la thyroïde le plus courant.

Le nombre de cas d'hypothyroïdie ne cesse d'augmenter. D'après un rapport de l'ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé) d'octobre 2013<sup>1</sup>, les ventes de Levothyrox<sup>®</sup>, le médicament le plus prescrit pour l'hypothyroïdie, sont passées de 4 millions de boîtes en 1990 à 34 millions en 2012. De plus en plus de personnes prennent des traitements pour différentes pathologies en rapport avec la thyroïde

---

1. État des lieux de l'utilisation de la lévothyroxine en France, ANSM, octobre 2013.

(nodules thyroïdiens, thyroïdite de Hashimoto, hypothyroïdie). Concernant l'hypothyroïdie, il est probable que sa prévalence soit sous-estimée, car beaucoup de personnes vivent avec une hypothyroïdie (légère) sans le savoir. Il peut même arriver que l'hypothyroïdie échappe aux examens de laboratoire. Les personnes présentent alors de nombreux symptômes d'hypothyroïdie, mais leurs résultats d'analyses sont normaux. Aucune prise en charge étiologique, c'est-à-dire tenant compte de la ou des causes de leur maladie, ne leur est alors proposée. Seules leurs plaintes sont traitées et non l'origine de la pathologie, sans apporter, par conséquent, d'amélioration durable à leur état. Ces hypothyroïdies non diagnostiquées, appelées hypothyroïdies infracliniques, subcliniques ou fonctionnelles, s'ajoutent à tous les cas diagnostiqués. C'est dire à quel point l'hypothyroïdie est fréquente aujourd'hui. Certains parlent même d'épidémie non diagnostiquée d'hypothyroïdie. Notre mode de vie n'y est certainement pas pour rien (stress, pollution, perturbateurs endocriniens, mauvaise alimentation...).

L'hypothyroïdie n'est pas une pathologie récente. Les médecins chinois de la dynastie des Tang (618-907) traitaient déjà les personnes atteintes d'un goitre thyroïdien en utilisant des extraits de glande thyroïde animale. En Europe, c'est surtout vers la fin du XIX<sup>e</sup> siècle que l'on commença à s'intéresser à la thyroïde et à son rôle dans l'organisme. Le premier cas d'hypothyroïdie fut présenté par sir William Gull à la Clinical Society of London, en 1873. En 1877, le D<sup>r</sup> William Ord fit référence pour la première fois au myxœdème, terme issu du grec *myx* qui signifie « mucine » et *edema* qui signifie « gonflement ». Il découvrit chez certains patients souffrant d'hypothyroïdie qu'un œdème était présent et était dû à une accumulation anormale d'eau et de mucine (constituant normal de nos tissus), cette dernière retenant l'eau au niveau de la peau. C'est ce terme qui

fut repris pendant plus d'un siècle par les médecins pour qualifier l'hypothyroïdie.

Jusqu'en 1960, le diagnostic d'hypothyroïdie se faisait uniquement sur le bilan clinique, car aucun examen biologique n'existait encore. Quant au traitement, il se basait sur de la thyroïde animale desséchée, pulvérisée puis appliquée sous forme de compresses. Cette organothérapie, utilisée jusque dans les années 1960, donnait des résultats satisfaisants, mais elle fut progressivement abandonnée au profit des hormones thyroïdiennes de synthèse, développées par les laboratoires pharmaceutiques. C'est aussi à cette époque que les examens de laboratoire ont fait leur apparition et ont remplacé l'observation clinique. C'est donc à partir des dosages sanguins de la TSH (thyroïdostimuline) et des hormones thyroïdiennes que le diagnostic est désormais établi. Ces bilans sanguins efficaces ont cependant leur limite : ils ne permettent pas de détecter les cas d'hypothyroïdie infraclinique, subclinique ou fonctionnelle. Certains médecins ont remarqué leur manque de fiabilité et la nécessité de revenir à l'examen clinique. C'est ce que fit le Dr Broda Otto Barnes dans un ouvrage de 1976 intitulé *Hypothyroidism: The Unsuspected Illness*<sup>2</sup> (« Hypothyroïdie, la maladie insoupçonnée »).

Examen clinique et bilans sanguins sont deux approches indissociables pour dépister les pathologies thyroïdiennes. C'est ce que nous allons vous montrer dans cet ouvrage.

Vous verrez comment médecine et pratiques de santé naturelles peuvent travailler ensemble et unir leurs forces pour aider votre

.....  
2. Broda Otto Barnes *et al.*, *Hypothyroidism: The Unsuspected Illness*, Harper-Collins, 1976.

thyroïde et revenir à l'état d'euthyroïdie, c'est-à-dire à l'équilibre hormonal.

Vous allez mieux faire connaissance avec votre thyroïde et son fonctionnement. Nous insisterons sur les moyens (symptômes, bilans biologiques...) qui permettent de déceler une hypothyroïdie.

Vous verrez quelles sont les bonnes habitudes d'hygiène de vie à adopter pour la santé de votre thyroïde et comment les plantes peuvent vous aider.



**PREMIÈRE** partie

# **LA THYROÏDE, GARDIENNE DE VOTRE BIEN-ÊTRE**



Souvent symbolisée par un papillon, la thyroïde est l'une des glandes les plus subtiles et délicates de notre organisme. Elle est particulièrement sensible à nos émotions, à notre mode de vie et à notre environnement.

Elle nous accompagne et rythme notre vie dès les premières semaines de notre existence. Saviez-vous que la glande thyroïde est l'une des premières à être formées chez le fœtus ? Elle commence d'ailleurs à fonctionner très rapidement, entre la 10<sup>e</sup> et la 12<sup>e</sup> semaine de la grossesse. Les hormones qu'elle sécrète alors vont permettre le bon développement du système nerveux du fœtus et le mettre à l'abri d'un éventuel retard mental ou physique.

La thyroïde est un véritable chef d'orchestre. Elle dirige votre cœur, vos muscles, votre système nerveux, votre tube digestif et tant d'autres pour faire régner l'harmonie. Elle est la bonne fée de votre quotidien, celle qui vous fait vous sentir bien, plein d'énergie et de vitalité.

Le plus souvent, nous l'ignorons. Nous ne savons pas qu'elle est là, si proche, lovée au creux de notre cou, et qu'elle travaille chaque jour à notre bien-être. Et pourtant, elle est fragile. Si nous n'en prenons pas soin, elle peut s'affaiblir, dysfonctionner, voire tomber malade... et nous avec !

Je vous invite à un fantastique voyage au cœur de votre thyroïde. Où est-elle ? À quoi ressemble-t-elle ? Comment fonctionne-t-elle ? Quels sont ses besoins ? Pourquoi fonctionne-t-elle moins bien et comment pouvons-nous le déceler ? Quelles solutions nous propose la médecine conventionnelle ?



## Chapitre 1

# LA THYROÏDE, LE MÉTRONOME DE VOTRE ORGANISME

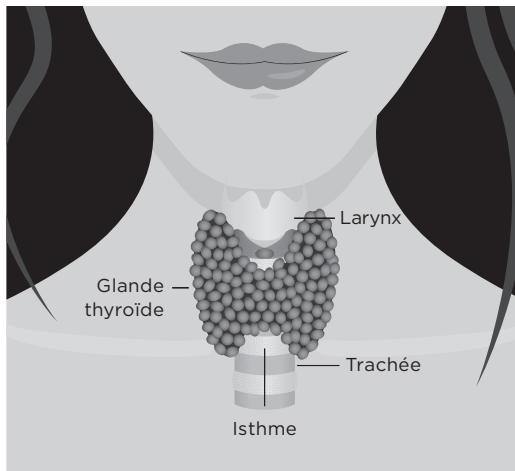
La thyroïde est un élément clé de notre système endocrinien. Ce dernier regroupe l'ensemble des organes et des tissus qui sécrètent les hormones, déversées dans le sang, pour réguler notre métabolisme. Grâce à ces hormones, la thyroïde donne le rythme à nos réactions métaboliques : accélération ou ralentissement.

### **FAITES PLUS AMPLE CONNAISSANCE AVEC VOTRE THYROÏDE !**

Comme tous les organes de notre corps, la thyroïde est une petite merveille de précision. Composée de milliers de cellules, elle est capable de capter dans notre sang les nutriments (principalement la tyrosine, un acide aminé, et l'iode) dont elle a besoin pour fabriquer les hormones thyroïdiennes. Elle est aussi capable d'ajuster sa production aux besoins de l'organisme en fonction des ordres qui lui sont transmis par l'hypophyse, une autre petite glande située dans notre cerveau.

## Un peu d'anatomie

La thyroïde est une **glande située à la base du cou, devant la trachée et l'œsophage**. Elle se trouve sous la partie du larynx appelée cartilage thyroïdien ou pomme d'Adam. Son nom vient du grec *thureoeidês* qui signifie « en forme de bouclier ». On dit aussi souvent qu'elle a la forme d'un papillon, car elle est composée de deux lobes (les ailes), reliés par un isthme. Elle est de couleur rouge-brun, ce qui s'explique par sa vascularisation particulièrement riche. **Le débit sanguin y est l'un des plus élevés de l'organisme.**



Localisation de la thyroïde

La thyroïde est composée de milliers de structures creuses sphériques appelées follicules thyroïdiens. Chaque follicule comporte deux types de cellules :

- **Les cellules folliculaires**, aussi appelées cellules principales. Ce sont les plus nombreuses. Elles sécrètent les hormones thyroïdiennes.

- **Les cellules C**, qui sécrètent la calcitonine. Disons quelques mots sur cette hormone qui ne concerne pas directement l'activité thyroïdienne. La calcitonine participe à la régulation du calcium dans l'organisme. Elle diminue ainsi le taux de calcium sanguin en augmentant sa fixation sur la matrice osseuse et en stimulant son élimination urinaire.

#### À NOTER

Sachez également que votre thyroïde porte à l'arrière quatre petites glandes, appelées parathyroïdes, qui produisent une autre hormone : la parathormone. Elle intervient dans la régulation du calcium et du phosphore.

Mais revenons à l'activité principale de votre thyroïde : la sécrétion des hormones thyroïdiennes.

Une fois que votre thyroïde a fabriqué ses hormones thyroïdiennes, celles-ci sont directement déversées dans le sang, à destination de différents organes ou cellules du corps, appelés organes ou cellules cibles. **Vos hormones thyroïdiennes sont des messagers**, porteurs d'informations essentielles au bon fonctionnement de vos organes ou cellules cibles. **Sachez que presque toutes les cellules de votre organisme sont sensibles aux hormones thyroïdiennes.** C'est dire leur importance pour votre santé et votre bien-être.

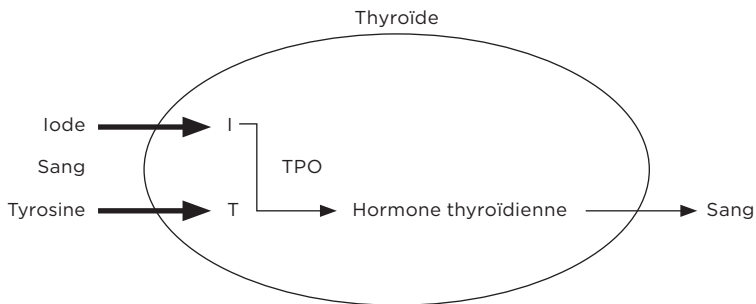
## Comment sont fabriquées vos hormones thyroïdiennes ?

Votre thyroïde produit des hormones thyroïdiennes. Ces hormones sont composées de tyrosine, un acide aminé, et d'un ou plusieurs atomes d'iode.

La tyrosine et l'iode proviennent tous deux de votre alimentation et sont transportés par le sang jusqu'à votre thyroïde.

Dans les cellules folliculaires, l'iode, grâce à une enzyme, la thyroïde peroxydase (TPO), se fixe sur la tyrosine pour former une hormone thyroïdienne. **C'est ce que l'on appelle la réaction d'iodation.**

Réaction d'iodation dans la thyroïde



En fonction du nombre d'atomes d'iode fixés, on obtiendra une hormone thyroïdienne T1 (un atome d'iode) ou T2 (deux atomes d'iode). Les hormones T1 et T2 seront ensuite couplées pour former des hormones T3 (trois atomes d'iode) et T4 (quatre atomes d'iode).



**Les deux hormones thyroïdiennes qui nous intéressent le plus ici sont la T3 et la T4.**

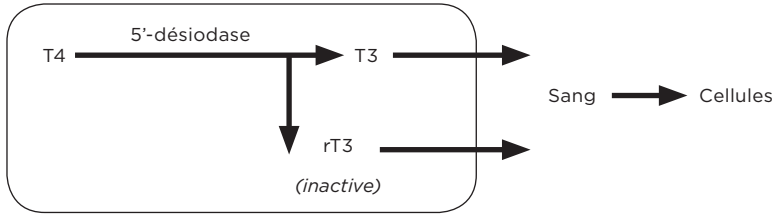
La T4 est la principale hormone sécrétée par votre thyroïde, à hauteur de 80 % environ. C'est aussi la plus connue. Son nom complet est la thyroxine. C'est celle que vous trouvez dans le Levothyrox<sup>®</sup>, l'un des médicaments les plus prescrits aujourd'hui en cas d'hypothyroïdie.

La T3, dont le petit nom est la triiodothyronine, est sécrétée en plus petite quantité par votre thyroïde. C'est la seule hormone active au niveau cellulaire. Ainsi, pour répondre aux besoins de vos cellules en hormones thyroïdiennes actives, **la T4 peut être transformée en T3 dans les tissus cibles**, principalement le foie et les reins, grâce à une enzyme appelée 5'-désiodase. Son rôle est d'enlever un atome d'iode à la T4. C'est une réaction de **désiodation**.

On peut donc considérer que **la T4 est un précurseur de la T3**. On dit alors qu'il y a conversion de la T4 en T3. Pour être plus précis sur ce point, sachez que la T4 peut aussi être convertie en d'autres formes de T3, notamment en rT3 (reverse T3), qui est inactive au niveau cellulaire. **C'est l'une des causes de l'hypothyroïdie**. Nous y reviendrons.

**Cette réaction de désiodation est importante** car, sans elle, il n'y aurait pas, ou trop peu, de conversion de T4 en T3 et donc pas suffisamment d'hormones actives disponibles pour vos cellules. Vous pouvez alors **ressentir les symptômes de l'hypothyroïdie, alors même que votre thyroïde produit suffisamment de T4**.

Réaction de désiodation dans les tissus cibles  
(conversion de la T4 en T3)



### De quoi votre thyroïde a-t-elle besoin pour fabriquer les hormones thyroïdiennes T3 et T4 ?

Pour fabriquer des hormones thyroïdiennes, votre thyroïde a besoin de tyrosine et d'iode. Mais elle a également besoin de divers nutriments, dont voici la liste :

- vitamine A ;
- vitamine E ;
- vitamines B1, B2, B3, B6 et B12 ;
- zinc ;
- molybdène ;
- manganèse ;
- fer ;
- sélénium ;
- magnésium ;
- cuivre.

### De quoi votre organisme a-t-il besoin pour que votre activité thyroïdienne soit optimale ?

Pour que vos hormones thyroïdiennes T3 puissent pénétrer dans les cellules et y être utilisées, vous avez besoin de vitamine D et de cortisol, hormone sécrétée par vos glandes surrénales.

Il suffit donc que l'un de ces éléments vienne à manquer pour que votre équilibre thyroïdien soit perturbé et que vous ressentiez des symptômes d'hypothyroïdie.

Vos besoins pour une activité thyroïdienne optimale

FABRICATION DES HORMONES THYROÏDIENNES	CONVERSION DE LA T4 EN T3	UTILISATION PAR LES CELLULES DES HORMONES THYROÏDIENNES
Tyrosine Iode Vitamine A Vitamine E Vitamines B1, B2, B3, B6, B12 Zinc Molybdène Manganèse Fer Sélénium	Zinc Sélénium Magnésium Cuivre	Cortisol Vitamine D

**Comment est régulée votre activité thyroïdienne ?**

Comme toutes les glandes du système endocrinien, **la thyroïde est régulée par un système de rétrocontrôle**, faisant intervenir l'hypothalamus et l'hypophyse, deux glandes situées dans le cerveau. **On parle d'axe hypothalamo-hypophysaire.**

L'hypothalamus sécrète des « neuro-hormones » dont la TRH (thyrotrope ou thyroïdolibérine). Cette dernière va stimuler la sécrétion par l'hypophyse d'une autre hormone, la TSH (thyroïdostimuline), qui va, à son tour, stimuler la glande thyroïde et la sécrétion d'hormones thyroïdiennes. **Ainsi, si la quantité**