

Chère lectrice, cher lecteur,

La perte du tiers externe du sourcil est un signe classique de l'insuffisance thyroïdienne.

Si vous souffrez de signes persistants de fatigue, de frilosité, de dépression, de perturbation du sommeil et de l'appétit, et que vos sourcils sont dégarnis sur le tiers externe, alors il est probable que vous manquiez d'hormones thyroïdiennes.

La solution est alors simple : prendre des hormones thyroïdiennes qui, je vous rassure tout de suite, sont le produit le plus naturel qui soit.

Méfiez vous des analyses de sang

Historiquement, les médecins faisaient le diagnostic de l'hypothyroïdie (manque d'hormones thyroïdiennes) en examinant leurs patients.

C'est Eugène Hertoghe l'arrière-grand-père du Dr Thierry Hertoghe, dont je vous parle régulièrement, qui avait observé que la perte du tiers externe des sourcils était un signe d'hypothyroïdie. On parlait du « signe du sourcil du Dr Eugène Hertoghe ».

Depuis l'invention des analyses sanguines pour la thyroïde, dans les années 1940, les médecins ont cessé de se fier aux signes cliniques. Ils diagnostiquent l'hypothyroïdie selon les taux sanguins fournis par les laboratoires.

Si vos taux sont considérés comme « normaux », vous ne serez probablement pas traité, même si vous présentez tous les symptômes de l'hypothyroïdie. Autre risque : même si vous êtes traité, le but sera souvent d'atteindre une valeur cible pour votre taux de TSH ou de T4, les deux substances habituellement mesurées pour l'hypothyroïdie. Si ces taux reviennent dans la fourchette, vous serez considéré comme « guéri » même si vos symptômes persistent !

Cette situation est inacceptable pour les patients.

Médicalement parlant, une simple prise de sang ne permet pas à elle seule de savoir si vous avez « trop » ou « pas assez » d'hormones thyroïdiennes.

En effet, les taux « normaux » varient tellement d'une personne à l'autre que le chiffre brut ne donne pas d'indication utile. C'est comme si vous alliez vous faire mesurer les cheveux chez un médecin pour savoir s'ils sont de la bonne longueur !! Le médecin n'en sait rien, tout dépend de vous pour déterminer si vos cheveux sont assez longs.

Les signes cliniques de l'hypothyroïdie

Pour diagnostiquer l'hypothyroïdie, vous pouvez donc regarder vos sourcils. Mais l'important est surtout de savoir comment vous vous sentez : si vous êtes excessivement frileux, si vous peinez à sortir de votre lit le matin, si votre peau est sèche et présente comme de petites écailles, si votre teint est pâle et nacré, vos cheveux secs et cassants, si votre sommeil et votre appétit sont perturbés, et bien d'autres symptômes (déprime, manque d'énergie sexuelle, constipation).

Bien sûr, personne n'éprouve jamais tous les symptômes à la fois. Ce serait trop simple. Le médecin doit se fier à son flair, faire un diagnostic d'ensemble.

Mais j'ai un moyen original de diagnostiquer l'hypothyroïdie. C'est le suivant : si vous lisez *Santé Nature Innovation* depuis longtemps, que vous connaissez par cœur mes rengaines sur la nourriture, l'exercice physique, le sommeil, le moral, la vitamine D et les oméga-3, mais que vous n'arrivez pas à mettre mes conseils en pratique, sans doute manquez-vous d'hormones thyroïdiennes.

C'est aussi simple que ça.

Car le manque d'hormones thyroïdiennes vous mine. Il transforme des changements qui devraient être évidents en défis insurmontables. Vous savez que vous devriez faire certaines choses. Mais vous ne pouvez pas.

Prenez le sport, par exemple.

Souvent, les personnes qui manquent d'hormones thyroïdiennes imaginent qu'il est normal d'être obligé de *se contraindre* à faire du sport. Au mieux, elles se disent que faire du sport est agréable... quand on a fini, quand on prend sa douche chaude après l'effort.

Mais ce n'est pas vrai : pour beaucoup de gens (ceux qui ont un bon niveau d'hormones thyroïdiennes), sortir, s'aérer, courir, sauter, jouer au ballon n'est pas une obligation : c'est un plaisir et même un besoin ! La douche chaude n'est que la cerise sur le gâteau.

Imaginez la vie avec de bons taux d'hormones thyroïdiennes...

Les personnes qui ont de bons taux d'hormones thyroïdiennes sont impatientes de chausser leurs baskets et de faire jouer leurs muscles.

Le stade, le terrain de tennis, la piscine ou la piste de cross sont synonymes pour elles de bonheur, vie intense, euphorie. Obligez-les à rester une matinée dans un lit ou un week-end dans un canapé, elles se transforment en lion en cage. Privez-les de sortie dans la nature, elles dépriment ! Ce sont ces cyclistes que vous doublez en voiture le dimanche. Vêtus de lycra fluorescent, casque et lunettes aérodynamiques, mollets épilés et tendus de muscles, n' imaginez pas qu'ils se forcent : au contraire, ils s'éclatent !

Ce sont ces bandes de joyeux adolescents qui partent au ski l'hiver avec leurs sacs et leurs énormes chaussures, tandis qu'il neige, vente, givre et que votre seule envie est de rester confiné à l'intérieur. Ce sont ces joueurs de foot que vous voyez courir les soirs de pluie sur des terrains éclairés par des projecteurs électriques ; ce sont ces montagnards qui gravissent des pics de roc et de glace pour le plaisir de redescendre exténués, les pieds en bouillie... à leur point de départ dans la vallée.

Quelle force mystérieuse les attire, les oblige à sortir de chez eux et à relever sans cesse de nouveaux défis sportifs ? Ce sont, en partie, les hormones thyroïdiennes.

Sans hormones thyroïdiennes, la vie est un fardeau

Le manque d'hormones thyroïdiennes nuit au sommeil : vous êtes fatigué... mais vous n'arrivez pas à dormir d'un sommeil réparateur.

Vous n'avez ni envie ni plaisir à voir, sentir, goûter des aliments. Vous mangez à longues dents, vaguement écoeuré par la nourriture qui vous paraît être amoncelée sur la table, désespéré de voir que votre assiette est encore au trois-quarts remplie alors que votre estomac, lui, est déjà plein. Puis, c'est la boulimie de sucreries.

Le matin, vous êtes comme une limace sous votre couette, paralysé par la liste interminable des tâches pénibles qui vous attendent.

C'est la même peine, le même encombrement, que l'on ressent aux toilettes : décidément, l'intestin est paresseux, les tripes sont bloquées, tout est bloqué en fait...

Dans ces conditions, lire et relire dans *Santé Nature Innovation* qu'il faut sortir, courir, faire son marché, se mijoter des petits plats et bien dormir pour mieux guérir et prévenir les maladies ne sert à rien. Parmi mes conseils, les seuls que vous envisagerez sérieusement de suivre c'est de prendre telle ou telle pilule, granule, gélule, telle ou telle tisane ou huile essentielle. Ou à la rigueur aller au sauna, vous faire masser, ou vous mettre dans un transat au soleil...

Mais évidemment, ce serait trop beau que ces dernières recommandations (qui sont excellentes par ailleurs, ne me faites pas dire ce que je n'ai pas dit !) suffisent en elles-mêmes.

Elles ne sont qu'un complément. Une bonne santé et une vie heureuse et bien remplie commencent obligatoirement par un mode de vie sain et cela suppose, excusez-moi de le redire, de bien manger, de faire fonctionner votre corps et votre esprit, et de bien vous reposer.

Mais la bonne nouvelle, c'est que tout cela devient simple, facile même, quand on a un bon niveau d'hormones thyroïdiennes, ce qui n'a rien de très compliqué.

Pourquoi l'hypothyroïdie est mal soignée

Corriger votre niveau d'hormones thyroïdiennes n'est pas *très* compliqué, mais c'est quand même *un peu* compliqué.

Cela demande du temps, de la réflexion, en tout cas au-delà d'une prise de sang. Et c'est pourquoi le mieux est de comprendre par vous-même comment fonctionne votre thyroïde, et comment remédier à un éventuel problème. Ce sera le meilleur moyen de pouvoir collaborer ensuite de façon constructive avec votre médecin.

Attention, il faut vous concentrer pendant quelques paragraphes. Peut-être sera-t-il utile de les relire une fois.

Bref résumé sur la thyroïde

La thyroïde est une glande en forme de papillon qui se trouve dans la gorge. Elle produit des hormones thyroïdiennes dont la plus importante est la « lévothyroxine » ou hormone T4.

L'activité de la glande thyroïde, pour produire l'hormone T4, est contrôlée par une glande de la taille d'une noisette, située au milieu du cerveau. Cette glande s'appelle l'hypophyse (ou glande pinéale).

Lorsque le taux d'hormones thyroïdiennes dans le sang est insuffisant, l'hypophyse fabrique une hormone qui stimule la thyroïde, et relance la production de T4. Pour cette raison, cette hormone est appelée Hormone Stimulant la Thyroïde, ce qui donne en anglais **Thyroid Stimulating Hormone**. Pour cette raison, on a l'habitude d'appeler cette hormone TSH.

Plus vous manquez d'hormones thyroïdiennes, plus l'hypophyse fabrique de TSH pour « fouetter » votre thyroïde. Et comme il est beaucoup plus facile de mesurer le taux de TSH dans le sang que celui des hormones thyroïdiennes, les médecins ont pris l'habitude de regarder directement le niveau de TSH dans le sang pour diagnostiquer un éventuel problème d'hypothyroïdie.

Votre taux de TSH n'est pas un bon indicateur

Le taux moyen de TSH dans la population est de 1,3-1,5 mUI/L, et les médecins estiment en général que vous faites de l'hypothyroïdie si votre taux est supérieur à 5,5 mUI/L. Aux Etats-Unis, la norme se situe entre 0,4 et 4 mUI/L, selon la bibliothèque de médecine en ligne des USA.

Mais il suffit d'un brin de logique pour réaliser que ces chiffres n'ont aucun sens. Ils varient de 1 à 10.

C'est comme dire que le poids normal d'un être humain varie de 10 kg à 100 kg. Bien sûr, pour un enfant de 2 ou 3 ans, il peut être normal de faire 10 kg. Pour un haltérophile, il peut être normal de peser 100 kg. Mais si vous avez une personne lambda qui se présente chez vous, il est parfaitement absurde de la peser pour vérifier que son poids se situe bien entre 10 kg et 100 kg et d'en conclure qu'il n'y a donc aucun problème tant qu'elle se situe dans cette « fourchette » !!!

C'est pourtant exactement ce qu'on fait avec les hormones thyroïdiennes. Cette fourchette a été ainsi définie pour l'unique raison que 95 % des gens se trouvent à l'intérieur. Exactement comme pour le poids (95 % des gens font entre 10 et 100 kg).

La conséquence pour vous est la suivante : ne vous laissez pas impressionner si l'on vous dit que votre taux de TSH est normal, sous prétexte qu'il est inférieur à 2,5 mUI/L. Si vous éprouvez des symptômes de l'hypothyroïdie, il est tout à fait possible que, dans votre cas, 2,5 mUI/L de TSH soit encore beaucoup trop.

Mesurer le taux d'hormone T4 n'est pas très utile non plus

Mesurer le taux d'hormone T4 est l'autre grand moyen de diagnostiquer l'hypothyroïdie. Nous allons voir que cela ne vaut guère mieux que le taux de TSH.

Pour commencer, l'hormone T4 est de toute façon inactive. Pour exercer un effet sur le corps, elle doit d'abord être transformée en hormone T3. C'est une opération simple, qui se fait grâce à une enzyme qui retire à la T4 un atome d'iode et la transforme ainsi en T3.

Ainsi, votre niveau d'hormone T4 n'est pas très intéressant. Ce qui est intéressant, c'est de s'assurer que votre T4 est bien transformée en T3, une fonction qui ne marche pas toujours bien. D'autre part, il faut aussi vérifier que votre T3 est bien absorbée par vos cellules, ce qui ne se produit pas si vous manquez de zinc ou de cortisone.

Ainsi une personne peut avoir un taux de T4 parfaitement normal, et même très élevé, et pourtant présenter tous les symptômes de l'hypothyroïdie, parce qu'elle ne parvient pas à transformer sa T4 en T3 et/ou à absorber la T3 dans ses cellules.

À noter que la thyroïde fabrique aussi un peu de T3 (10 % de la production de T4) mais que cette fonction peut elle aussi être déficiente.

Cela se produit en particulier lorsque vous manquez d'un acide aminé, la tyrosine, d'iode, de vitamine A, B ou E, de zinc, de molybdène, de manganèse, de fer, de sélénium, de magnésium ou de cuivre.

L'équilibre des hormones thyroïdiennes peut en outre être détruit sous l'effet des fameux « perturbateurs endocriniens » (ce qui signifie perturbateurs d'hormones) que sont le triclosan, les PCB, les bisphénol A et S, les composés perfluorés et les métaux lourds, tous présents malheureusement dans notre environnement.

On voit donc que les risques d'hypothyroïdie sont multiples, et donc fréquents. Selon le Dr Benoît Claeys, auteur du livre « *En finir avec l'hypothyroïdie, ce que votre médecin ne vous dit pas mais qu'il devrait savoir* », 25 % des femmes souffriraient de symptômes d'hypothyroïdie [1].

D'où l'importance de commencer le diagnostic de l'hypothyroïdie par un examen clinique des symptômes. Les analyses de sang ne viennent que dans un second temps. Elles sont utiles surtout pour savoir d'où vous partez, et ainsi mesurer vos progrès, juger si vos taux montent ou descendent.

Le traitement de l'hypothyroïdie

Toujours selon le Dr Benoît Claeys, le but du traitement de l'hypothyroïdie est d'obtenir un taux de TSH compris entre 0,25 et 1,3 mUI/L, un taux de T4 libre de 3,5 à 4,5 pmol/L, un taux de T3 libre de 15 à 18 pmol/L.

Toutefois, je rappelle qu'aucun de ces taux n'est aussi important que la disparition des symptômes de l'hypothyroïdie. En effet, pour certaines personnes, même un taux de 1,3 mUI/L signale encore une hypothyroïdie justifiant la prise d'hormones.

Le premier pas est de corriger une éventuelle cause nutritionnelle de l'hypothyroïdie, à savoir prendre les nutriments et vitamines dont j'ai fait la liste ci-dessus, tyrosine, iode, vitamine A, B ou E, zinc, molybdène, manganèse, fer, sélénium, magnésium ou cuivre.

Cela peut se faire par des apports alimentaires et par un bon complément de vitamines et minéraux.

Il faut ensuite éliminer l'exposition aux perturbateurs endocriniens.

Il faut ensuite, et c'est très important, s'assurer qu'on ne manque ni de cortisone, ni de vitamine D. Ces substances sont indispensables pour permettre à la T3 d'entrer dans les cellules. Autrement dit, vous pouvez faire tout ce que vous voulez pour augmenter vos taux d'hormones thyroïdiennes, elles resteront inutilisées si vous manquez de cortisone et de vitamine D.

Cela étant fait, dans la plupart des cas il sera aussi nécessaire de prendre des hormones thyroïdiennes.

Il ne faut pas avoir peur du traitement par hormones thyroïdiennes. Cela ressemble à un médicament (ce sont de petits comprimés blancs) mais c'est bel et bien une substance naturelle qui est normalement produite dans le corps. Ainsi, il n'existe pas de risque d'effets secondaires indésirables à la prise d'hormones thyroïdiennes. Ce n'est pas un produit toxique.

Le seul risque est celui du surdosage. Mais la solution est alors simple : réduire les doses, et attendre que le niveau redescende : il met un jour pour réduire de moitié pour la T3, une semaine pour la T4. C'est ce qu'on appelle la « demi-vie ». Il faut compter au moins 3 demi-vies pour éliminer complètement la dose.

Le traitement habituel est de donner uniquement aux patients de la lévothyroxine ou hormone T4, vendue sous le nom commercial de Lévothyrox. C'est le traitement de base, le plus facile, le moins cher. Il présente aussi le moins de risque de surdosage. On commence par en prendre 25 microgrammes par jour et on augmente la dose progressivement par palier de 25 mcg pendant quinze jours, jusqu'à obtenir une diminution des symptômes d'hypothyroïdie.

La dose peut monter jusqu'à 300 mcg par jour.

Vous avez noté toutefois que l'origine de l'hypothyroïdie provient souvent non d'un manque de T4, mais d'une insuffisance de conversion de T4 et T3, ou de capacité à absorber la T3. C'est pourquoi le traitement au Lévothyrox seul n'est efficace que chez 25 % des patients .

Il est alors beaucoup plus efficace de demander à son médecin de prescrire un mélange T4 + T3. Vous le trouvez en pharmacie sous le nom d'Euthyril.

Mieux vaut ne pas prendre la T3 seule car son effet est trop rapide. Il est donc compliqué de bien doser, et il faut fractionner les doses en 4 prises par jour. Le traitement est aussi déconseillé chez les enfants et adolescents.

La dose d'Euthyril à prendre est de 1/4 de comprimé pendant 15 jours pour commencer, puis 1/2 comprimé par jour, le matin. Si les effets sont insuffisants pour redonner l'appétit, le sommeil, l'énergie, le moral, etc, augmenter encore la dose par 1/2 comprimé, chaque fois par palier de 15 jours, sans dépasser 2 comprimés. Il faut diminuer la dose en cas de palpitations, de bouche sèche, de gorge serrée, de maux de tête.

Selon le Dr Benoît Claeys, le taux qui indique un retour à la normale de vos hormones thyroïdiennes n'est ni celui de la TSH, ni celui de la T4.

Il recommande de demander au laboratoire de calculer le rapport T3/TBG. La TBG est la Thyroid Binding Protein, la protéine qui se lie à la T3 et la T4 pour les transporter dans le sang. Il explique que c'est lorsque ses patients ont un rapport T3/TBG entre 0,08 et 0,1 qu'ils se sentent le mieux.

Vous avez donc votre objectif précis à atteindre. Mon espoir est que, ce problème étant réglé, mes conseils de santé et de nutrition vous paraîtront faciles et même amusants à suivre !

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis