

Thyroïde et traitements naturels

Suite à de nombreuses sollicitations, voici ma théorie en ce qui concerne les réactions de la glande thyroïde aux traitements naturels.

Je ne suis pas un spécialiste en endocrinologie ni en glande thyroïde. Aussi bien cet article est-il l'expression d'une opinion suite à mon vécu en cabinet et sur internet avec des patients et élèves.

Pendant des années, j'ai constaté des échecs de traitement en très grand nombre sur les problèmes thyroïdiens. J'ai moi-même essayé quelques échecs avec mes patients. Et j'ai vu nombre de patients, amis, élèves etc. ne pas guérir avec des remèdes naturels. Voire même ne pas réagir du tout au traitement.

Pourtant, il y a des plantes connues pour augmenter ou diminuer, voire réguler le métabolisme de la glande thyroïde. La myrrhe, le cumin blanc, le lierre grimpant, la laminaire, l'ail etc. Je n'ai cependant jamais vu de résultats probants avec une plante, une combinaison de plantes ou même une combinaison de remèdes (homéopathie, phytothérapie, sels Schüssler etc.)

Même en y combinant des thérapies de prises de conscience et des thérapies psycho-émotionnelles comme de la kinésiologie par exemple, les résultats restent décevants.

Les seuls rares (et souvent lents) succès dont j'aie pu témoigner étaient accompagnés de changements de vie impliquant des modifications alimentaires et polluatives diverses. Souvent de pair avec (ou déclenchés par) des thérapies psycho-émotionnelles d'ailleurs.

En fait, je suppose qu'une vaste partie du problème ne vient pas du tout ni de la glande thyroïde ni de ses supérieurs hiérarchiques (hypophyse et hypothalamus). Dans le temps (c'est extrêmement rare actuellement), une hypothyroïdie pouvait provenir d'un manque d'iode. C'était facile.

La glande thyroïde est en quelque sorte le régulateur du métabolisme du corps. Elle gère le métabolisme (la vitesse de croisière) de nombreux organes et systèmes. Un corps humain peut se détraquer en allant trop vite ou trop lentement dans ses fonctions. Pour cela, la nature l'a muni d'un système intelligent capable de freiner le métabolisme quand il va trop vite et de l'accélérer quand il va trop lentement.

On accuse le système de réglage de se dérégler. Mais peut-être que la nature l'avait assez bien créé pour justement réaliser sa tâche. Dans la nature d'ailleurs, il se trouve des plantes auxquelles l'humain a facilement accès pour s'aider à ralentir ou à accélérer. Mais elles ne marchent pas ou plus actuellement.

Pourquoi ?

Nous mangeons, respirons et nous nous appliquons toute la journée des produits industriels. Certains n'ont pas de conséquences néfastes sur nous. Certains en ont.

À titre d'exemple, une des substances couramment utilisées dans l'industrie est le triclosan (5-chloro-2-(2,4-dichlorophénoxy)phénol). Il s'agit d'une molécule organochlorée, c'est-à-dire sur un squelette de carbone et d'hydrogène avec des atomes de chlore.

Hormis ses effets cancérogènes quand il se mélange au chlore libre contenu dans l'eau du robinet par exemple, il est un perturbateur endocrinien.

Mimant les hormones thyroïdiennes, il bloque les récepteurs de ces derniers et empêche leurs hôtes naturels d'atteindre leur cible. La glande thyroïde ne reçoit donc plus correctement les ordres de ses chefs (hypophyse et hypothalamus). Elle reçoit en outre des ordres parasites, comme si ses chefs naturels étaient mimés. Pour couronner le tout, le triclosan est bioaccumulatif (donc s'accumule dans notre corps et dans le corps d'animaux et végétaux que nous mangeons) et il passe dans le lait maternel.

De nombreuses perturbations thyroïdiennes semblent être, en partie du moins, dues à des phénomènes de consommation de molécules perturbatrices comme le triclosan par « pollution » industrielle.

La thérapie à mener pour espérer guérir de troubles thyroïdiens est donc de plusieurs ordres. Voici trois axes de traitement proposés.

1. Il s'agit en premier lieu et de toute urgence d'arrêter la pollution chez tout patient présentant un dérèglement thyroïdien.
2. Il s'agirait de pouvoir nettoyer le corps des molécules polluantes autant que faire se peut. Charbon actif, ail, algues, iode et même homéopathie semblent pouvoir jouer un rôle positif.
3. Il s'agit, dans les cas importants, d'accepter à court terme une thérapie de supplémentation hormonale afin que le corps puisse s'en sortir pendant que l'on tente d'agir sur les deux premiers axes de traitement.
4. L'ablation de la thyroïde est, dans de rares cas, nécessaire pour pouvoir aller de l'avant. Elles n'est à réaliser que quand les autres options ont été honnêtement tentées et ont totalement échoué. Une substitution hormonale à vie sera ensuite nécessaire.
5. Tester régulièrement les fonctions thyroïdiennes permet de savoir quand on peut diminuer ou arrêter les hormones de substitution.
De temps en temps, faire une diminution de dose ou un arrêt du traitement substitutif pour évaluer les capacités de la glande thyroïdienne à faire son travail (sauf après ablation de la glande thyroïde bien sûr).

Voyons quelques perturbateurs thyroïdiens qui se trouvent en quantité dans notre alimentation et dans notre quotidien.

Molécule	Noms exacts et synonymes
	Sources
	Effets thyroïdiens
Alkylphénols	Famille chimique, donc composés nombreux et d'impact divers
	Additifs de carburants et de lubrifiants, détergents, retardateurs d'incendie, pneus, adhésifs
	Impact sur la thyroïde (pour certains alkylphénols)
Aliments stimulant la thyroïde et les fonctions thyroïdiennes	Ail, algues, cumin blanc
Aliments ralentissant la thyroïde et les fonctions	Crucifères (brocolis, choux etc.), feuilles de moutarde, rutabaga, radis, raifort, manioc, patates douces, graines de soja, arachides,

thyroïdiennes	millet
Benzophénone-2	BP-2, 4,4'-tetrahydroxybenzophénone Crèmes solaires (filtre UV) Affecte les fonctions thyroïdiennes
Benzophénone-3	BP-3, oxybenzone, 2-hydroxy-4-méthoxybenzophénone Crèmes solaires (filtre UV) Affecte les hormones thyroïdiennes, affecte l'hypophyse, passe dans le lait maternel
Bisphénol A	BPA Matières plastiques, résides époxydes, anciens biberons, tickets de caisse (papier thermique), plastiques, PVC, lunettes de soleil Les effets thyroïdiens chez l'être humain sont mal connus, mais pas alarmants à première vue. Chez le rat, il cause des anomalies de la thyroïde. Chez l'amphibien, il semble y avoir une augmentation du recrutement des corécepteurs des récepteurs des hormones thyroïdiennes.
Butylparabène	4-hydroxybenzoate de butyle Conservateur, produits de soins corporels, maquillages, crèmes, onguents Effet sur les hormones thyroïdiennes, passe dans le liquide amniotique en s'y accumulant
Camphre de méthylbenzylidène	Camphre de 3-(4-méthylbenzylidène), 4-MBC Crèmes solaires (filtre UV) Affecte les hormones thyroïdiennes, passe dans le lait maternel, peut se concentrer chez les poissons
Fipronil	Pesticides, insecticides, insecticide d'enrobage des graines (traitement des semences), anti-tiques pour chiens et chats, produits antiparasitaires vétérinaires Active le catabolisme des hormones thyroïdiennes au niveau du foie
Gluten	Association de gliadine et gluténine Blé (froment, épeautre, kamut), seigle, avoine, orge, triticale. Caché dans : pain, pâtes, pizzas, crêpes, gâteaux, viennoiseries, panure, sauces, seitan et de nombreux aliments. Perturbe la glande thyroïde par des mécanismes autoimmunitaires. Surtout si un déficit en sélénium est associé. Une prédisposition probablement génétique rend les êtres humains très différemment sensibles à ce risque.
Manques de	Zinc, sélénium, magnésium, iode, vitamine D, vitamine A, protéines.

	Nutrition industrielle, junk-food, malbouffe, nutrition mal équilibrée, manque d'exposition au soleil.
	Incapacité du corps à fabriquer des hormones thyroïdiennes.
Mercure	Hg
	Poissons, crustacés, piles, amalgames dentaires, gouttes pour les yeux, crèmes antiseptiques, piles et batteries
	Perturbation thyroïdienne, surtout chez le fœtus
Méthoxycinnamate d'éthylhexyle	Méthoxycinnamate d'octyle, 2-éthyle-hexyle-4méthoxycinnamate, octinoxate, EHMC
	Crèmes solaires (filtre UV)
	Impacte les fonctions de la glande thyroïde, passe dans le lait maternel, peut se concentrer chez les poissons
PBDE	Ignifuge bromés
	Matelas, tissus, meubles rembourrés, intérieurs de voitures, matériel électrique et électronique
	Imitation des hormones thyroïdiennes, ralentissement du métabolisme thyroïdien
Pentachlorophénol	
	Traitement du bois, colles, amidons
	Perturbateur de la fonction thyroïdienne
Perchlorate	Ions perchlorate, anions perchlorate, perchlorate de sodium, perchlorate de potassium, perchlorate d'ammonium, perchlorate de magnésium
	Agent de propulsion de feux d'artifice, fusées et roquettes, munitions d'armes à feu, airbags, tannage du cuir.
	Inhibe l'incorporation de iodures dans la thyroïde. Goitrogène (peut induire un goitre).
Phtalates	Voir spécifiquement
	Plastiques souples, PVC, vinyle, produits parfumés (cosmétiques, entretien ménager), produits coiffants, produits de soin
	Perturbation de l'équilibre des hormones thyroïdiennes
Phtalate de dicyclohexyle	DCHP
	Plastifiant, produits en cellulose, produits en PVC, peintures, encres, emballages alimentaires
	Affecte les hormones thyroïdiennes
Phtalate de diéthyle	DEP
	Fixateur de fragrance, parfums, cosmétiques
	Affecte les hormones thyroïdiennes
Phtalate de dihexyle	DHP, phtalate de di-n-hexyle, DnHP
	Affecte les fonctions thyroïdiennes
	Plastifiant, revêtements de sol en PVC, manches d'outils ou de

	brosses à dents
Plomb	Pb
	Poissons, crustacées, piles et batteries, câbles électriques (et gaines), matériel électronique, peintures (notamment jouets chinois ou anciens), céramiques, PVC, bijoux, petit matériel en métal, verres en cristal
	Perturbateur thyroïdien, toxique pour la glande thyroïde
Pyréthri-noïdes	Famille chimique, donc composés nombreux et d'impact divers
	Pesticides, insecticides, répulsifs contre les moustiques et les serpents, Chrysanthème
	Active le catabolisme des hormones thyroïdiennes au niveau du foie (pour certains pyréthri-noïdes)
Résorcinol	Résorcine, 1,2-benzènediol
	Caoutchouc, résines, produits cosmétiques, produits pharmaceutiques, colorations pour cheveux
	Affecte la glande thyroïde et les hormones thyroïdiennes
Téflon	Téflon-PTFE, PTFE, polytétrafluoroéthylène
	Antiadhésif poêles, casseroles et spatules, emballages alimentaires (notamment pour micro-ondes, traitement antitaches pour textiles, crèmes corporelles, soies de brosses à dents, équipements médicaux, vêtements imperméables et anti-transpiration (type Goretex), matériel de sport, matériel électronique
	Imitateur d'hormones thyroïdiennes, s'accumule dans le foie et le cerveau
Triclosan	5-chloro-2-(2,4-dichlorophénoxy)phénol
	Conservateur antifongique et antibactérien, savons, dentifrices, cosmétiques, démaquillants, crèmes corporelles, crèmes à raser, déodorants, vêtements techniques, plastiques (dont manches de brosses à dents), ustensiles de cuisine, planches à découper
	Blocage de l'activité thyroïdienne, blocage de la réception des hormones thyroïdiennes
Tert-butylhydroxyanisole	BHA, Hydroxyanisole butylé, E320
	Antioxydant alimentaire, conservateur alimentaire, emballages alimentaire, cosmétiques, caoutchouc, produits pétroliers
	Baisse le niveau des hormones thyroïdiennes
Zineb	Zinc éthylènebis, dithiocarbamate
	Peintures, traitements de surfaces, pesticide
	Perturbe les fonctions thyroïdiennes
Et bien d'autres, bien d'autres, bien d'autres !	

On voit qu'il y a des perturbateurs thyroïdiens un peu partout. Mais la partie n'est pas perdue pour autant. Il y a des catégories d'objets et d'aliments particulièrement impactants sur la thyroïde comme les crèmes solaires, les colles, les adhésifs, les peintures, les cosmétiques, les plastiques synthétiques et les produits à base de gluten.

Heureusement, notre corps est capable de merveilles. De plus, nous sommes inégaux face à certains de ces perturbateurs. L'accumulation des perturbations joue probablement un rôle clé. Et comme pour tout ce qui peut mener à des désordres physiologiques, il y a un seuil à partir duquel les symptômes sont présents.

Améliorer l'alimentation et l'environnement semblent avoir un effet très puissant. Ne serait-ce que pour permettre aux médicaments (naturels ou chimiques) de fonctionner.

Après tout cela, on peut s'imaginer que manger bio et éviter de trop se polluer est un acte certes indispensable chez un patient avec un dérèglement thyroïdien, mais un acte intéressant aussi chez tout le monde. Et là, ce n'est que le volet thyroïdien de l'affaire.

Références

Cdurable.info (actualisation liste SIN traduite en français)

Sabotagehormonal.org/spip.php?article17

Sinlist.org

Centre-antipoison-environnemental.com/perturbateurs-endocriniens.html

Wikipedia.org

Glutenfreesociety.org/gluten-free-society-blog/autoimmune-thyroid-disease-and-gluten/

Anses.fr

Groupe Facebook « Aromathérapie Précise » et ses intervenants : Laurence Vidal, Séverine Picron, Agnès Addey, Antoinette Cuany, Cédric Dupont, Karin Roten-Isles, Dominique Deeva Eschle, Lidwine Maeder Delarue, Laura Valente.

Livres d'Aromathérapie



Vidéos d'aroma

sur Youtube : taper "Aromarc"

