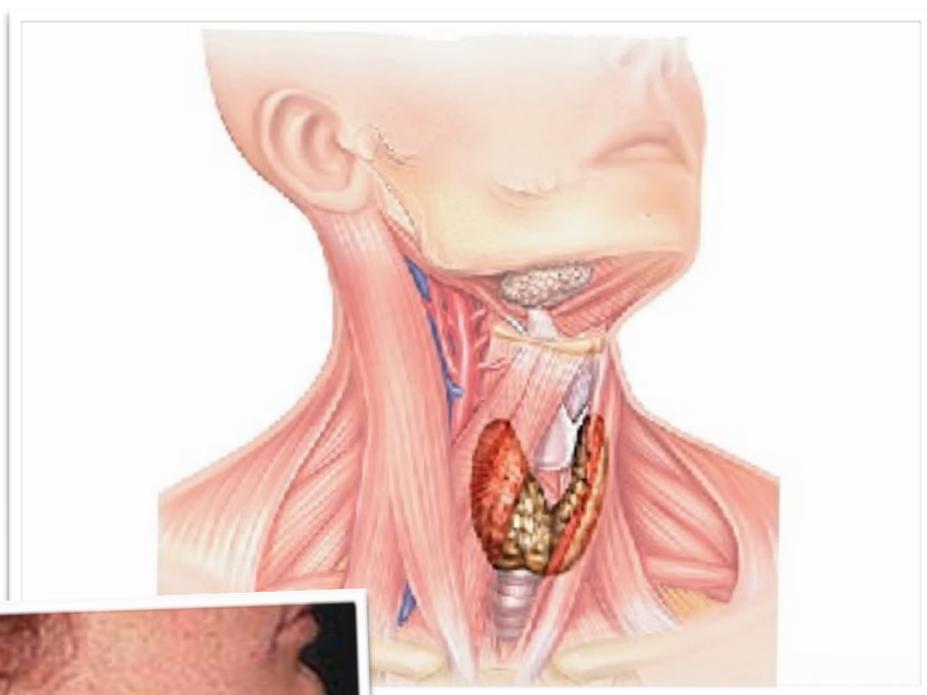


" Troubles thyroïdiens: définitions, principaux signes clinique, rôles de la diététicienne ou du diététicien"



Définitions:

Thyroïde:

C'est une glande en forme de papillon situé à la base du cou sur sa face antérieure et devant la trachée et qui entoure celle-ci. Elle touche les voies respiratoire, digestive, et la fonction phonatoire est également concerné. Elle mesure 6cm de diamètre et pèse 30g. Elle a une fonction endocrine et donc fabrique des hormones qui vont aller dans le sang et qui sont des messagers pour contrôler les tissus et organes. Elle conditionne le métabolisme, la température du corps, la croissance des cheveux et des os, ainsi que la fonction du coeur et du système digestif.

Troubles thyroïdiens:

On parle de troubles thyroïdiens ou de disjonctions thyroïdiens quand la glande thyroïde fonctionne mal, c'est-à-dire qu'elle fonctionne trop ou pas assez. Il existe deux types de disjonctions thyroïdiennes: l'hypothyroïdie et l'hyperthyroïdie.

Dépistage:

La découverte est souvent fortuite par palpation du cou lors d'une visite chez le médecin, où celui-ci distinguera si il y a une augmentation du volume de la thyroïde ou goître. Sinon le plus souvent, par des analyses sanguines suite aux plaintes des patients des symptômes (cf signes cliniques). Ces analyses vont quantifier le taux d'hormones thyroïdiens circulantes et si besoin les anticorps en cas de maladie auto-immune.

Descriptions des pathologies et signes cliniques:

Hyperthyroïdie:



L'hyperthyroïdie est due à une hyperactivité du métabolisme. Sur le plan biologique, cette pathologie est caractérisée en premier par une baisse importante du taux de TSH (hormone qui stimule la thyroïde pour produire les hormones thyroïdiennes T3 et T4). De plus, il existe une augmentation du taux de T3 et T4, et enfin il y a une augmentation d'anticorps en cas de maladie auto-immune.

On parle généralement de la maladie de Basedow, qui est la plus fréquente et qui se définit comme étant la maladie auto-immune de l'hyperthyroïdie. Mais l'hyperthyroïdie peut être la conséquence de la prise de médicaments pour le cœur comme l'amiodarone, mais aussi suite à des virus qui provoquent une thyroïdite (inflammation de la thyroïde), ou encore en fonction de la consommation en excès ou au contraire une consommation carencée en iode.

Les signes cliniques sont assez évident et correspondent en fait à l'accélération de l'organisme:

- nervosité, tremblements et fatigue (car muscles tendus en permanence),
- exophtalmie (yeux sortent de leurs orbites),
- perte de poids malgré le gros appétit,
- sudation en excès,
- tachycardie,
- goître,
- anxiété,
- troubles des règles,
- accélération du transit.

Le plus souvent l'hyperthyroïdie est réversible après un traitement d'extrait thyroïdiens pendant 18 mois mais le risque de récurrence possible. De plus au cours du traitement, vu que l'hyperthyroïdie est préjudiciable pour l'organisme, les médecins ont pour protocole de taper fort avec les traitements pour réduire au plus vite cette hyperthyroïdie mais le risque fréquent c'est que le patient tombe en hypothyroïdie . Avec les signes cliniques et biologiques de celui-ci.

Hypothyroïdie:



L'hypothyroïdie est une maladie où la thyroïde est au ralentie ou arrête de fonctionner et est caractérisée par une production insuffisante d'hormones thyroïdiennes T3 et T4. Les femmes sont particulièrement touchées, de 4 à 5 fois plus que les hommes. On distingue différentes formes d'hypothyroïdie, la plus fréquente est celle d'Hashimoto qui est une thyroïdite auto-immune. Comme dans l'hyperthyroïdie les traitements par iode, le manque ou l'excès en iode, et la prise de médicaments sont les causes de la maladie, ainsi que la grossesse ou autres irradiations.

On distingue des formes frustrées dites débutantes, ou des formes franches. Dans les deux cas les signes cliniques sont:

- asthénie à l'effort,
- prise de poids sans raison apparente,
- frilosité,
- troubles de la mémoire,
- sècheresse cutanée,
- perte des cheveux,
- constipation,

- syndrome dépressif,
- bradycardie,
- fatigabilité musculaire,
- troubles des règles,
- infertilité,
- syndrome de canal carpien,
- crampes musculaires,

On retrouve dans les motifs biologiques:

- hypercholestérolémie,
- CPK augmentés (enzymes utilisées par cellules musculaires),
myalgies,
- hyponatrémie (manque de sodium),
- anémie.

Le plus souvent pour le cas d'Hashimoto, cette maladie est à vie et donc sera traitée par des hormones de substitutions à vie avec un contrôle régulier des valeurs biologiques.

Les rôles de la diététicienne ou diététicien



Il est vrai que même si les affections de la thyroïde sont traitées par le corps médical (endocrinologues, médecins généralistes), il n'en reste pas moins que la diététicienne est un parfait soutien et accompagnant pour le patient comme pour le médecin.

En effet dans un premier temps une diététicienne ne peut intervenir tant que le traitement n'est pas mis en place ou que la patiente n'a pas été voir son médecin. Il est vrai qu'une personne venant consulter pour perdre du poids alors que sa thyroïde n'est pas stable, cela pourrait entraîner un échec du régime. Il en est de même pour la prise de poids chez un patient hyperthyroïdien.

Toutefois, les consultations pour des patientes voulant perdre du poids alors qu'elles ont une hypothyroïdie certes traitée, sont fréquentes. Au delà de l'équilibre alimentaire, il faudra prendre en compte la difficulté par rapport à un organisme « normal » à perdre du poids. Mais aussi de tenir compte du bilan biologique pour essayer de contre-balancer avec une alimentation adapté ce déséquilibre.

Pour l'hyperthyroïdie:

Même si il n'y a pas de régime particulier, il est nécessaire d'agir avec l'alimentation sur tous les signes cliniques.

On préférera un régime pauvre en sel (coeur et tachycardie), et limitant les substances stimulantes comme l'alcool et la caféine (limiter la nervosité) .

On limitera la consommation d'aliments trop riches en iode comme les poissons.

Pour la perte en sels minéraux et vitamines liés à la sudation excessive entre autre, on pourra conseiller d'augmenter la consommation en fruits et légumes. Toutefois, certains aliments comme les choux, le soja , surtout si ils sont consommés crus, diminueraient l'activité des hormones thyroïdiennes.

On pourra favoriser la prise de protéines animales pour favoriser la prise musculaire ou du moins limiter sa fonte. Et peut-être limiter les pratiques sportives intensives le temps du traitements.

Pour l'hypothyroïdie:

La pratique sportive est essentielle, toutefois si la fatigue est trop présente faire en sorte de s'adapter et favoriser la prise de fruits et légumes riches en vitamines et en eau pour lutter contre la constipation. Attention comme pour l'hyperthyroïdie, la consommation en chou de toutes sortes, et en soja sont à limiter. En revanche les fruits tropicaux comme l'ananas, l'orange, la mangue, la papaye et le melon d'eau sont à préférer puisqu'ils retiennent le sodium.

De plus, il est important de favoriser la consommation de viandes rouges qui permettra une meilleure fixation du fer sur l'hémoglobine.

Egalement les protéines de la mer sont à consommer trois fois par semaines car elles sont riches en iode, zinc et sélénium pour un bon fonctionnement de la thyroïde.

Pour tous:

Les affections de la thyroïde comme on la vus précédemment impliquent assez souvent de l'anxiété ou de la dépression. Et même si le patient suit son traitement, le rôle aussi de la diététicienne c'est de savoir orienter vers d'autres professionnels en cas de besoin, comme une psychologue.

De plus, cette orientation peut être vers un ostéopathe qui lui agira aussi bien sur une hypo fonction qu'une hyper fonction thyroïdienne, surtout si la symptomatologie est récente.