

Une thyroïde paresseuse se dope à table

L'HYPOTHYROIDIE EST L'UN DES TROUBLES FRÉQUENTS QUE RENCONTRENT LES FEMMES À PARTIR DE 45 ANS, ET ELLE PEUT ENGENDRER DE GRAVES PROBLÈMES DE SANTÉ. IL FAUT LE SAVOIR: DES ALIMENTS NATURELS CONTRIBUENT À STIMULER EFFICACEMENT L'ACTIVITÉ DE CETTE GLANDE. VOICI DONC LES 5 INCONTOURNABLES À AJOUTER À VOS MENUS

TEXTE ANNE LAURE GANNAC

Elle ressemble à un papillon, caché au fond de la gorge. On parle peu d'elle alors qu'elle est l'un des piliers de notre métabolisme de base: quand la glande thyroïdienne devient paresseuse, c'est en effet tout notre corps qui tourne au ralenti. Fatigue, baisse de la libido et de l'appétit, prise de poids sous l'aspect de gonflements (visage, cou, mains, pieds), yeux bouffis, chute des cheveux, constipation, sautes d'humeur, frilosité, peau sèche... Tels sont les symptômes possibles d'une diminution de la sécrétion des hormones thyroïdiennes, la thyroxine (T4) et la triiodothyronine (T3). En cause? Une insuffisance de la glande qui peut être due à des facteurs génétiques, à des traitements ou à une maladie auto-immune, la thyroïdite de Hashimoto.

En cas de soupçon, la première étape consiste à vérifier les dosages de la TSH et de la iodurie. La TSH est l'hormone contrôlant la sécrétion des hormo-

nes thyroïdiennes; par réaction, son taux augmente si celui des T4 et T3 est bas. Quant à la iodurie, elle permet de vérifier le taux d'iode dans l'organisme, cet oligoélément indispensable à la fabrication et transformation des hormones thyroïdiennes. Si l'hypothyroïdie est importante, un endocrinologue prescrira un traitement à base d'hormones. Cependant, en accompagnement de ces traitements, et plus encore en cas de légère paresse thyroïdienne, la nature nous donne de quoi intervenir. C'est ce que nous détaille **la naturopathe Christine Denis**.

Laminaria digitati

Il s'agit d'une espèce d'algues brunes, la plus riche en iode. Autre avantage de consommer

des algues: leur important apport en zinc, en fer, en magnésium et en vitamine B, essentiels au bon fonctionnement de la thyroïde. Ce type d'algues se consomme en comprimés, mais d'autres peuvent se cuisiner à la japonaise, ou être ajoutées à la cuisson du riz, par exemple.

Des noix du Brésil

Aucun aliment n'égale son apport en sélénium! Or, cet oligoélément travaille en étroite collaboration avec l'iode pour le

bon fonctionnement de la thyroïde. En consommer une petite poignée par jour suffirait à combler nos carences, liées notamment à la pauvreté de nos sols. Le sélénium se trouve aussi dans le thon, le saumon, l'huître, le hareng, les haricots blancs, les lentilles, l'ail et le brocoli. Un apport de 50 à 100 mg par jour est conseillé.

L'avoine

Cette plante a de puissantes vertus de régulation et de stimula-

3 EXERCICES POUR STIMULER SA GLANDE THYROÏDIENNE

1. Accroupie au sol sur les talons, placez vos mains sur les côtés pour une bonne stabilité et, sur une inspiration profonde, montez la poitrine vers le haut tout en étirant le cou et en penchant la tête vers l'arrière. Restez 30 secondes, la tête ainsi penchée, en gardant les épaules basses et sans arrondir le dos, tout en respirant tranquillement. Concentrez-vous sur la sensation d'étirement du cou. Si la posture est trop pénible, l'exercice peut aussi être fait assis sur une chaise.



2. Assise par terre les jambes serrées et tendues (un coussin sous les fesses peut s'avérer nécessaire), posez les mains de part et d'autre des hanches en appui sur le sol, avancez le menton pour étirer le cou, puis reculez-le de façon qu'il soit dans l'alignement de la colonne vertébrale. Maintenez cette posture 30 secondes en respirant profondément et en gardant une forte tonicité dans tout le corps, y compris dans la nuque.



3. Assurez-vous que vous êtes seule dans la pièce (!) et asseyez-vous sur le sol ou sur un coussin. Penchez-vous en avant, les bras tendus sur les côtés, levez légèrement la tête, regardez vers le ciel, ouvrez grand la bouche et tirez fortement la langue en expirant et en émettant un râle façon lion qui rugit. A répéter 5 fois, à chaque fois sur l'expiration.





tion de l'activité thyroïdienne. La meilleure manière de la consommer est sous la forme d'extraits fluides de plantes standardisés (EPS), à raison de 10 ml par jour (2 cuillerées à café). Inutile, en revanche, de se gaver de son ou de flocons d'avoine: ils sont moins actifs et contiennent du gluten.

L'huile de coco

Entre autres intérêts nutritionnels, elle compte une forte quantité d'acide laurique, stimulateur de bon cholestérol, précurseur des hormones thyroïdiennes. Deux à trois cuillerées à soupe par jour sont recommandées ajoutées à froid dans un plat ou en cuisson, cette huile résistant très bien à la chaleur. On la choisit extravierge et bio. On peut aussi utiliser le lait de coco. Celles que le goût de coco rebute peuvent opter pour l'huile d'olive, de colza ou de cameline, toujours de première pression à

froid, mais qui ne doivent pas être chauffées. Dans tous les cas, si les mauvaises graisses telles que les acides gras trans présents dans les aliments industriels sont à éliminer, il est essentiel de garder un important apport en bons acides gras.

L'avocat

C'est une bonne source de tyrosine, un acide aminé qui participe à la construction des hormones thyroïdiennes. D'autres produits en fournissent, comme les amandes, bananes, graines de courge, de tournesol et de sésame. L'avocat présente en outre le mérite d'être riche en bons acides gras, ainsi qu'en glutathion, un antioxydant qui sert notamment à la détoxification du foie. Or, la transformation des hormones thyroïdiennes se faisant en grande partie grâce au foie et aux reins, le bon fonctionnement de ces organes est primordial.

ON ÉVITE AVEC PROFIT...

- **Le gluten**, présent dans le blé, le seigle, l'avoine, l'orge... La composition moléculaire des tissus de la thyroïde étant similaire à celle du gluten, en manger peut augmenter l'attaque auto-immune sur la glande par une «erreur de cible».
- **Le soja**. Soupçonné d'affecter les récepteurs cellulaires de la thyroïde, il n'est pas à bannir, mais à limiter à une absorption modérée.
- **Les céréales et sucres raffinés**. Ils fatiguent l'organisme en le surstimulant, tout comme les excitants tels que la caféine.
- **Les polluants**. Dont le mercure, qui met au repos la thyroïde. Un dentiste holistique détectera sa présence dans nos vieux amalgames. Et le bisphénol, qu'on évite en troquant nos contenants plastiques contre du verre.
- **Le stress**. Le taux de cortisol qui lui est lié a un effet direct sur la thyroïde. Méditation, yoga... Gérer ses émotions permet aussi d'épargner sa glande thyroïdienne.

FEMINA
F



NOUVELLE FORMULE



OFFRE DÉCOUVERTE
3 MOIS à CHF 15.-

ABONNEZ-VOUS !

INTERNET : www.femina.ch/abonnement

TÉLÉPHONE : 021 349 30 22 (Lu-ve 8h00-12h00 / 13h30-17h00)

SMS (CHF 0.20/SMS): Envoyez ACHAT FEM ESSAI au 363 et suivez les instructions

Je profite de cette offre et souhaite recevoir FEMINA chaque lundi dans ma boîte aux lettres pendant 3 mois (12 numéros), au prix exceptionnel de CHF 15.-.