

Petite, mais si importante

La glande thyroïde se déploie comme un grand papillon protecteur à l'avant du cou. Elle est d'ailleurs aussi sensible que cet insecte: un manque ou un excès d'hormones, et c'est la porte ouverte aux maladies.

La thyroïde est une glande en forme de papillon qui sécrète des hormones directement dans la circulation sanguine ou dans les cavités organiques. Elle se compose de deux lobes, reliés par un petit pont de tissu (isthme) et situés sur la face antérieure du cou, devant la trachée. La glande thyroïde est vascularisée par plusieurs artères et se trouve à proximité de nerfs importants. Cette glande est constituée de nombreux follicules thyroïdiens, des petites structures de forme sphérique ou polygonale. Leurs cellules sont disposées autour d'une lumière centrale remplie de colloïde, une substance gélatineuse. Les follicules thyroïdiens produisent deux hormones, à savoir la thyroxine et tri-iodo-thyronine. L'iode, apporté par l'alimentation, est un élément essentiel de ces deux hormones. Les hormones thyroïdiennes remplissent plusieurs fonctions. Leur tâche principale est la régulation du métabolisme – autrement dit la vitesse à laquelle les tissus de l'organisme utilisent l'oxygène et produisent des résidus. Un excès d'hormones thyroïdiennes provoque une accélération du métabolisme; à l'inverse, un manque entraîne un ralentissement. Les hormones thyroïdiennes jouent aussi un rôle essentiel dans la croissance et le développement des enfants. Une carence peut ainsi provoquer des troubles de la croissance et un retard du développement mental. On trouve encore des cellules particulières entre les follicules, lesquelles participent à la sécrétion d'une autre hormone, la calcitonine. La calcitonine réduit la calcémie, soit le taux sanguin de calcium.

Un équilibre très sensible

Autrefois, les maladies thyroïdiennes étaient très fréquentes. Notamment le goitre, affection qui consiste en une augmentation du volume de la glande. L'augmentation des apports en iode, notamment via le sel de table iodé, a permis de prévenir globalement cette maladie. Mais les cas d'hyper- et d'hypothyroïdie sont

encore très fréquents. Ces troubles surviennent lorsque la glande sécrète trop ou pas assez d'hormones. Les symptômes de l'hyperthyroïdie sont la nervosité, une perte de poids malgré une augmentation de l'appétit, une intolérance à la chaleur, des selles fréquentes, une augmentation de la transpiration, une accélération du rythme cardiaque, des troubles du cycle menstruel et une faiblesse musculaire. La maladie de Basedow constitue une forme particulière d'hyperthyroïdie. Il s'agit d'une maladie auto-immune qui, en plus des symptômes précédents, se caractérise également par la formation d'un goitre et une protrusion du globe oculaire. À l'inverse, l'hypothyroïdie se manifeste par des œdèmes de la peau sous les yeux, vers les lèvres, aux doigts et aux jambes. À cela s'ajoutent de la fatigue, une certaine lenteur mentale, une prise de poids et des chutes de cheveux. La maladie de Hashimoto constitue une forme particulière d'hypothyroïdie. Il s'agit également d'une maladie auto-immune qui peut se manifester par la formation d'un goitre et des troubles de la déglutition et de la respiration. Les maladies de Basedow et d'Hashimoto touchent beaucoup plus souvent les femmes que les hommes.

Les alliés de la thyroïde

Stephan Vögeli, droguiste dipl. ES et propriétaire de la droguerie Käser & Vögeli à Kirchberg (BE), nous confie ses conseils pour préserver la santé de la thyroïde.

– La thyroïde a besoin d'apports réguliers en iode. Les personnes qui utilisent du sel de table iodé ne risquent donc pas de souffrir de carence. Mais utiliser d'autres sels (sel de mer ou de l'Himalaya) peut aussi faire sens, notamment en cas d'hypersensibilité à l'iode ou si l'on veut éviter de recourir à l'iode de synthèse. Dans ce cas, il est conseillé de compléter l'alimentation par de l'iode naturel, issu des algues (varech), pour éviter tout risque de carence.

– Les personnes qui suspectent un dysfonctionnement de la thyroïde devraient consulter leur médecin pour avoir un diagnostic précis. C'est la seule manière de dépister et donc de soigner la maladie au plus vite.

– Les alternatives végétales au traitement classique de l'hyperactivité thyroïdienne sont notamment *Lycopus virgicus* et *Leonurus cardica* (agripaume). A n'utiliser qu'en cas d'hyperthyroïdie légère et sous contrôle médical.

La radio peut sauver des vies

En cas de grave accident d'une centrale nucléaire, de l'iode radioactif peut être libéré dans l'environnement. Absorbé par inhalation, il s'accumule alors dans la thyroïde. Les comprimés d'iodure de potassium empêchent la fixation de l'iode radioactif dans la thyroïde, à condition toutefois d'être pris à temps. C'est la radio qui est chargée d'avertir la population en cas de situation de danger.

L'utilisation d'iodure de potassium pour protéger la thyroïde est une mesure considérée comme sûre et sans danger. Une prise limitée dans le temps, soit de quelques jours, ne devrait pas provoquer d'effets secondaires notables.

Détail important: les comprimés d'iodure de potassium n'offrent aucune protection contre les rayons radioactifs qui irradient le corps de l'extérieur. En cas de risque de radioactivité, il convient donc de suivre les instructions des autorités et de se rendre à l'intérieur, et plus précisément dans la cave ou l'abri antiatomique.

Texte: Ann Schärer / trad: cs

Illustration: Christian Kitzmüller

Sans thyroïde, l'organisme serait sens dessus dessous. Elle régule en effet le système cardiovasculaire, la digestion, la formation osseuse et même le psychisme.

