



Prendre soin de sa

Thyr*Q*ide

Bienvenue

Bonjour et **bienvenue** dans ce premier e-book.

Moi, c'est **Céline**, naturopathe passionnée et spécialisée dans les troubles de la **thyroïde**.

Je t'invite, à travers ces quelques pages à faire connaissance avec cette petite **glande en forme de papillon**.

Que tu souffres de **dysfonctionnement thyroïdien** ou que tu t'intéresses à ta **santé**, cet e-book est fait pour :



TOI

Bonne lecture !





1

A quoi ça sert une thyroïde ?

2

Comment savoir si j'ai une hypothyroïdie ?

3

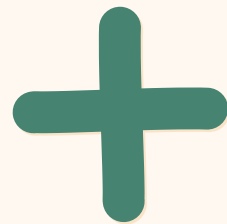
Les analyses à réaliser

4

Les 5 aliments à ne pas rater

5

6 recettes spéciales hypothyroïdie



Un focus sur l'iode et la grossesse



La **thyroïde** est une *glande* qui envoie des **messages** à tout l'organisme pour réguler ses *fonctions*. Pour se faire, elle libère des **hormones** nommées **T3 et T4**. Ces dernières permettent d'accélérer ou de ralentir les fonctions des cellules. Les **hormones thyroïdiennes** gèrent, la *digestion*, *l'activité des systèmes cardiaques, nerveux, musculaires et hormonaux*, le *sommeil*, la *température* ou encore le *métabolisme basal*.

Un dysfonctionnement peut vous faire devenir frileux ou transpirer comme un bœuf !

Une hypothyroïdie correspond à un ralentissement général de l'organisme car la

Thyroïde

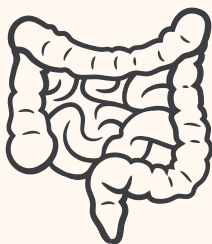
fonctionne en sous régime



Tout l'organisme fonctionne au ralenti, tu peux alors avoir un ou plusieurs symptômes. En voici quelques uns :



Fatigue,
besoin important
de sommeil



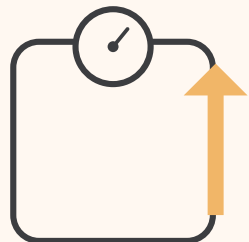
Troubles intestinaux,
constipation



Déprime, migraine,
brouillard cérébral



Insuffisance
cardiaque



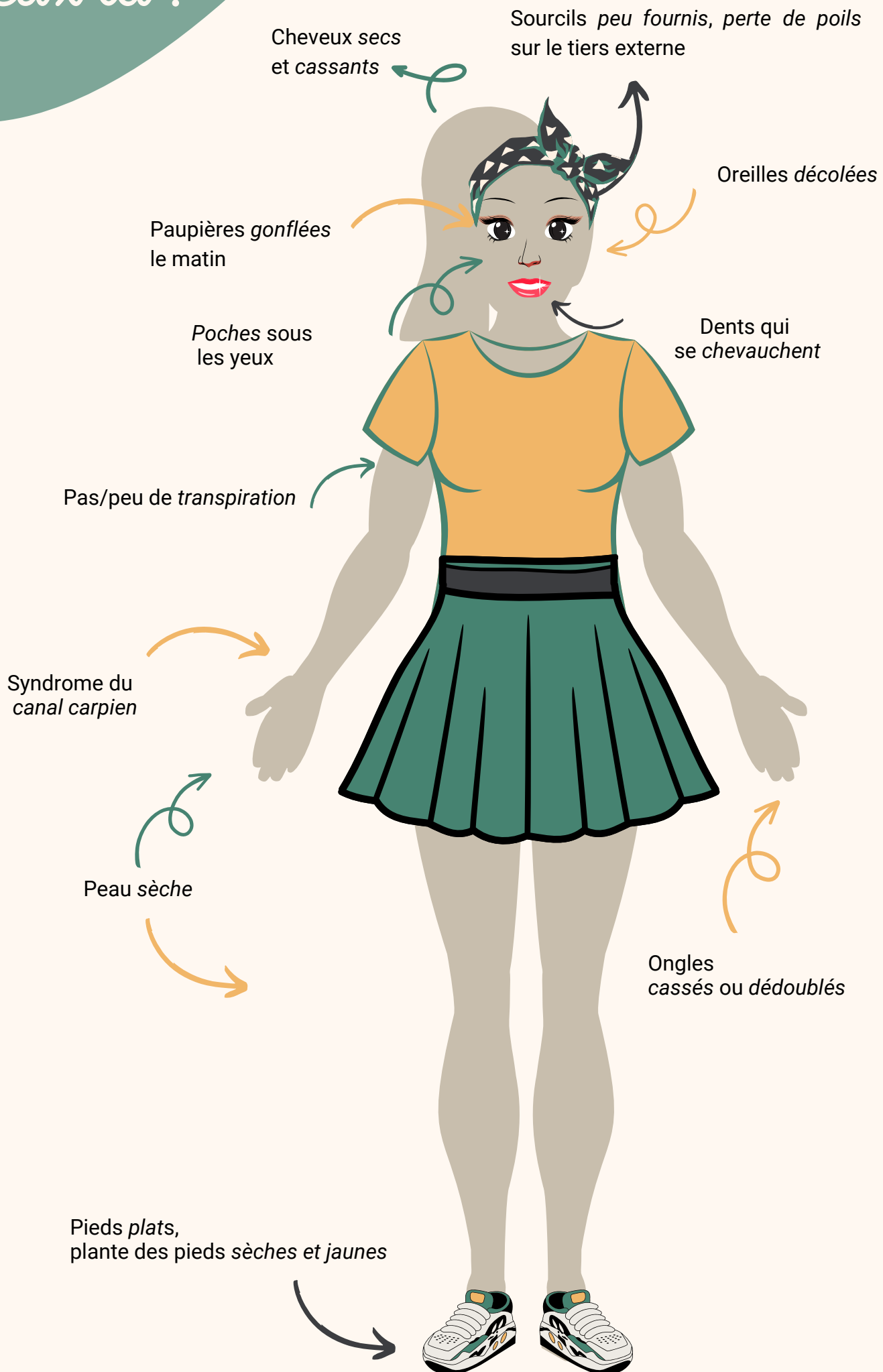
Prise de poids

Présentes tu ces symptômes ?

- ☐ Migraines
- ☐ Digestion lente
- ☐ Troubles intestinaux
- ☐ Constipation
- ☐ Faiblesse, crampes ou douleurs
- ☐ Dépression
- ☐ Cycles irréguliers
- ☐ Troubles de la fertilité
- ☐ Fausses couche
- ☐ Fatigue
- ☐ Frilosité
- ☐ Antécédents familiaux
- ☐ Hypercholestérolémie
- ☐ Diabète
- ☐ Fatigue accentuée le matin
- ☐ Fatigue permanente
- ☐ Infection des sinus
- ☐ Difficulté à perdre du poids
- ☐ Frilosité



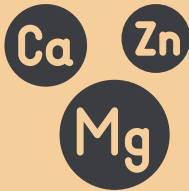
...Et ceux là ?



Es-tu en Hypothyroïdie ?



Si tu présentes plusieurs de ces symptômes, un **bilan** serait peut-être nécessaire. Tu trouveras ici un bilan complet qui permettra d'avoir une vision plus globale du fonctionnement de ton petit papillon. Tu peux demander les analyses à ton médecin ou faire un devis en laboratoire.



T3 L urinaire TSH

T4 L urinaire Anti thyroglobuline

T3 reverse Antithyroperoxydase

Fer

Sélénium

Zinc

B12

Magnésium A

Vitamine D



Le savais tu ?

Un dosage unique de **TSH** ne sera absolument pas révélateur de ce qui se passe au sein de ta thyroïde. Tu peux présenter une **hypothyroïdie** malgré une TSH dans les normes de ton laboratoire.



5

Les aliments à ne pas rater



Les algues



Le foie de morue



Les oeufs



Le boudin noir



Les noix du Brésil

La petite
astuce

On fait le plein d'**iode** en se
baladant au *bord de la mer*



Les algues

Riche en **iode**, elles auront de nombreux atouts pour que ta thyroïde fonctionne correctement. Une hormone thyroïdienne est composée d'iode et de protéine. Pas d'iode **=** pas d'hormones thyroïdiennes.



Le foie de morue

Riche en **vitamine A**, il sera intéressant pour que tes hormones puissent accéder à l'intérieur des cellules. Si la porte reste fermée, c'est l'hypothyroïdie assurée !

Les œufs

Une pépite nutritionnelle ! La meilleure **source protéique**. Vitamine A, D, Sélénium, Fer, Zinc... Que de bons nutriments pour ta thyroïde !



Le boudin noir

Son apport riche en **Fer** va permettre un fonctionnement optimal de ta thyroïde.

Une anémie est considérée, à juste titre, par une carence en fer car la thyroïde ne pourra pas assurer son rôle correctement



Les noix du Brésil

Riches en **sélénium**, ces noix sont indispensables pour tes enzymes thyroïdiennes qui sont composées principalement de sélénium. Vérifie que la peau marron est bien présente pour potentialiser l'apport en sélénium.

Attention à ne pas en abuser (2/jour)

Avec ou sans thyroïde,
avec ou sans
traitement :
l'alimentation est
primordiale

Quelques recettes salées



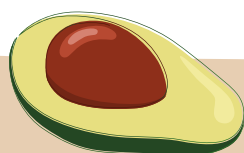
Rillettes de sardines



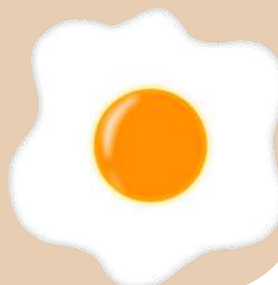
Mélanger le tout

Tartare d'algues

Mixer le tout



Paillettes
d'algues



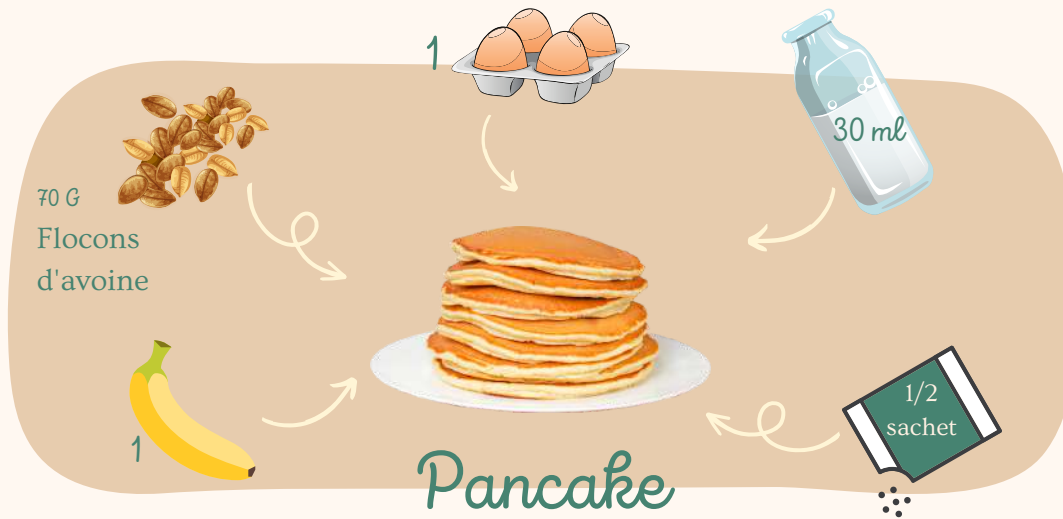
Avocado toast

Sur une tartine de pain:

- Ecraser l'avocat
- Poser un œuf au plat
- Parsemer de paillettes d'algues



Quelques recettes sucrées



Mixer les flocons d'avoine
Mélanger le tout
Cuire à feu vif des 2 côtés.

Mixer les noix et les mettre de côté. Mixer les dattes. Ajouter la purée d'amande et les noix. Former des boules et les rouler dans de la noix de coco.



Faire cuire les flocons dans du lait (végétal ou non). Ajouter de la cannelle, des morceaux de noix du brésil concassées et du germe de blé.

Focus sur l'iode

L'iode est un Oligo-élément **INDISPENSABLE** au bon fonctionnement de ta thyroïde et de tout ton organisme de façon générale.

Aujourd'hui, les carences sont nombreuses et peuvent engendrer tous les signes d'hypothyroïdie évoqués au début de ce e-book.

Pour savoir où tu en es, tu peux demander une Iodurie au laboratoire de ton choix. Soit tu as une ordonnance de ton médecin et l'analyse est gratuite soit tu peux demander un devis au laboratoire. (Généralement, il faut compter environ 30 euros).

Pourquoi faire une Iodurie



- Vérifier que sa thyroïde puisse bien travailler
- Désir de grossesse
- Difficulté pour tomber enceinte
- Adapter son régime alimentaire en Iode
- Post partum



Pourquoi autant d'**importance** quand il y a un désir de **grossesse** ?

- La thyroïde impacte fortement le fonctionnement du **système reproducteur**. Elle est même essentielle.
- La thyroïde se forme à partir de la **3e semaine** après la conception. L'embryon se développe grâce aux hormones thyroïdiennes de la mère. C'est elle qui permettra la vitalité du fœtus. Un **dysfonctionnement** pourra être la cause de **fausse couche**.
- A environ **3 mois** de grossesse, les thyroïdes de la maman et du bébé coopèrent pour faire battre le cœur de bébé qui n'est pas encore innervé. A ce stade, les **hormones thyroïdiennes du bébé** commencent à être produites.

Pas d'iode = pas d'Hormones Thyroïdiennes



Si toi aussi, tu veux prendre ta **santé** en main, je t'attends pour un **programme personnalisé**.

Au cabinet ou en visio



2 rue du berry
44130 Blain

