



L'hypothyroïdie



L'hypothyroïdie

Nous abordons aujourd'hui le dernier sujet de la série sur la thyroïde : **l'hypothyroïdie**. Nous avons déjà vu le cas de l'hyperthyroïdie, celui de la maladie de Hashimoto et celui des nodules. Nous allons maintenant parler de l'hypothyroïdie, à commencer par ses causes et ses symptômes.

Les causes de l'hypothyroïdie

Bien sûr, l'hypothyroïdie peut être due à plusieurs choses. Notamment, **quelqu'un à qui on a enlevé la thyroïde est de fait quelqu'un qui aura une hypothyroïdie**, puisque sa thyroïde est dysfonctionnelle et hypo-active. Néanmoins, plusieurs conditions peuvent amener à cet état d'hypothyroïdie :

- **Une ablation complète** de la thyroïde ;
- **Des maladies auto-immunes commençant par une hyperthyroïdie** : dans ce cas, les poussées inflammatoires ont détruit le fonctionnement thyroïdien, et de ce fait, on a une hypothyroïdie ;
- D'autres cas plus rares, notamment quand la glande thyroïdienne s'éteint : **elle devient hypo-active**. C'est quelque chose qui peut rester non-diagnostiqué ou sous-diagnostiqué, parce qu'il n'y a pas de signes évidents de cette problématique au début. La personne ressent de la **lassitude**, de la **fatigue**, une **baisse de moral** et un **manque d'entrain**. Cela peut s'accompagner d'une **prise progressive de poids** que l'on peut associer à tort à la ménopause chez la femme.



Comme ce problème est thyroïdien, il touche généralement plus les femmes que les hommes, même si certains hommes, y compris jeunes, peuvent être affectés. Récemment, j'ai entendu parler d'un jeune homme en pleine puberté qui souffre d'hypothyroïdie, donc il peut y avoir un dysfonctionnement en lien avec une hypoactivité thyroïdienne à tout âge.

Le diagnostic de l'hypothyroïdie

Une problématique dangereuse

Bien souvent, quand le problème n'est pas identifié, on ne consulte pas et on peut vivre avec cette forme d'hypothyroïdie sans s'en rendre compte. Toutefois, c'est **quelque chose qui reste dangereux**. À l'opposé de ce qu'on a dans le cas d'une hyperthyroïdie, une hypothyroïdie – qui n'est pas due à une ablation de l'organe ou à la maladie de Hashimoto, mais qui est en lien avec la sous-activité de la glande – engendre **une image d'eau** : il y a de l'eau partout, les organes et tous les tissus sont inondés par cette eau stagnante. C'est le contraire de ce qu'on a en cas d'hyperthyroïdie avec cette image de chaudière, de surchauffe, où le problème est voyant, extériorisé, destructeur et tout en énergie yang. Ici, **on est dans une énergie yin : tout est contenu, étouffé, en rondeur et inondé**. Ce phénomène est vraiment très typique de ce type d'hypothyroïdie.

Or **le gros risque est au niveau cardiaque**. Une hypothyroïdie mal diagnostiquée ou pas diagnostiquée peut en effet provoquer un œdème et un épanchement au niveau du péricarde, ce qui n'est évidemment pas souhaitable. Il y a cette idée de ralentissement : le cœur devient gros et tout est noyé. Nous



y reviendrons, mais c'est très intéressant au niveau énergétique, parce qu'on peut faire beaucoup de choses en matière de techniques de massages, même si l'hypothyroïdie en est à ses débuts.

Les premiers symptômes de l'hypothyroïdie

Quand l'analyse du taux d'hormones thyroïdiennes n'indique pas encore une hypothyroïdie évidente, il y a toutefois **des signes précurseurs qui devraient nous alerter** ; auquel cas, il peut être tout à fait intéressant de commencer à y travailler.

Certains signes sont vraiment manifestes :

- Au niveau des pointes des sourcils, **les sourcils perdent leur forme**, c'est-à-dire qu'ils se raréfient ;
- **Les ongles deviennent très fragiles et peuvent s'infecter**. J'avais déjà abordé les signes sur les ongles dans une précédente vidéo, mais quand vous avez les ongles qui s'infectent facilement, voire que vous les perdez suite à une infection et qu'ils ne repoussent pas, c'est un signe évident d'hypothyroïdie. Ces fragilités au niveau des ongles devraient nous alerter ;
- Il y a également un signe au niveau des pieds qui devrait tirer la sonnette d'alarme. Il ne faut pas s'affoler, mais en tant que réflexologue, j'y prête toujours attention. Je ne vais pas systématiquement conseiller aux personnes de faire un dosage des hormones thyroïdiennes, mais je le signale avant d'entamer un travail avec les huiles essentielles, pour voir si on peut relancer l'activité. Ce signe est au niveau de la plante du pied, au



niveau du coussinet vers la pointe. Si cet avant-pied a une callosité marquée entre le gros orteil et le deuxième orteil, c'est généralement un signe de trouble thyroïdien. Il peut s'agir d'une hyperthyroïdie ou d'une hypothyroïdie, mais c'est en tout cas quelque chose qui signale clairement **une tension au niveau de la glande.** C'est très intéressant, parce qu'à ce même endroit sur le pied, on trouve la **zone-réflexe du cœur**, et autour du cœur, se trouve le péricarde. Or en médecine chinoise, ce péricarde n'est pas uniquement en lien avec l'enveloppe du cœur. Il porte le nom de péricarde, mais il est en lien avec le maître-cœur qui transmet les informations du cœur au niveau de la circulation sanguine, et se trouve au même endroit. **La zone-réflexe du cœur en réflexologie chinoise se trouve ainsi au même endroit que la thyroïde.** Il y a donc vraiment ce lien entre la thyroïde qui va agir au niveau de la chaleur et de tous les processus métaboliques du corps, et la distribution du sang et de la vie à travers l'ensemble de l'organisme. Donc quand vous avez cette marque sur le pied, il peut déjà être intéressant de bien vous masser cette zone. Il peut aussi être tout à fait intéressant de **vous faire masser les pieds par un réflexologue une fois par mois en entretien pour relancer l'activité de la thyroïde et assouplir cette zone-réflexe ;**

- Un autre signe évident d'hypothyroïdie est **le froid, la sensation d'être gelé tout le temps**, donc quelqu'un de très frileux.

Ces symptômes sont les grands signaux d'alerte d'une hypothyroïdie éventuelle.



Les remèdes naturels contre l'hypothyroïdie

Je vais maintenant vous donner des conseils pour les personnes qui sont en hypothyroïdie ou qui ont ce risque d'hypothyroïdie ; c'est-à-dire celles dont la thyroïde est active mais en hypo-fonction.

Les cures d'homéopathie

Il est très important de **faire tous les ans une cure de sève de bouleau**, parce que pour rappel, **le bouleau est une plante qui draine l'eau stagnante**. En plus, quand vous distillez les copeaux de bouleau, vous obtenez une huile essentielle qui est un très grand anti-inflammatoire, mais surtout, une huile qui réchauffe le corps en application sur la peau. Cette huile essentielle de bouleau jaune (*Betula alleghaniensis*) est vraiment formidable pour **réchauffer la peau et les muscles, et dynamiser l'énergie du rein**, sachant qu'en termes énergétiques, le rein et le maître-cœur fonctionnent ensemble. Pour cette raison-là, je donne toujours la sève de bouleau à boire en fin d'hiver ou début du printemps, quand la sève commence à monter, car c'est le moment opportun pour dynamiser l'organisme et drainer cet excès d'eau stagnante.

Après, il peut évidemment être intéressant de faire une cure de sérum de quinton. En cas d'hypothyroïdie manifeste, **il est préférable de faire une cure de trois mois de sérum de quinton isotonique plutôt qu'hypertonique**, car ce dernier remède peut être trop fort. Ainsi, en plus de votre cure de sève de bouleau, faites cette cure de sérum de quinton isotonique pendant trois mois au début du printemps. Ce sont vraiment de grands classiques de ce qu'on va pouvoir utiliser globalement en cas d'hypothyroïdie.



L'aromathérapie

1. Par voie cutanée

Il y a plusieurs huiles essentielles que l'on va pouvoir privilégier dans ce cadre. Évidemment, on va toujours travailler avec des huiles essentielles qui réchauffent, qui sont toniques et qui, en plus, ont une activité spécifique au niveau de la thyroïde.

Les très grandes huiles essentielles avec lesquelles on va pouvoir se masser les pieds sont :

- Le **nard de l'Himalaya** ;
- Le **patchouli** qui a une action rééquilibrante au niveau du système hormonal et pour travailler sur les racines de vie dans les profondeurs ;
- L'**angélique racine**.

Ces huiles contiennent beaucoup de **sesquiterpènes** qui sont des terpènes très complexes que l'on doit toujours utiliser **pour l'activité rééquilibrante au niveau thyroïdien, parce qu'elles viennent nourrir le deuxième chakra**. Or le deuxième chakra est en lien avec le chakra de la gorge. Ces huiles sont vraiment les grandes huiles essentielles à utiliser en massage du pied. On peut en faire une dilution à 20%, soit deux gouttes pour huit gouttes d'huile végétale, et masser spécifiquement le coussinet, en particulier la zone entre le premier et le deuxième orteil, matin et soir. On procède à **un massage quotidien pendant au moins trois mois** en respectant des fenêtres thérapeutiques.

Au-delà des massages du pied, **il faut aussi travailler prioritairement au niveau de la gorge**. Parmi les huiles essentielles qui stimulent activement le fonctionnement de la glande thyroïdienne, la plus grande est le **clou de girofle**.



Cette huile essentielle est remarquable pour stimuler l'activité thyroïdienne. Au niveau de sa signature, **elle nous parle de la naissance ou de la renaissance**, c'est-à-dire du fait de passer un cap, de se métamorphoser, d'évoluer et de tourner la page. En outre, le clou de girofle a une activité remarquable sur le bas-ventre. C'est donc une huile avec laquelle vous avez tout intérêt à masser la thyroïde.

Attention : l'huile essentielle de clou de girofle étant agressive pour la peau, il faut la diluer à un maximum de 5% avant de faire l'application.

Pour cette raison, j'associe souvent le clou de girofle à d'autres huiles essentielles qui vont pouvoir l'accompagner, comme par exemple le **myrte vert**. Ce n'est pas une huile particulièrement tonifiante de la thyroïde puisqu'elle est plutôt **adaptogène**, mais elle est quand même dans l'esprit de donner un coup de fouet au niveau de la joie et du maître-cœur.

Synergie pour stimuler l'activité thyroïdienne :

- * 2 gouttes HE Clou de girofle
- * 8 gouttes HE Myrte vert
- * 20 gouttes HV

Posologie : Appliquer cette synergie en massage au niveau de la gorge trois fois par jour, cinq jours sur sept, en continu jusqu'à ce que la thyroïde reprenne une activité plus manifeste.

Il y a une troisième huile dont je ne vous ai pas encore parlé qui a une activité clairement tonique sur la thyroïde : l'huile essentielle de **criste marine** qui est absolument sublime. On est vraiment dans **la signature-même d'une plante qui est gorgée d'iode et va nourrir la thyroïde**. Cette plante pousse sur des



roches en bord de mer et a donc vraiment quelque chose de particulier. La criste marine est en lien avec la clé du royaume des cieux et est donc très intéressant pour ouvrir cette dimension-là. C'est donc **une très belle huile essentielle à alterner avec le clou de girofle**, parce que comme on va travailler sur trois ou quatre mois, on peut se lasser d'une odeur. En outre, la criste marine ne présente aucune toxicité au niveau de la peau, donc vous pouvez tout à fait utiliser une dilution à 20%.

Variante de synergie :

- * 2 gouttes HE Criste marine
- * 8 gouttes HV Amande douce

Posologie : Appliquer cette synergie au niveau de la gorge trois fois par jour.

Encore deux autres huiles essentielles ont une activité stimulante sur la thyroïde :

- Le **gingembre** que l'on peut aussi utiliser en massage sur le bas-ventre, le bas du dos ou les pieds pour réchauffer. Cette huile est très intéressante parce qu'elle va stimuler la thyroïde, mais peut aussi être intéressante **par voie orale en arrière-gorge dans un peu de miel pour solliciter l'activité thyroïdienne** ;
- Une autre huile essentielle assez rare mais qui s'utilise de plus en plus et qui porte très spécifiquement la signature du papillon : le **gingembre papillon** (*Hedychium coronarium*). Cette plante de Madagascar est une pure merveille pour la thyroïde **pour son activité stimulante**.

2. Par voie orale



Par voie orale, outre le gingembre, on va toujours pouvoir travailler avec le **lédon du Groenland**, comme pour tout autre dysfonctionnement thyroïdien. Mais après un premier mois de travail avec le lédon du Groenland, il peut être très intéressant de travailler avec l'huile essentielle de **céleri**. On peut même associer le céleri au gingembre.

Synergie pour stimuler l'activité thyroïdienne par voie orale :

* 1 goutte HE Céleri

* 1 goutte HE Gingembre

Posologie : Prendre ces deux gouttes tous les matins, cinq jours sur sept. Ou bien alterner avec 2 gouttes de céleri un jour et 2 gouttes de gingembre le jour suivant.

Cette prise orale peut s'utiliser **en traitement de fond**.

Pour les hommes qui ont de l'hypothyroïdie, il y a une huile essentielle que je privilégie : le **romarin verbénone** qui est vraiment une grande référence dans ce cadre, **quand l'hypothyroïdie n'est pas due à une ablation**. Cette huile s'utilise en massage au niveau de la zone-réflexe de la gorge avec le gingembre, en remplacement du clou de girofle. On peut tout à fait l'utiliser aussi par voie orale en alternance avec le lédon du Groenland sur une période d'un mois.

