

# Je m'informe sur les dysfonctionnements de la thyroïde

**Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/doc.chirara](http://www.docvadis.fr/doc.chirara)



Validé par

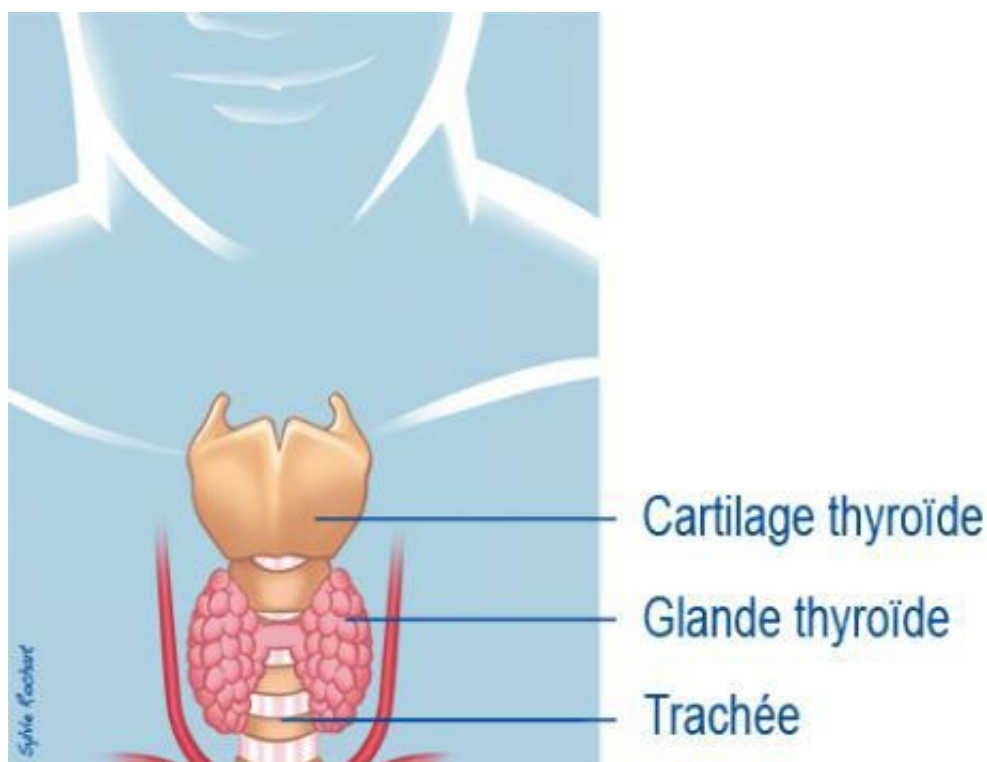
le Comité Scientifique Endocrinologie

**La thyroïde est une petite glande située à la base du cou. Véritable régulateur de l'organisme, elle est indispensable à son bon fonctionnement, tout au long de la vie.**

## Où se trouve la thyroïde ?

C'est une petite glande de 10 à 20 g, qui mesure de 4 à 6 cm de haut et 4 cm de large, en forme de papillon, située à la base du cou, et en contact direct avec la trachée sur laquelle elle repose.

Localisation de la glande thyroïde à la base du cou



## **A quoi sert la thyroïde ?**

La thyroïde fabrique et sécrète des hormones thyroïdiennes à partir d'un élément naturel provenant de votre alimentation, l'iode.

## **Où trouver l'iode?**

Les besoins en iode sont couverts par une alimentation équilibrée composée de poisson, de crustacés, d'œufs et de laitages. Il est préférable de choisir un sel iodé sans en abuser, sel fin ou gros sel. Des aliments comme les crucifères (chou, chou-fleur, radis, navet) et le soja peuvent modifier le fonctionnement de la thyroïde, surtout en cas de carence en iode.

## **A quoi servent les hormones thyroïdiennes ?**

Les hormones thyroïdiennes régulent de nombreuses fonctions de votre organisme. Elles interviennent, notamment, dans la régulation de la température corporelle, du rythme cardiaque, du transit intestinal, du poids, de l'humeur et des autres hormones.

## **Quels signes peuvent attirer mon attention ?**

Différents symptômes peuvent témoigner d'une activité excessive de votre thyroïde : amaigrissement, irritabilité anormale, stress excessif, sueurs, palpitations, insomnies, selles plus fréquentes... D'autres symptômes témoignent, au contraire, d'une thyroïde peu active : fatigue et coups de pompe à répétition, déprime, constipation, baisse de la libido, frilosité, humeur instable, chute de cheveux, peau sèche, ongles fragiles... Ces dysfonctionnements deviennent plus fréquents avec l'âge, et sont plus courants chez les femmes.

Attention, les symptômes de dysfonctionnement de la thyroïde ne sont pas spécifiques : le dosage hormonal de la TSH peut affirmer leur origine thyroïdienne.