

Quels sont les facteurs pouvant perturber ma glande thyroïde ?

Le site du Docteur Jean-Pierre RIOLI

Adresse du site : www.docvadis.fr/jean-pierre-rioli



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

L'éventail des substances qui peuvent perturber le fonctionnement de la glande thyroïde est large : pesticides, fumée de tabac, médicaments, végétaux, iode, etc.

Par quoi ma glande thyroïde est-elle perturbée ?

Le fonctionnement de votre thyroïde peut être gêné par différents phénomènes présents dans l'environnement ou dans votre mode de vie. Ces phénomènes interviennent en perturbant la fabrication des hormones thyroïdiennes. Ils n'ont pas de conséquences majeures, mais peuvent parfois provoquer un hyperfonctionnement (hyperthyroïdie) ou, au contraire, un ralentissement du fonctionnement de la glande thyroïde (hypothyroïdie).

Je fume, est-ce nocif pour ma glande thyroïde ?

Oui, les fumeurs souffrent plus souvent de maladies de la thyroïde que les autres. En effet, la fumée de cigarette libère des thiocyanates, qui bloquent la captation de l'iode par la glande. Vous courez ainsi un risque plus élevé de développer un goitre (augmentation du volume de la thyroïde), en particulier pendant la grossesse. Notez que fumer pendant la grossesse (tabagisme passif compris) peut perturber la fonction thyroïdienne chez la maman, mais aussi chez l'enfant. Le tabagisme augmente le risque de maladie de Basedow, une variété particulière d'hyperthyroïdie d'origine immunitaire, plus fréquente chez les femmes, ainsi que la fréquence et la gravité de l'exophtalmie (yeux exorbités) liée à l'hyperthyroïdie. Le tabac peut aussi réduire l'efficacité de certains traitements thyroïdiens. En arrêtant de fumer, vous diminuez ces risques.

Ma glande thyroïde peut-elle être perturbée par la prise de certains médicaments ?

Oui, certains médicaments peuvent perturber la fonction thyroïdienne en provoquant une hypo ou hyperthyroïdie, et ce d'autant plus s'ils sont pris sur une longue durée ou s'ils sont riches en iode. En règle générale, mentionnez toujours à votre médecin les médicaments que vous prenez avant de commencer un nouveau traitement. Si vous êtes concerné par une hypo ou hyperthyroïdie, signalez-le ou rappelez-le à chacun des médecins que vous consultez ainsi qu'à votre pharmacien.

Dois-je éviter certains aliments ?

Non, mais vous devez savoir que la surconsommation de certains aliments peut favoriser la survenue d'un goitre, en entravant la synthèse des hormones thyroïdiennes. Parmi ces aliments :

- Chou, navet et autres crucifères (riches en thiocyanates).
- Oignon et ail (riches en disulfures).
- Millet et sorgho (riches en flavonoïdes).
- Algue marine (riche en iode).

Toutefois, ce sont des aliments sains. Consommés en quantités raisonnables, ils ne dérèglent pas la thyroïde.

Qu'en est-il de l'iode ?

L'iode est un oligo-élément absolument indispensable au bon fonctionnement de la glande thyroïde. Tout comme les carences, les surcharges en iode peuvent déséquilibrer la glande thyroïde. Les produits de contraste utilisés pour les examens radiologiques apportent un excès d'iode, qui est néanmoins éliminé en quelques jours. L'iode radioactif, utilisé dans un but diagnostique ou thérapeutique, n'est généralement pas source de surcharge en iode. Chez le bébé, il convient d'être vigilant quant à l'utilisation d'antiseptiques iodés. Ils peuvent traverser la peau et dérégler la glande thyroïde.

Le tabac est nocif au bon fonctionnement de la glande thyroïde, surtout pendant la grossesse. Au moins deux bonnes raisons d'arrêter la cigarette ! Si vous êtes concerné(e) par des troubles du métabolisme thyroïdien, veillez à bien lire les notices des médicaments (y compris celles des compléments en vitamines), car ceux-là peuvent être des sources d'iode. En cas de doute, contactez votre médecin.