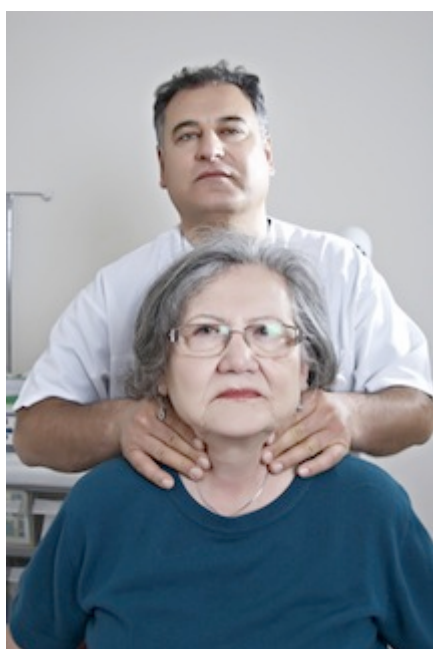


Hypothyroïdie : quand la thyroïde s'endort

Lorsque la glande thyroïde ne parvient pas ou plus à produire suffisamment d'hormones thyroïdiennes, c'est comme si le moteur qui permet le fonctionnement de notre organisme tournait au ralenti.



Lire le [résumé](#).

Chez l'adulte, cela se traduit par une **fatigue inexplicquée** et un **manque d'énergie**, une lenteur de mouvements et de parole, auxquels peuvent s'ajouter une **frilosité** inhabituelle, un **gain de poids** inexplicqué (alors que l'appétit a tendance à décroître).

On constate aussi souvent une hausse du cholestérol, un rythme cardiaque ralenti entraînant un essoufflement, une irritabilité, un état dépressif, de la constipation, des yeux et le visage gonflés, une voix plus enrouée, des cycles menstruels plus irréguliers ou un arrêt des règles.

L'hypothyroïdie touche surtout les femmes.

La fréquence de cette affection augmente avec l'âge.

En général, les symptômes apparaissent de manière progressive. Ils peuvent parfois passer inaperçus pendant un certain temps, surtout chez les personnes âgées.

Souvent, l'hypothyroïdie est découverte « par hasard », à la faveur d'une analyse de sang.

La **thyroïde** est une petite glande en forme de papillon située à la base du cou, sous la pomme d'Adam. Discrète et de petite taille, elle assure pourtant des fonctions essentielles. En effet, elle produit des **hormones** importantes, qui contribuent notamment au contrôle de notre métabolisme, au fonctionnement du cerveau et du système cardiovasculaire.

On parle d'**hyperthyroïdie** en présence d'une production hormonale trop élevée.

On parle d'**hypothyroïdie** en présence d'une production hormonale insuffisante.

On parle de **thyroïdite** en présence d'une inflammation de la glande, d'origine infectieuse ou auto-immune.

La thyroïde peut aussi connaître des modifications de sa forme :

- le **goître** est un gonflement global de la glande ;
- le **nodule** est une protubérance qui se développe sur la glande. Il peut y avoir un nodule unique ou des nodules nombreux (goitre multinodulaire). La majorité des nodules sont bénins ; certains, plus rares, sont cancéreux, mais leur taux de guérison est élevé.

Une consultation médicale s'impose si une bosse ou un gonflement anormal est visible à la base du cou, si les ganglions du cou augmentent ou encore si la déglutition est perturbée.

Origines de l'hypothyroïdie

Dans le passé en Europe, l'hypothyroïdie était souvent liée à une carence alimentaire grave en **iode**. C'est malheureusement encore actuellement le cas dans certaines régions du monde, mais depuis l'ajout de cet oligo-élément dans le sel de cuisine, cette cause est devenue rare dans nos régions.

Attention : tous les sels de cuisine n'en contiennent pas d'office. Veillez à choisir un sel enrichi en iode !

De nos jours, la défaillance de la glande thyroïde s'explique le plus souvent par une **maladie auto-immune**, la thyroïdite de Hashimoto, au cours de laquelle le système de défense immunitaire fabrique des anticorps qui s'attaquent à la thyroïde.

L'hypothyroïdie peut également être la conséquence du traitement d'une hyperthyroïdie (lire notre article « [Hyperthyroïdie](#) ») ou d'un traitement de radiothérapie.

Un dérèglement d'une autre glande, l'hypophyse, peut s'accompagner d'une production insuffisante d'une hormone (la TSH), qui est elle-même nécessaire pour stimuler le travail de la thyroïde.

Plus rarement, l'hypothyroïdie est causée par des médicaments contre d'autres maladies.

Enfin, chez de nombreuses femmes, surtout après la ménopause, les taux d'hormones thyroïdiennes baissent progressivement, entraînant des symptômes très discrets d'hypothyroïdie. Les spécialistes ne sont pas tous d'accord sur la question de savoir s'il s'agit bel et bien d'une hypothyroïdie qui doit être traitée, ou d'une simple variante de la normale.

Bon à savoir : en Belgique, pour éviter des carences, les boulangers ajoutent du sel iodé au pain. Le Conseil Supérieur de la Santé recommande également d'utiliser, chez soi, un sel enrichi en iode. Et de manger du poisson (seuls les poissons de mer sont riches en iode) ou des fruits de mer, 2 fois par semaine.

Feu orange : non traitée, l'hypothyroïdie peut entraîner des complications, avec des conséquences graves à long terme, comme une atteinte cardio-vasculaire.

Cas particulier : chez le nouveau-né

L'hypothyroïdie peut être congénitale.

Sans traitement rapide dès les premières semaines après la naissance, ses conséquences sur le développement physique et mental du nouveau-né peuvent être très graves et irréversibles. Un retard ou un arrêt de croissance, un sommeil excessif, une constipation, des difficultés à s'alimenter ainsi que des pleurs enroués sont de nature à alerter parents et médecin.

Bon à savoir : en Belgique, un **dépistage systématique à la naissance** permet de repérer des nourrissons concernés par une hypothyroïdie et de les traiter à temps.

Hypothyroïdie: un traitement simple

L'hypothyroïdie ne peut être guérie.

Mais son **traitement, simple et efficace**, permet de bien contrôler les problèmes liés à la maladie. Grâce à l'apport d'hormones thyroïdiennes, il est possible de compenser les manques. Ce médicament quotidien doit généralement **être pris à vie**. Chez l'adulte, il corrige les symptômes en quelques semaines.

Un **suivi régulier** par le médecin généraliste et/ou un endocrinologue, avec notamment une prise de sang de contrôle, permet de vérifier si la dose administrée est adéquate et de l'adapter si nécessaire.

Il est recommandé de prendre ce traitement tous les jours à la même heure et de la même façon, de préférence à jeun le matin et au moins 30 minutes avant le petit déjeuner.

Bon à savoir : chez les personnes cardiaques ou âgées, le médicament est donné au début à des doses

faibles, très progressivement augmentées; le traitement prend donc davantage de temps avant de faire effet.

- ◆ On parle d'hypothyroïdie lorsque la thyroïde produit trop peu d'hormones.
- ◆ Le manque d'hormones thyroïdiennes entraîne de nombreux signes comme de la fatigue, une apathie, une frilosité, une prise de poids, un ralentissement du rythme cardiaque, de la constipation, des troubles de la mémoire, etc.
- ◆ L'hypothyroïdie est soignée par des médicaments (suppléments d'hormones thyroïdiennes).

Photo © Hakan Kizitan - Fotolia.com

Mise à jour le 31/08/2021

Référence

Hypothyroïdie. Article ID: ebm00514(024.034). www.ebmpracticenet.be. Site réservé aux médecins.