



Régimes alimentaires et thyroïde

Chapitre gratuit

Lorsqu'il existe une alimentation pauvre en iode (peu de poissons, de crustacés ou d'algues) et que l'activité physique est limitée, la glande n'arrive pas toujours à produire suffisamment d'hormones thyroïdiennes. D'où l'apparition d'une hypothyroïdie fonctionnelle qui risque d'être amplifiée en cas de mise en route d'un régime déséquilibré.

Les régimes alimentaires pour perdre des kilos superflus peuvent être responsables d'anomalies de fonctionnement de la thyroïde. En effet, en cas de régime avec manque d'apports alimentaires en iode (poissons, crustacés), en minéraux ou vitamines (légumes verts, fruits), la fabrication des hormones thyroïdiennes va être perturbée et conduire à une hypothyroïdie.

Lorsque les régimes sont trop sévères (régimes très hypocaloriques), trop restrictifs (régimes avec suppression des légumes verts et des fruits) ou déséquilibrés (régimes hyperprotéinés), ils sont aussi responsables d'une hypothyroïdie fonctionnelle qui conduit à l'échec des régimes et à une reprise des kilos difficilement perdus.

Chez les personnes en surpoids (ou obèses), il existe aussi souvent une hypothyroïdie fonctionnelle liée à ce que l'excès de kilos augmente les besoins du corps en hormones thyroïdiennes. Malheureusement, la glande thyroïde n'arrive pas chez ces personnes en surpoids à surproduire les hormones dont ils ont besoin. Cette hypothyroïdie fonctionnelle va favoriser la prise de nouveaux kilos en raison d'une réduction du métabolisme.

Pour corriger ce fonctionnement ralenti de la thyroïde, il est indispensable d'avoir un minimum d'activité physique chaque jour. Il est aussi souhaitable de réduire les apports caloriques (moins d'aliments sucrés ou gras), tout en augmentant la consommation de légumes verts, fruits et poissons sans pour autant supprimer les féculents, légumineuses ou céréales.

Certains produits amincissants contiennent de l'iode ainsi que des oligo-éléments comme le zinc, le sélénium, nickel ou le cuivre. Ils peuvent mieux faire travailler la thyroïde qui produira alors plus d'hormones thyroïdiennes et contribuer à corriger l'hypothyroïdie fonctionnelle qui empêche la perte de kilos superflus. Cependant, ces produits amaigrissants ont une efficacité qui reste modeste. Pour obtenir des résultats satisfaisants, ils devront être associés à une alimentation équilibrée et à une activité physique régulière.

D'autres produits, notamment vendus sur Internet, contiennent des extraits thyroïdiens qui permettent de perdre rapidement des kilos en trop.

Malheureusement, ces produits sont toxiques pour les reins et parfois pour le foie.

C'est pourquoi ils sont interdits à la vente en France en raison de leur toxicité mais également en raison de leurs bénéfices temporaires puisque le corps s'adapte rapidement à ces apports d'hormones en ralentissant son métabolisme.

Quel régime suivre en cas d'hypothyroïdie ?

En cas d'hypothyroïdie, il est important d'avoir des apports réguliers en iode que l'on trouve dans les produits de la mer (poissons, algues, crustacés).

Ces apports en iode permettent une meilleure fabrication des hormones par la glande thyroïde. De même, une alimentation riche en céréales complètes, en légumineuses (lentilles, haricots blancs, pois chiche) et en fruits contribuent à mieux produire des hormones thyroïdiennes et à favoriser leurs actions car ils apportent des oligo-éléments qui interviennent dans la production hormonale.

Enfin, pour augmenter l'activité de la thyroïde, il est aussi important de pratiquer une activité physique régulière.

Pour les personnes ayant une maladie chronique du foie (cirrhose, hépatite) ou des reins (néphropathie), il est important qu'elle soit bien contrôlée car sinon elle peut favoriser la survenue d'une hypothyroïdie en raison d'une perturbation dans la production des hormones thyroïdiennes périphériques (T3I; T4I).

Quel régime suivre en cas d'hyperthyroïdie ?

Pour ne pas reprendre trop de kilos perdus lors de la maladie, lorsqu'une hyperthyroïdie est en cours de traitement, il est important de manger équilibré.

En limitant les aliments sucrés (viennoiseries, gâteaux...) ou gras (charcuteries, frites, pizzas...), la correction de l'hyperthyroïdie ne s'accompagnera alors pas d'une reprise excessive de kilos.

Pour lutter contre l'appétit excessif provoqué par la maladie et favoriser la reprise musculaire (les muscles ont fondu lors de l'hyperthyroïdie), les aliments riches en protéines sont à privilégier (volaille, poisson, laitages, céréales complètes).

Lorsque l'hyperthyroïdie est corrigée, il est recommandé de pratiquer une activité physique régulière mais d'intensité progressive en raison de l'atteinte musculaire liée à l'hyperthyroïdie.

Quel régime suivre en cas de goitre ou de nodules thyroïdiens ?

Pour que le goitre (grosse thyroïde) ou que les nodules thyroïdiens grandissent peu, il est important d'avoir une alimentation riches en iode, donc de manger régulièrement des produits de la mer (poissons, algues, crustacés).

Cet apport en iode (mais également en légumes frais et fruits) favorise la production des hormones thyroïdiennes et donc le bon fonctionnement de cette glande.

Également, avoir une activité physique régulière stimule la thyroïde et donc évite l'apparition d'une hypothyroïdie qui favorise l'augmentation de taille des goitres ou des nodules.