

Hérédité, maladie, génétique...

L'HYPOTHYROÏDIE

TOUT SUR UNE DES MALADIES
ENDOCRINIENNES LES PLUS COURANTES

MAI 2024



ABC-abc-1234

2.00 euros

SOMMAIRE

MAI 2024

1

L'HYPOTHYROÏDIE, QU'EST CE QUE C'EST ?

La responsabilité de l'hypothyroïdie

Les manifestations générales de l'hypothyroïdie

Les anomalies de la peau, des cheveux, des poils et des muqueuses en cas d'hypothyroïdie prolongée



2

IDENTIFIER L'HYPOTHYROÏDIE : LES ETAPES CRUCIALES DU DIAGNOSTIC

Examen médical approfondi

Dosage de la TSH et de la T4L

Confirmation du diagnostic

3

L'HYPOTHYROÏDIE : LE PROBLÈME À 7 CAUSES

Facteurs : prédispositions génétiques

Sources externes

Médicaments

Cas rare



4

EXPLORATION DES ENNEMIS CACHÉS : LES FACTEURS EXTERNES AGGRAVANT L'HYPOTHYROÏDIE

L'iode : un élément essentiel pour la thyroïdie

Les pièges de l'excès : quand trop d'iode devient nocif

5

ÊTES-VOUS À RISQUE D'HYPOTHYROÏDIE ? DECOUVREZ LES GROUPES VULNERABLES

Les femmes : une population à haut risque

Antécédents familiaux et opérations thyroïdiennes

Maladies auto-immunes et grossesse



6

PRÉVALENCE DE L'HYPOTHYROIDIE ET QUEL SONT CES TRAITEMENTS ?

Prévalence de l'hypothyroïdie dans le monde

Traitements conventionnels

Approches naturelles

L'HYPOTHYROÏDIE, QU'EST CE QUE C'EST?

La glande thyroïde est un petit organe en forme de papillon situé à l'avant du cou. De son côté l'hypothyroïdie est une maladie endocrinienne caractérisée par une sécrétion insuffisante d'hormones thyroïdiennes. Ces hormones (triiodothyronine ou T3 et thyroxine ou T4) interviennent dans de nombreuses fonctions de l'organisme.

La responsabilité de l'hypothyroïdie

L'hypothyroïdie est responsable de dérèglements physiologiques et psychologiques. Les principaux symptômes traduisent un ralentissement métabolique générale. Ils sont multiples, peu marqués au début de l'hypothyroïdie puis s'accroissent au fur et à mesure de l'évolution de la maladie. Ils sont différemment associés selon les patients.

Les manifestations générales de l'hypothyroïdie

Au début de la maladie, les symptômes sont assez légers. Parmi ceux ci nous retrouvons : la fatigue, plus ou moins intense, à la fois physique et intellectuelle s'accompagnant parfois de somnolence diurne, des difficultés de concentration et perte de mémoire, une certaine frilosité en rapport avec une hypothermie (baisse de la température du corps), rythme du coeur est également plus lent (bradycardie) ou insuffisance cardiaque, constipation, prise de poids malgré une perte d'appétit, règles irrégulières et perte de la libido ainsi qu'une apparition de crampes et de douleurs musculaires.

Les anomalies de la peau, des cheveux, des poils, et des muqueuses en cas d'hypothyroïdie prolongée.

De leur côté, les cheveux sont plutôt secs et cassants, les poils se raréfient et les sourcils s'amincissent à leur extrémité. La peau est pâle, sèche et pèle et la transpiration diminue. Mais parfois, la peau et les muqueuses sont le siège d'un épaissement dû à une infiltration des tissus par des produits du métabolisme : les paupières paraissent enflées surtout le matin au réveil, la voix est rauque, l'audition baisse, des ronflements sont présents en raison de l'infiltration de la bouche, du pharynx et du larynx, la face dorsale des mains et des pieds est enflée et enfin, des douleurs et fourmillements de la main par infiltration du canal-carpien.

Cependant, une détection et prise en charge rapide de la maladie permet d'éviter une aggravation des symptômes

CAMBOURIEU Maëva



IDENTIFIER L'HYPOTHYROÏDIE : LES ETAPES CRUCIALES DU DIAGNOSTIC

Le diagnostic de l'hypothyroïdie repose sur une série d'étapes soigneusement menées par des professionnels de la santé. Découvrez comment les médecins identifient cette maladie.



Examen médical approfondi

Pour diagnostiquer l'hypothyroïdie, le médecin procède à un examen clinique complet, comprenant une palpation du cou là où se trouve la thyroïde. Des anomalies telles qu'un goître thyroïdien peuvent être détectées lors de cet examen, aidant ainsi à orienter le diagnostic du médecin.

Dosage de la TSH et de la T4L

Si une hypothyroïdie est suspectée, des tests sanguins sont réalisés pour mesurer les taux de TSH et de T4L. La TSH est une hormone hypophysaire qui stimule la thyroïde et conduit la sécrétion d'hormones thyroïdiennes. Un taux anormal de TSH peut indiquer un dysfonctionnement thyroïdien. Dans un second temps, le taux de T4L est également vérifié sur le même échantillon de sang.

Confirmation du diagnostic

En cas de doute sur les premiers résultats, un contrôle de la TSH est effectué après 6 semaines. Ces tests de laboratoire confirment le diagnostic d'hypothyroïdie en identifiant des taux élevés de TSH associés à des niveaux anormalement bas de T4L, indiquant ainsi, un dysfonctionnement de la glande thyroïde.

Une détection rapide et précise de l'hypothyroïdie permet une prise en charge adaptée et rapide, améliorant ainsi la qualité de vie des patients touchés par cette maladie.

TOUDIC Elise

L'HYPOTHYROÏDIE : LE PROBLÈME À 7 CAUSES

Comme l'exprime le Dr Jérôme Berger : "L'hypothyroïdie correspond à un défaut de fonctionnement de la glande thyroïde qui aboutit à une insuffisance de sécrétion des hormones thyroïdiennes.". Cette maladie ayant été classée comme multifactorielle, provient donc de diverses origines.



"Les cas sont tous aussi nombreux que leurs origines" déclare le Dr Marc Legrelle, diabétologue et endocrinologue à la Maison de santé du Bois BADEAU à Brétigny-sur-Orge.

Plusieurs facteurs ont été recensés, dont 1 dû à des prédispositions génétiques. "Lors d'une consultation chez l'endocrinologue, celui-ci en a conclu que j'étais atteinte d'une maladie auto-immune" nous explique Valérie Perez. Une des causes les plus fréquentes étant, effectivement, **la maladie d'Hashimoto**, concernant 50% des cas : Le système immunitaire des personnes atteintes de cette maladie produit des anticorps qui détruisent la glande thyroïde. Les scientifiques pensent que c'est probablement dû à une combinaison de facteurs, génétiques et environnementaux. Cette maladie peut, cependant, provenir de sources externes tel qu'un effet indésirable d'un **traitement contre l'hyperthyroïdie** "Le traitement de mon hyperthyroïdie engendré par Basedow, m'a été administré à trop haute

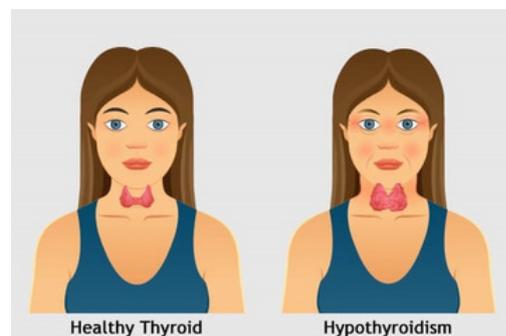
dose. Je me suis donc retrouvée, cette fois-ci, avec un manque d'hormones thyroïdiennes", comme j'ai pu le vivre il y a de cela, 2 ans.

L'ablation de la totalité ou d'une grande partie de la glande thyroïde peut aussi déclencher une hypothyroïdie : Cette opération est pratiquée dans le cadre d'un traitement pour une hyperthyroïdie ou un cancer de la thyroïde, et elle peut diminuer ou arrêter la production d'hormones. Dans ce cas, il est nécessaire de prendre des hormones thyroïdiennes à vie pour le bon fonctionnement du métabolisme. **La radiothérapie** fait également partie de la liste : mise en œuvre pour traiter des cancers au niveau de la tête et du cou, elle peut affecter la glande thyroïde et provoquer une hypothyroïdie.

Certains médicaments ont été répertoriés comme pouvant favoriser l'apparition de la maladie, en particulier le lithium, prescrit pour traiter certains troubles psychiatriques.

Plus rarement, l'hypothyroïdie peut avoir pour origine : **une maladie congénitale** où certains nourrissons naissent sans glande thyroïde ou avec une glande thyroïde défectueuse. Cela peut provenir également d'une **tumeur bénigne de l'hypophyse**, qui empêche l'hypophyse de produire suffisamment de TSH.

Cependant, "l'exposition à certains facteurs environnementaux favoriserait également, l'apparition ou l'aggravation de l'hypothyroïdie" explique le Dr Marc Legrelle.



BIERRY Zoé

EXPLORATION DES ENNEMIS CACHÉS : LES FACTEURS EXTERNES AGGRAVANT L'HYPOTHYROÏDIE

Explorez les facteurs aggravant l'hypothyroïdie : la carence ou l'excès en iode ainsi que l'iode hautement radioactif, liée aux séquelles des tragédies nucléaires tel que Tchernobyl ou encore Fukushima.

L'iode : Un élément essentiel pour la thyroïde

L'importance cruciale de l'iode pour le bon fonctionnement de la thyroïde ne peut être sous-estimé. En effet, cette petite glande dépend de l'iode pour synthétiser les hormones thyroïdiennes. Dans les pays en voie de développement, l'hypothyroïdie est essentiellement due à une carence alimentaire en iode. On estime que 2 milliards de personnes ont une alimentation trop pauvres en iode. Cette cause est devenue très rare dans les pays industrialisés du fait de l'ajout systématique d'iode dans le sel de table. La carence en iode est donc un facteur aggravant externe majeur de l'hypothyroïdie, contribuant à perturber le fonctionnement optimal de la glande thyroïde et entraînant une baisse de la production d'hormones thyroïdiennes

Les pièges de l'excès : quand trop d'iode devient nocif

L'excès d'iode peut être aussi néfaste que la carence pour la santé thyroïdienne. La consommation excessive d'aliments riches en iode tel que le soja, le manioc insuffisamment cuit ou encore les patates douces, peut entraîner une production excessive d'hormones thyroïdiennes conduisant à une hypothyroïdie. Au Japon, où l'alimentation est très riche en iode, l'apport excessive d'iode est une cause majeure d'hypothyroïdie.



Face au péril radioactif : protéger la thyroïde

Lorsqu'une personne est exposée à l'iode fortement radioactif, cet iode se fixe dans la thyroïde et détruit les cellules qui produisent des hormones thyroïdiennes. Cette destruction partielle ou totale entraîne alors une hypothyroïdie. Il est également à l'origine des troubles thyroïdiens observés chez les personnes qui ont été exposées à l'iode radioactif à la suite d'un accident nucléaire tel que Tchernobyl, ou plus récemment Fukushima. C'est pour cette raison que les personnes qui vivent à proximité du lieu de l'accident sont invités à prendre des comprimés d'iode qui en saturant la thyroïde, préviennent la fixation d'iode radioactif. Cette accident affecte non seulement les individus mais aussi les générations futures.

En maintenant donc, un équilibre adéquat en iode et en prenant des mesures de sécurité lors d'accidents nucléaires, nous, pouvons atténuer les risques de troubles thyroïdiens, préservant ainsi notre santé et notre bien-être à long terme.

SALEH Marwa

ÊTES-VOUS À RISQUE D'HYPOTHYROÏDIE ? DECOUVREZ LES GROUPES VULNERABLES

Certaines personnes sont plus susceptibles de développer une hypothyroïdie que d'autres. Découvrez avec nous les facteurs de risque et les groupes de personnes les plus vulnérables d'avoir cette maladie pour mieux comprendre qui doit être particulièrement prudent

“Dans la lutte contre l'hypothyroïdie, il est crucial de comprendre quels groupes de population sont les plus à risque.”

Les femmes : une population à haut risque

Les femmes, en particulier après la ménopause, sont plus susceptibles de développer une hypothyroïdie. Les causes hormonales qui sont associées à cette étape de la vie peuvent perturber le fonctionnement de la glande thyroïde, ce qui nécessite une plus grande surveillance et une sensibilisation aux signes précoces de la maladie.

Antécédents familiaux et opérations thyroïdiennes

Les antécédents familiaux de troubles thyroïdiens et les anciennes interventions chirurgicales sur la thyroïde augmentent également le risque d'hypothyroïdie. Si vous avez déjà subi une opération sur cette glande, soyez attentif aux signes de dysfonctionnement thyroïdien.

Cependant, une cause génétique est identifiée dans moins de 5 à 10 % des HCDT comprenant des mutations dans le gène codant le récepteur de la TSH (TSHR) et dans des gènes codant des facteurs de transcription impliqués dans le développement de la thyroïde (NKX2-1/TTF1, PAX8, FOXE1/TTF2, NKX2-5, GLIS3)



Maladies Auto-immunes et grossesse

Les personnes souffrantes de certaines maladies auto-immunes, telles que le diabète de type 1 ou la polyarthrite rhumatoïde, ainsi que les femmes enceintes ou ayant récemment accouchées, sont également des personnes à risque. La surveillance régulière de leur thyroïde est essentielle pour ces groupes à risque. En connaissant les facteurs de risque et les groupes vulnérables, nous pouvons mieux sensibiliser et éduquer sur l'importance de la surveillance de la fonction thyroïdienne. Ensemble, nous devons rester attentifs aux signes d'une hypothyroïdie naissante et encourager une prise en charge précoce pour une meilleure qualité de vie.

TOUDIC Elise



PRÉVALENCE DE L'HYPOTHYROIDIE ET QUEL SONT CES TRAITEMENTS ?

L'hypothyroïdie étant une des maladies endocriniennes la plus courante, nous vous invitons à en savoir plus sur sa prévalence et ses traitements.

Prévalence de l'hypothyroïdie dans le monde

L'hypothyroïdie est l'une des conditions endocriniennes les plus courantes, affectant des millions de personnes dans le monde entier. Les femmes sont plus susceptibles d'être touchées par cette condition que les hommes, et la prévalence de l'hypothyroïdie augmente avec l'âge. Depuis 2019, la prévalence est élevée, estimée entre 2,5 et 14% de la population mondiale. Quant aux femmes, on estime qu'il y a 3 à 10 femmes atteintes de l'hypothyroïdie pour 1 homme.

Traitements conventionnels pour l'hypothyroïdie

Le traitement principal de l'hypothyroïdie est la prise d'hormones thyroïdiennes de remplacement, telles que la lévothyroxine. Ces médicaments aident à compenser le manque d'hormones thyroïdiennes dans le corps et peuvent aider à améliorer les symptômes de l'hypothyroïdie.

Approches naturelles pour traiter l'hypothyroïdie

En plus des traitements conventionnels, il existe des approches naturelles pour aider à gérer l'hypothyroïdie, telles que l'adoption d'une alimentation équilibrée, la pratique régulière d'exercice physique et la gestion du stress.



CAMBOURIEU Maëva

Fonctionnement normal de la thyroïde :

Régulation et action de la thyroïde

L'hypophyse fabrique une hormone régulatrice, la TSH, qui stimule la thyroïde

En quantité suffisante, T3 et T4 freinent l'hypophyse et la fabrication de TSH

+

Si T3 et T4 en quantité insuffisante, l'hypophyse fabrique de la TSH

La thyroïde fabrique les hormones T3 et T4, essentielles à l'organisme

système nerveux

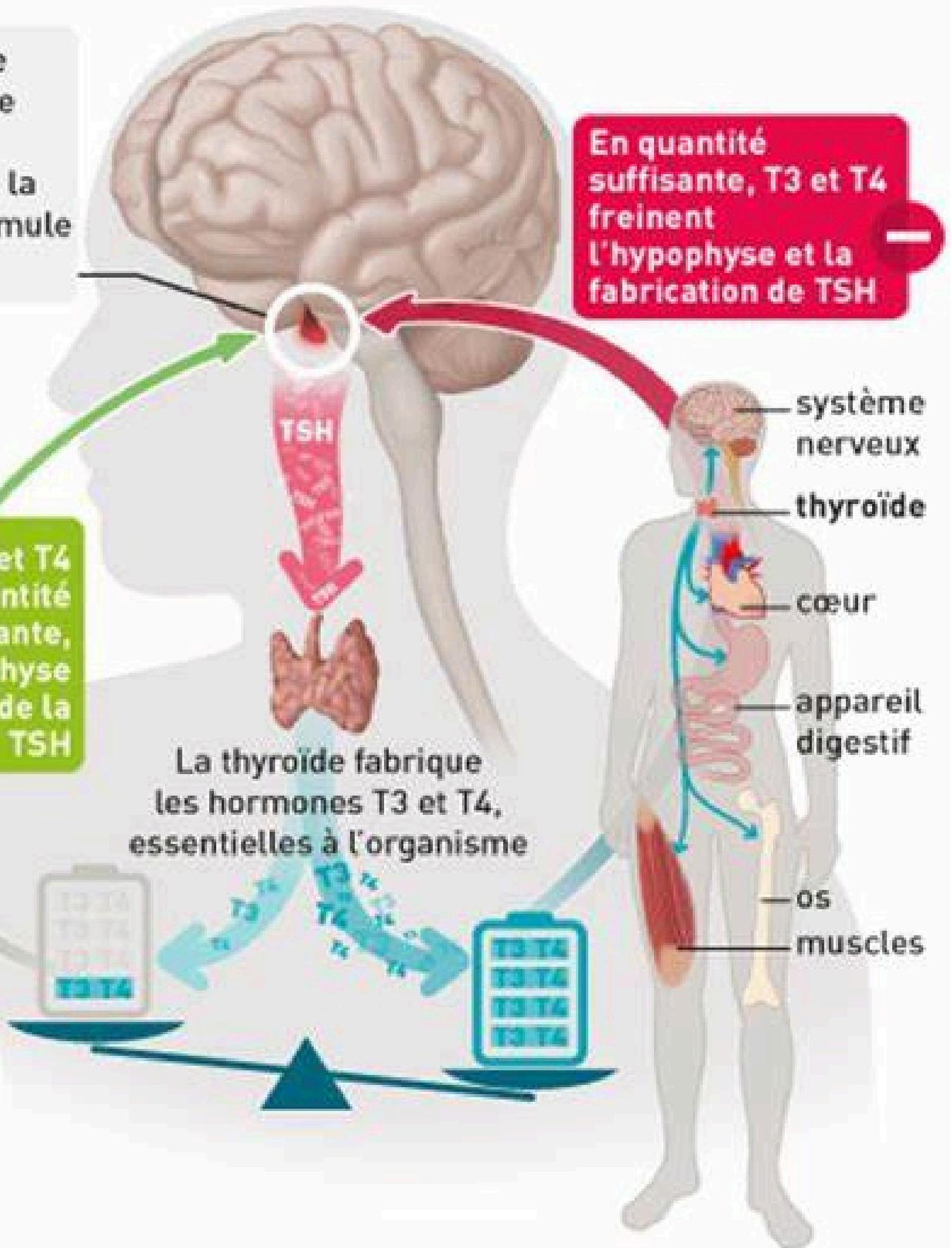
thyroïde

cœur

appareil digestif

os

muscles



Fonctionnement anormal de l'hypothyroïdie

Causes :

- maladie auto-immune d'Hashimoto
- Traitement de l'hyperthyroïdie
- Ablation de la thyroïdie
- Radiothérapie
- médicaments
- congénital
- tumeurs bénignes



Facteurs aggravants :

- carence en iode
- surplus d'iode



Symptômes physique
et psychologique :
prise de poids,
fatigue, frilosité,
bradycardie,
constipation, crampes
etc...

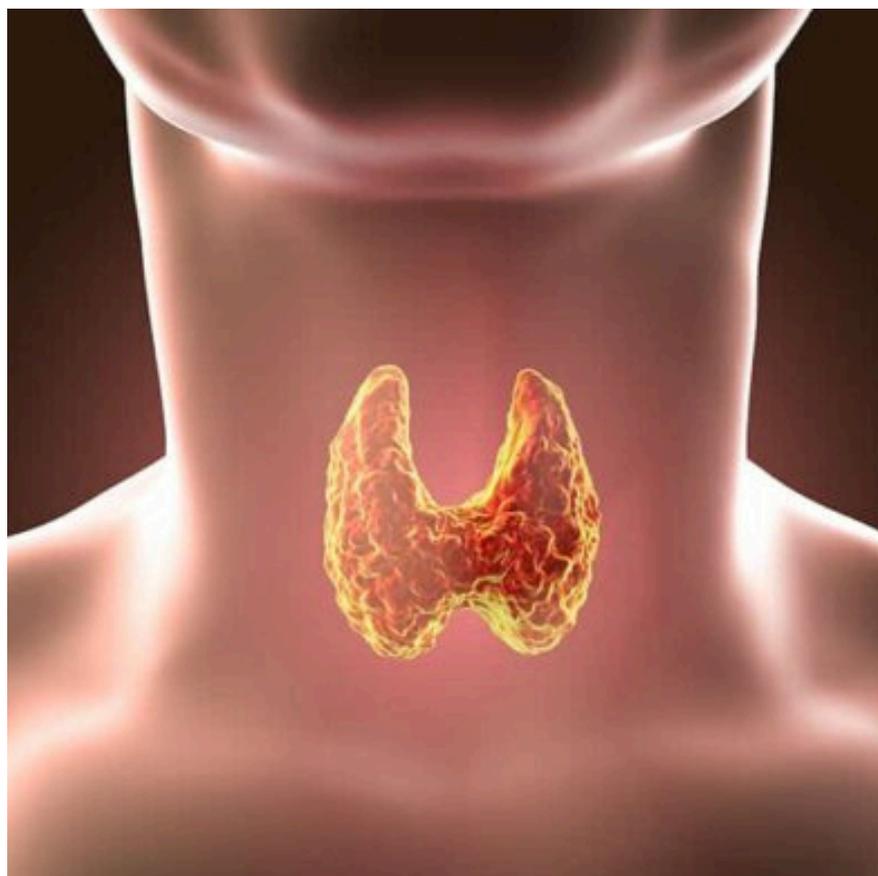
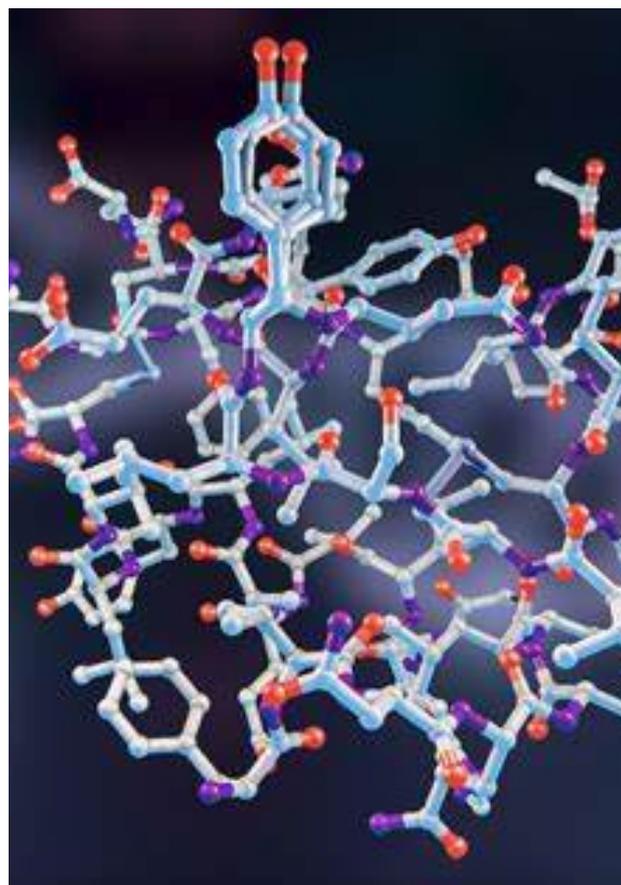


Diagnostic médical:
dosage de la TSH par le médecin (si
TSH élevée= hypothyroïdie donc T4L
basse). Le médecin palpe aussi le
cou pour voir s'il y a apparition d'un
goître



Traitement :
prise de la levothyroxine
(hormone de synthèse qui
appartient à la famille des
hormones thyroïdiennes)

L'hypothyroïdie peut donc avoir de multiples origines : maladie auto-immune tel qu'Hashimoto, haute dose du traitement de l'hyperthyroïdie, certains facteurs externes comme le manque d'iode ou son surplus. Elle engendre, par la suite, divers symptômes physiques et psychologiques (fatigue, dépression, perte de cheveux etc). Si la maladie n'est pas prise en charge suffisamment tôt grâce à un dosage de la TSH et T4L prescrit par l'endocrinologue, les symptômes peuvent s'aggraver et laisser de graves séquelles. A noter également que les femmes sont d'avantage touchées que les hommes (1 à 10 femmes atteintes pour 1 homme), de plus, la grossesse augmenterait également les risques d'hypothyroïdie. En revanche, pas de panique ! Un traitement est disponible après diagnostic : la lévothyroxine.



Sources :

<https://www.vidal.fr/maladies/metabolisme-diabete/hypothyroidie.html>
<https://www.elsan.care/fr/pathologie-et-traitement/maladies-endocriniennes/hypothyroidie-causes-traitements>
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/hypothyroidie/symptomes-diagnostic-evolution>

Rédaction :

CAMBOURIEU Maëva
SALEH Marwa
TOUDIC Elise
BIERRY Zoé

Mise en page :

BIERRY Zoé