

ÉCHOS SANTÉ

Le magazine des adhérents ADPS www.adps-sante.fr

La thyroïde : cette petite glande au rôle capital pour notre santé

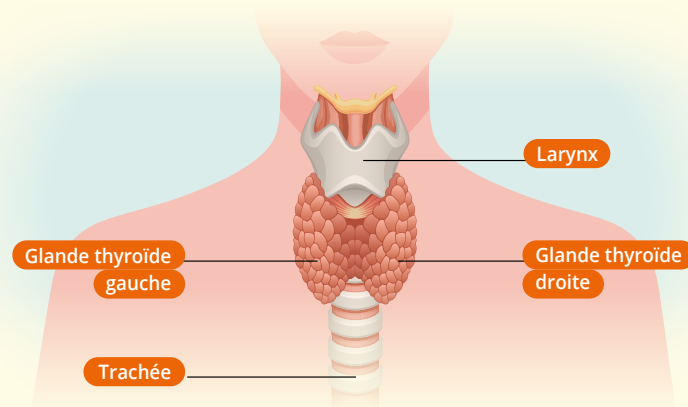
Elle a beau ne peser que 15 à 20 grammes chez l'adulte, la thyroïde n'en reste pas moins l'un des chefs d'orchestre majeurs de notre organisme. Située à la base du cou, cette petite glande façonne notre quotidien en agissant directement sur le cœur, le poids, l'énergie ou encore la solidité des os. L'ADPS vous emmène à la découverte de cet organe essentiel !

UN RÔLE PIVOT DANS L'ORGANISME

En forme de papillon, la thyroïde est une **glande endocrine** (capable de sécréter des hormones directement dans le sang).

Ses hormones agissent sur une multitude de fonctions vitales.

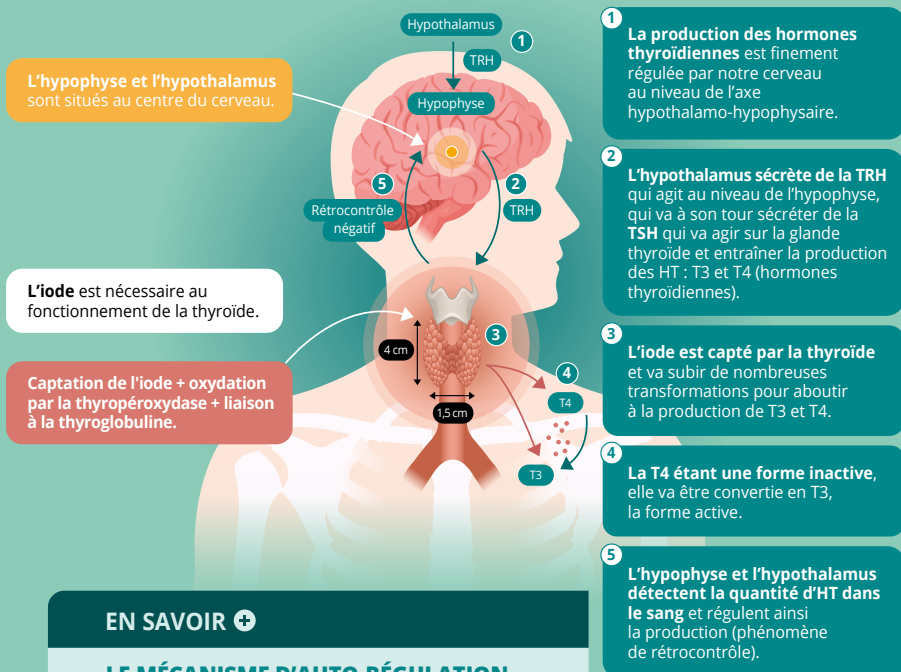
- **Régulation globale** : elles contrôlent le métabolisme de nos cellules et la température corporelle.
- **Gestion de l'énergie** : elles modulent le tonus musculaire et participent à la transformation des glucides, des lipides et des protéides apportés par l'alimentation.
- **Fonctions vitales** : elles agissent sur le rythme cardiaque, le foie et le transit digestif.
- **Soutien à la croissance** : elles entretiennent la structure osseuse et contribuent au développement du système nerveux et de la croissance chez l'enfant.



UNE CENTRALE SOUS CONTRÔLE : COMMENT ÇA MARCHE ?

Le fonctionnement de la thyroïde ne se fait pas au hasard :
il est minutieusement piloté par le cerveau, *via* l'hypothalamus et l'hypophyse.

- L'hypothalamus produit une hormone (la TRH) qui stimule l'hypophyse.
- L'hypophyse sécrète la **TSH**, l'hormone chargée d'ordonner à la thyroïde de fabriquer ses propres hormones : la **T3** et la **T4**.

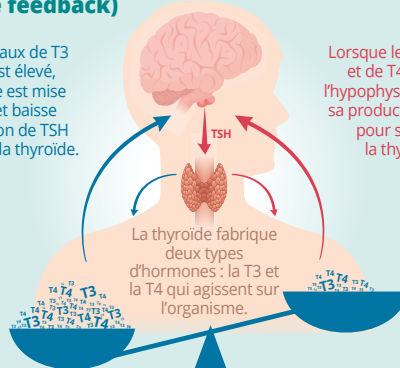


EN SAVOIR +

LE MÉCANISME D'AUTO-RÉGULATION (mécanisme de feedback)

Lorsque le taux de T3 et de T4 est élevé, l'hypophyse est mise au repos et baisse sa production de TSH pour réguler la thyroïde.

Lorsque le taux de T3 et de T4 est bas, l'hypophyse augmente sa production de TSH pour stimuler la thyroïde.



L'IODE LE CARBURANT INDISPENSABLE

Pour fabriquer ses hormones, la thyroïde a un besoin vital d'**iode**.
Notre corps ne produisant pas cet oligo-élément, l'alimentation doit nous en fournir au moins **un dixième de milligramme par jour**.



Où trouver de l'iode dans nos assiettes ?

- **Produits de la mer** : algues, poissons marins, mollusques et crustacés...
- **Assaisonnement** : sel iodé.
- **Autres sources** : le jaune d'œuf et le lait (selon l'alimentation reçue par les animaux).

QUELS SONT LES PRINCIPAUX TROUBLES DE LA THYROÏDE ?

Lorsque le système se dérègle, les conséquences se font vite ressentir sur l'ensemble du corps.



L'hypothyroïdie (production insuffisante)

Le corps fonctionne « au ralenti ».

Symptômes : fatigue intense, ralentissement du rythme cardiaque, constipation, pertes de mémoire, humeur dépressive.



L'hyperthyroïdie (production excessive)

Le corps tourne « en surrégime ».

Symptômes : palpitations, accélération du rythme cardiaque, nervosité, agressivité, diarrhées.



Le goitre

Augmentation globale et impressionnante du volume de la thyroïde.



Le nodule

Petite masse localisée (comme une petite boule) dans la glande.

À noter : 95 % des nodules sont bénins, mais ils nécessitent une surveillance.

FOCUS SUR LE CANCER DE LA THYROÏDE

Bien que souvent silencieux à ses débuts, le cancer de la thyroïde se soigne très bien lorsqu'il est pris en charge à temps.



Origines et symptômes

Les causes principales sont liées à une exposition préalable aux radiations ou à un terrain familial/génétique.

Généralement asymptomatique, il peut parfois se manifester par :

- un nodule ou un ganglion au niveau du cou ;
- une modification inexpliquée de la voix ;
- l'apparition d'un goitre.



Diagnostic et traitements

Le diagnostic repose sur la **palpation du cou**, complétée par une **échographie**, des **analyses sanguines** et une **ponction** (biopsie).

Le traitement de référence consiste en l'ablation de la glande (thyroïdectomie), parfois complétée par une thérapie à l'iode radioactif.

Sources : Institut National du Cancer, La Ligue contre le cancer, Fondation ARC, Ameli.fr