

Ces huiles essentielles redonnent le bon tempo à votre thyroïde (massez votre cou !)

1

Dépression : enfin de nouvelles prises en charge prometteuses !

5

Polyarthrites : il existe des méthodes naturelles pour apaiser vos articulations

11

Fibromes utérins : 3 étapes clés pour les réduire au silence

18

Cervicales : tordez le cou aux douleurs, rééquilibrez votre énergie !

23

Trop froid pour faire du sport ?

Pas si vous adoptez cette routine !

27

Ces huiles essentielles redonnent le bon tempo à votre thyroïde (massez votre cou !)

Vanessa Périnat Bard

Face aux problèmes de thyroïde, vous pensiez avoir tout essayé ? Mais avez-vous testé l'approche aromatique ? Si les huiles essentielles ne peuvent pas résoudre à elles seules ces dérèglements, elles sauront redonner à votre thyroïde le bon tempo. Huiles stimulantes pour l'hypothyroïdie, calmantes pour l'hyperthyroïdie, notre spécialiste vous dévoile ici ses quatre mélanges, en massage ou par voie orale, à tester sans attendre.

de dérèglements : hyperthyroïdie, hypothyroïdie, tumeurs, etc. C'est ce que nous allons voir plus bas. Enfin, environ 15 % de la population est touchée par un trouble de la thyroïde. Les femmes sont plus touchées que les hommes (trois femmes pour un homme).

Ces derniers temps, vous êtes plus nerveux et plus fatigué qu'habituellement, vous avez tendance à oublier les choses ou vous prenez du poids... Avez-vous pensé à regarder du côté de votre thyroïde ? Cette glande contrôle votre organisme...

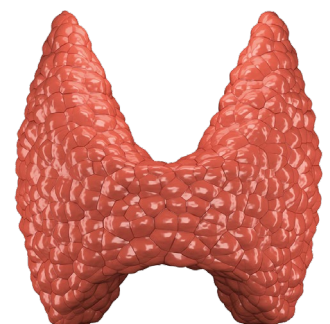
se situe sous le larynx. Elle permet le contrôle de nombreuses fonctions vitales de l'organisme. Elle régule la fabrication d'hormones thyroïdiennes (triiodothyronine ou T3 et thyroxine ou T4) ; ces dernières déterminent le bon (ou mauvais) fonctionnement de notre métabolisme. C'est un véritable chef d'orchestre de tout notre organisme. Sa taille est d'environ 5 cm de diamètre et son poids de 25 à 30 g. En cas de goître (déformation), son volume augmente et son poids peut monter jusqu'à 150 g. Elle peut malheureusement être responsable de différentes affections lors

Le chef d'orchestre perd le rythme ? Les symptômes

Il y a plusieurs cas qui, tous, peuvent se manifester à travers différents symptômes³.

Un petit « papillon » au creux du cou

La glande thyroïde¹⁻² ou thyroïde est une glande endocrine en forme de papillon, faite de deux lobes, qui



L'hyperthyroïdie : quand le tempo s'accélère (trop !)

Lors d'hyperthyroïdie, la thyroïde s'emballer et produit ainsi trop d'hormones, entraînant des problèmes variés.

On peut observer une perte de poids rapide (plusieurs kilos en une semaine) malgré un appétit amplifié, une forme de nervosité, d'anxiété et des sautes d'humeur qui rythment le quotidien. En outre, il n'est pas rare d'avoir des troubles du sommeil, car l'organisme est surstimulé. Lors d'hyperthyroïdie, la température du corps est plus élevée que la normale, entraînant des coups de chaud et une transpiration excessive, voire des sueurs ou des bouffées de chaleur.

Il est également possible d'avoir une augmentation du rythme cardiaque avec palpitations, causée par un base-dow (maladie auto-immune découlant de l'hyperthyroïdie), mais aussi des selles fréquentes et des diarrhées dues à l'accélération du transit intestinal, de même que des irrégularités menstruelles, une faiblesse musculaire par une fatigue de l'organisme qui est en suractivité.

L'hypothyroïdie : votre corps tourne au ralenti

Lors d'hypothyroïdie, la thyroïde fonctionne au ralenti et produit moins d'hormones que la normale,

entraînant des dysfonctionnements caractéristiques.

Les premiers symptômes d'une hypothyroïdie sont physiques : les cheveux et les ongles se fragilisent. Les ongles deviennent mous et se cassent facilement tandis que les cheveux commencent à tomber anormalement.

Une prise de poids s'installe assez rapidement malgré un petit appétit. Il peut également se développer une hypoglycémie, car le foie se dérègle en raison du ralentissement du métabolisme.

Ensuite, la fatigue est le premier symptôme d'un problème de thyroïde. Si vous êtes tout le temps fatigué sans signe d'anémie ni d'infection, pensez à une hypothyroïdie.

Un apport insuffisant en hormones thyroïdiennes entraîne aussi un ralentissement du fonctionnement du cerveau, et donc de potentiels troubles de la mémoire et problèmes de concentration.

Côté émotionnel, on peut suspecter une hypothyroïdie si plusieurs épisodes dépressifs se suivent sans aucune raison psychologique. Une carence en T3 affecte la stabilité émotionnelle.

À l'inverse de l'hyperthyroïdie, en cas d'hypothyroïdie, la température du corps est plus basse qu'habituellement (< 36,1°C), d'où une sensation de froid possible. Les extrémités comme le nez, les doigts et les orteils sont froids et ont beaucoup de peine à se réchauffer.

Dans 95 % des cas d'hypothyroïdie, on peut observer une bradycardie, c'est-à-dire un rythme cardiaque qui diminue au repos et se situe en dessous de la normale.

Concernant le transit, là aussi, il ralentit et l'on peut avoir des épisodes de constipation.

Enfin, la peau sèche et le teint blafard sont des signes clairs d'hypothyroïdie. Le visage gonfle, surtout autour des yeux et du menton, en

raison de l'accumulation de graisses causée par le manque d'hormones thyroïdiennes et non éliminées dans les tissus. Des rides prématurées peuvent également apparaître. Enfin, la libido est en berne.

Des déformations physiologiques : du goître au cancer

D'abord, le goître se caractérise par un gonflement à la base du cou, dû à l'augmentation du volume de la thyroïde ; il peut s'observer à l'œil nu.

Les nodules, eux, sont de petites masses palpables bénignes ou malignes, qui se forment au niveau de la glande thyroïde. Ces masses sont soit solides soit remplies de liquide. Elles peuvent comprimer l'œsophage et rendre la respiration difficile et peuvent également provoquer la production d'un surplus de thyroxine entraînant une hyperthyroïdie.

Les cancers sont issus de nodules malins, ils représentent environ 8 % des nodules thyroïdiens totaux. Les cancers de la thyroïde ont de bonnes chances de guérison s'ils sont détectés rapidement.

Alimentation, hygiène de vie : on fait le point !

Voici quelques astuces faciles à mettre en place au quotidien pour prendre soin de votre thyroïde⁶.

Pensez à ces deux oligoéléments pro-thyroïde

D'abord, privilégiez une alimentation riche en sélénium (œufs, algues, fruits de mer, oignon, thon, lotte, sardine, hareng, noix du Brésil, shiitaké, etc.) et en zinc (amandes, saumon, crevettes, bœuf, graines de sésame, parmesan, cacao, etc.).

Ces deux oligoéléments soutiennent le bon fonctionnement de la thyroïde :

Morphologie ou hormones, quelles différences ?

Les troubles de la thyroïde⁴⁻⁵ sont classés en deux catégories.

Les troubles hormonaux ne sont pas visibles à l'œil nu, il s'agit de l'hyperthyroïdie ou inversement d'hypothyroïdie.

Ensuite, les troubles dits morphologiques qui, eux, peuvent être visibles à l'œil nu : le goître, un nodule ou un cancer.

le sélénium participe à la synthèse et au métabolisme des hormones T3 et T4, une carence amène à une hypothyroïdie. Le zinc, lui, intervient dans la synthèse et l'activité de la TRH (hormone à l'origine des hormones thyroïdiennes) et directement au niveau de l'activité de la T3. Enfin, consommez avec modération les aliments contenant de la caféine (maximum 3 à 4 tasses de café par jour), du sucre et de l'alcool.

Créez-vous une routine apaisante et sportive

Le stress a une influence très néfaste sur le fonctionnement de la thyroïde, il faut donc éviter au maximum les situations stressantes, pratiquer du yoga et méditer afin de diminuer votre stress.

Côté sport, bouger quotidiennement est primordial pour votre santé et celle de votre thyroïde. Pas besoin de courir un marathon, mais marcher trente minutes par jour est déjà extrêmement bénéfique. Trouvez un sport qui vous plaise, car c'est une pratique qu'il faut conserver sur la durée !

Autre conseil, non des moindres, pensez à assainir votre environnement : traquez les perturbateurs thyroïdiens et bannissez-les au maximum de votre vie. Il existe une liste des perturbateurs thyroïdiens⁷.

Ces flacons donnent le tempo : mes mélanges favoris

Une fois le diagnostic posé par votre médecin, différentes options de traitement et types de marche à suivre sont possibles grâce à l'aroma.

Iode, charbon, commencez par un grand nettoyage

En première intention, il faut arrêter l'intoxication et nettoyer votre corps des molécules polluantes. Votre pharmacien ou votre médecin vous conseilleront sur l'utilisation

Cinq causes d'hypothyroïdie : les connaissez-vous ?

L'hypothyroïdie peut avoir plusieurs causes. Parmi les plus récurrentes :

- L'ablation de la thyroïde,
- Une carence en iode,
- Une maladie auto-immune,
- Des fluctuations des niveaux d'hormones (grossesse, ménopause...),
- Effets secondaires de certains médicaments comme le lithium, les bêta-bloquants, les antihistaminiques...

possible de charbon actif, d'homéopathie ou de préparations à base d'iode ou d'ail.

En aromathérapie⁸⁻⁹⁻¹⁰, les huiles essentielles de romarin à verbénone, de livèche et de lédon du Groenland sont détoxifiantes : faire trois à quatre cures par an. Une cure signifie avaler 1 goutte de chaque dans un peu de miel le matin, durant 3 semaines (ou formule d'hydrolats).

Malgré peu de recherches médicales pour montrer une corrélation directe entre l'utilisation des huiles essentielles et l'équilibre de la thyroïde, plusieurs plantes sont connues pour agir sur cette dernière, en augmentant ou en diminuant ou encore en régulant son métabolisme. Je tiens à vous rendre attentif sur le fait que, depuis plus de vingt ans que je pratique, la seule utilisation des huiles essentielles ne peut suffire à un soin complet.

En revanche, c'est bel et bien un **suivi médical étroit**, un changement de vie (environnement et alimentation), un travail psycho-émotionnel et, en parallèle, un accompagnement par l'aromathérapie qui, de concert, pourront déboucher sur un succès thérapeutique.

Hyperthyroïdie : adoptez ces huiles anti-inflammatoires

Les huiles essentielles ne peuvent pas empêcher votre corps de produire trop d'hormones thyroïdiennes, mais certaines huiles peuvent aider à

améliorer les symptômes de l'hyperthyroïdie.

Les huiles essentielles d'encens et de myrrhe sont de puissants anti-inflammatoires aux propriétés immunitaires et analgésiques pouvant soulager l'inflammation de la zone thyroïdienne.

Les huiles essentielles de lavande vraie et de petit grain bigarade permettent, elles, d'apaiser l'anxiété des personnes souffrant d'hyperthyroïdie. Sachez aussi que l'huile essentielle de bois de santal est un puissant anxiolytique et anti-inflammatoire en cas de thyroïde trop active.

Formule détoxifiante hépatique

Mélange pour voie orale à base uniquement d'hydrolats.

- HA de romarin verbénone, *Romarinus verbenon* : 150 ml ;
- HA de lédon du Groenland, *Ledum groenlandicum* : 100 ml.

Réalisation : dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Utilisation : avalez 1 cuillerée à soupe du mélange diluée dans un grand verre d'eau, le matin, pendant 40 jours (faire une cure au printemps et une au début de l'automne).

Si la voie orale est intéressante, on peut également agir en local. Dans ce cadre, des massages du cou ainsi que la stimulation de points réflexes pourront être salvateurs.

L'huile de massage spéciale cou et plante des pieds !

Formule anxiolytique et anti-inflammatoire

10 % d'huiles essentielles.

- HE de lavande vraie, *Lavandula vera* : 30 gouttes ;
- HE d'encens, *Boswellia carterii* : 25 gouttes ;
- HE de myrrhe, *Commiphora molmol* : 25 gouttes ;
- HE de petit grain bigarade, *Citrus aurantium amara* : 10 gouttes ;
- HE de bois de santal, *Santalum album* : 10 gouttes.
- HV de sésame ou de colza : 45 ml.

Réalisation : dans un flacon de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus puis complétez avec l'huile végétale de sésame ou de colza (par exemple).

Utilisation : massez le cou au niveau de la thyroïde et les pieds au niveau du point réflexe de la thyroïde, doucement, avec une vingtaine de gouttes du mélange, matin et soir. Il est possible de se masser jusqu'à 6 fois par jour si besoin. Si vous utilisez ces mélanges sur le long terme, faites une pause de 2 jours tous les 5 jours.

Pour l'hypothyroïdie : des huiles tonifiantes

Certaines huiles essentielles permettent une relance thyroïdienne, mais elles ne peuvent pas remplacer les hormones thyroïdiennes elles-mêmes. Elles sont utilisées pour stimuler l'activité thyroïdienne et pour soulager certains symptômes d'hypothyroïdie. Bien que leurs effets aient été vérifiés, leurs mécanismes d'action restent encore mal connus.

Les huiles essentielles de cannelle écorce et de girofle sont de puissantes stimulantes et chauffantes qui permettent de relancer la sécrétion d'hormones thyroïdiennes. Attention, ces huiles essentielles riches en phénols et aldéhydes sont dermo-caustiques. Cela signifie qu'elles

brûlent la peau si elles ne sont pas diluées dans une huile végétale.

Les huiles essentielles de pins, comme le pin sylvestre ou l'arole sont des tonifiantes et des équilibrantes du métabolisme. Elles ont une bonne activité de relance et d'équilibrage des hormones thyroïdiennes.

Formule tonifiante et équilibrante

Mélange pour voie orale à base uniquement d'hydrolats.

- HA de cannelle écorce, *Cinnamomum verum* : 200 ml ;
- HA de myrte vert, *Myrtus communis* : 50 ml.

Réalisation : dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Utilisation : avalez 1 cuillerée à soupe du mélange diluée dans un grand verre d'eau le matin 5 jours sur 7 pendant 3 à 6 mois.

L'huile essentielle de myrte vert permet de réguler la thyroïde lors d'hypothyroïdie. Sur le plan subtil, le myrte agit au niveau des chakras cardiaque et laryngé, où se situe justement la thyroïde.

Une dernière huile essentielle qui peut être utilisée comme tonifiante et anti-inflammatoire lors d'hypothyroïdie est le géranium rosat. Elle peut également soulager les symptômes dans les cas de fatigue et d'état dépressif liés à un ralentissement de l'activité thyroïdienne.

Avec les huiles essentielles, uniquement sur conseils de votre médecin avec résultats d'analyse à l'appui, il sera éventuellement possible de diminuer les traitements substitutifs allopathiques. La guérison complète ne sera cependant pas possible. Les

Huile pour massage des points de réflexologie plantaire Formule tonifiante et équilibrante

10 % d'huiles essentielles.

- HE de myrte vert, *Myrtus communis* : 50 gouttes ;
- HE de géranium rosat, *Pelargonium graveolens* : 20 gouttes ;
- HE de pin sylvestre, *Pinus sylvestris* : 20 gouttes ;
- HE de cannelle écorce, *Cinnamomum verum* : 5 gouttes ;
- HE de girofle, *Syzygium aromaticum* : 5 gouttes ;
- HV de sésame ou de colza : 45 ml.



Réalisation : dans un flacon de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis complétez avec l'huile végétale de sésame ou de colza (par exemple).

Utilisation : massez les pieds au niveau du point réflexe de la thyroïde, doucement, avec une dizaine de gouttes du mélange le matin uniquement. Si vous utilisez ces mélanges sur le long terme, faites une pause de 2 jours tous les 5 jours.

huiles essentielles ne sont pas destinées à traiter les graves déséquilibres de la thyroïde.



Vanessa Périnat Bard Diplômée en pharmacie (université de Lausanne) et en aromathérapie (école ERA), elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog : <https://naturhessentielle.ch/>