Règles hygiéno-diététiques

Alimentation variée et équilibrée.

En favorisant :
- Une bonne hydratation
- Les fruits et légumes en particulier : choux, chou-rave, navet…
- Les céréales et féculents raffinés en cas de diarrhées
- Les produits laitiers (riches en calcium et vitamine D)
- La viande et le poisson (riches en protéines et en fer), notamment la viande rouge, les abats…
- Les aliments riches en sélénium, en particulier les champignons, les tomates, les brocolis…
- Les aliments riches en manganèse comme les arachides…
- Les aliments riches en magnésium comme les noix…



En évitant :
- Les produits riches en iode notamment : fruits de mer, crustacés, algues, certains compléments alimentaires…
- Les produits excitants comme le thé, le café…
- Le soja
- Les matières grasses
- Les produits sucrés et salés

Activité physique régulière

Au moins 30 min d'activité modérée 5 fois par semaine (éviter les activités d'intensité élevée)

Hygiène du sommeil

Se coucher et se lever à heures fixes
Environnement de sommeil propice : obscurité, silence, température de 18°C…
Faire des activités douces au coucher : musique, lecture…
S'exposer au soleil le matin pour produire de la mélatonine

Eviter les siestes trop longues
Eviter les substances excitantes (café…) après 14h
Eviter les repas copieux le soir
Eviter les écrans le soir
Eviter les bains chauds le soir
Eviter les activités physiques intenses le soir
Eviter de passer du temps dans son lit en dehors des nuits

Sevrage tabagique

- Substituts nicotiniques → **remboursés sur prescription médicale**
- Numéro tabac info service : **39 89**
- Applications mobiles : Kwit, Tabac info service et Flamy
- Accompagnement par votre pharmacien

Gestion anxiété et stress

Pratiquer des activités relaxantes : lecture, musique, sophrologie, yoga, méditation, cohérence cardiaque…

Eviction des pertubateurs endocriniens

Aérer quotidiennement son logement, cuisiner maison et éviter les produits ultratransformés, conserver ses aliments dans des bocaux en verre plutôt qu'en plastique, éviter les produits chimiques, éviter les cosmétiques avec des perturbateurs endocriniens…

Phytothérapie - Aromathérapie - Homéopathie

Une réponse à différents besoins

Soulager certains symptômes :
- Insomnie et troubles nerveux
- Troubles cardiovasculaires : palpitations…
- Diarrhées
- Douleurs abdominales
- Bouffées de chaleur
- Troubles cutanés
- Atteinte oculaire
- ….

Aider au sevrage tabagique

La phytothérapie, l'aromathérapie et l'homéopathie ne doivent en aucun cas se substituer aux traitements prescrits par votre médecin.

Attention à l'automédication !
Demandez toujours conseil à un professionnel de santé : selon vos traitements et vos pathologies des interactions peuvent exister.

LA MALADIE DE BASEDOW

Version patient

Qu'est ce que c'est ?

C'est une maladie auto-immune dans laquelle des hormones thyroïdiennes sont produites en excès.
→ On parle **d'hyperthyroïdie**.

Elle concerne 1 % de la population
7 femmes pour 1 homme
Surtout dans la tranche d'âge : 40 - 60 ans

Facteurs de risque : prédisposition génétique, infections par des virus, **tabagisme**, stress, perturbateurs endocriniens, médicaments, carences (fer, sélénium…), excès d'iode…

Diagnostic :
- Symptômes d'hyperthyroïdie
- Hormones thyroïdiennes T3 et T4 augmentées
- Hormone thyréotrope (TSH) diminuée

Quels symptômes ?

Bouffées de chaleur, envie fréquente de boire et de manger, perte de poids…

Nervosité, irritabilité, insomnie, fatigue, tremblements des mains…

Troubles cardiaques

Douleurs abdominales, diarrhées, troubles hépatiques…

Goitre = augmentation du volume de la thyroïde

Orbitopathie basedowienne

Oeil rouge et saillant (= exophtalmie), vision double (= diplopie), perturbation de la vue, sécheresse oculaire avec sensation de grain de sable…

Atteinte cutanée

Démangeaisons, cheveux et ongles fins et cassants…

Impuissance, troubles de la fertilité…

Quelle prise en charge ?

Antithyroïdiens de synthèse

- **Carbimazole = Néo Mercazole®**
- **Thiamazole = Thyrozol®**
- **Propylthiouracile = Propylex®**
- **Benzylthiouracile = Basdène®**

Mécanisme d'action

Inhibition de la synthèse des hormones thyroïdiennes

Effets indésirables

- **Troubles hépatiques** : augmentation des enzymes hépatiques et risque d'hépatites
- **Troubles hématologiques** : baisse des globules rouges, des globules blancs ...
  → Surveillance de la fièvre et de tout symptôme infectieux.
- **Réaction allergique** : éruption cutanée, démangeaisons...
- **Tératogénicité** : malformations fœtales...
- Autres effets indésirables : troubles digestifs, pancréatite, douleurs musculaires et articulaires...

Surveillance de la fonction thyroïdienne : dosage de la T4 toutes les 3 à 6 semaines et de la TSH tous les 2 à 4 mois jusqu'à normalisation des valeurs
Surveillance de l'hémogramme et du bilan hépatique <u>tous les 10 jours pendant les 2 premiers mois</u>

Interactions médicamenteuses

- Antiacides et pansements gastriques : prendre à 2h de distance
- Médicaments hématotoxiques et hépatotoxiques : certains antibiotiques, anti-inflammatoires, immunosuppresseurs...
- Autres médicaments : Amiodarone, Lithium...

Contre indications

- Allergie aux antithyroïdiens de synthèse
- Pathologies hématologiques et hépatiques sévères
- Antécédents de pancréatite aigüe ou cholestase
- Antécédents de cancer de la thyroïde TSH dépendant

Traitements définitifs

- Irathérapie = traitement par iode radioactif
- Thyroidectomie = ablation de la thyroïde

} Supplémentation par hormones thyroïdiennes à vie

Lévothyroxine sodique

Traitement hormonal de substitution utilisé dans l'hypothyroïdie pathologique ou provoquée (par les antithyroidïens, l'irathérapie ou la chirurgie)

Traitements symptomatiques

Traitements des troubles cardiovasculaires et des tremblements :
→ Bétabloquants : **Propranolol**, Nadolol et Pindolol

Traitements des troubles nerveux et troubles du sommeil :
→ Traitements anxiolytiques et sédatifs

Traitements de l'ophtalmopathie basedowienne :
→ Traitements locaux de la sécheresse oculaire : **collyres et gels ophtalmiques hydratants** contenant de la vitamine A ou non
→ Supplémentation en Sélénium en cas de carence
→ Traitements immunosuppresseurs

Traitements des troubles cutanés :
→ Les **corticoïdes** (crème ou pommade)

Conseils

- <u>Antithyroïdien de synthèse</u> :
  - Importance de **l'observance et de la régularité de la prise** → ne pas arrêter brusquement le traitement
  - Importance du suivi biologique et de la surveillance des signes infectieux : fièvre, mal de gorge... → **prise en charge médicale urgente**
  - Nécessité d'une contraception efficace. En cas de désir de grossesse, contacter votre médecin traitant.
  - Carbimazole et Benzylthiouracile : de préférence au cours d'un repas

- <u>Lévothyroxine sodique</u> :
  - Tous les jours à heure fixe (de préférence le matin)
  - A jeun (30 min avant ou 2h après un repas)
  - A distance des autres médicaments
- **Eviter l'automédication**

Conseils

Troubles cardiovasculaires :
→ **Surveillance** pression artérielle et fréquence cardiaque
→ Consultation médicale en cas de palpitations persistantes

Troubles de l'anxiété et du sommeil :
→ **Magnésium**
→ Eviter Mélatonine et Doxylamine

Ophtalmopathie basedowienne :
→ **Collyres et gel ophtalmiques**
→ Nettoyer régulièrement ses yeux, appliquer des compresses d'eau fraiche ou un masque réfrigérant 5 à 10 min matin et soir, surélever la tête, porter des lunettes teintées, éviter les pièces enfumées et surchauffées, éviter le maquillage, limiter la durée de port de lentilles de contact...

Troubles digestifs :
→ **Hydratation et alimentation adaptées**
→ Antidiarrhéiques et antispasmodiques selon avis médical

Troubles cutanés :
→ **Soins lavants** adaptés aux démangeaisons
→ **Soins hydratants** (crème ou baume)
→ **Anti transpirants ou détranspirants**

Troubles des phanères : ongles et cheveux
→ **Levure de bière**
→ Shampoings doux, éviter les décolorations, le fer à lisser ...

Femme enceinte et allaitante

Antithyroidiens de synthèse : en première intention
- <u>Au 1er trimestre et au cours de l'allaitement</u> : le **Propylthiouracile** est recommandé.
- <u>Au 2ème et 3ème trimestre</u> : le **Carbimazole** et le **Thiamazole** sont recommandés.

Ablation de la thyroïde : en seconde intention
Traitement par iode radioactif : contre indiqué