



La thyroïdite de Hashimoto



La thyroïdite de Hashimoto

Avant-propos

Hashimoto : entre hyperthyroïdie et hypothyroïdie

La thyroïdite de Hashimoto est un sujet qui intéresse bon nombre d'entre nous et mérite vraiment un approfondissement. Dans la précédente vidéo, nous avons abordé l'hyperthyroïdie et la maladie de Basedow, et nous avons mentionné notamment que la thyroïde est une glande endocrinienne qui se trouve au niveau de la gorge et que tout est une question de régulation et d'équilibre. Aujourd'hui, nous allons parler d'un cas assez particulier. Celui où certaines personnes commencent par **une hyperthyroïdie qui se transforme ensuite en hypothyroïdie**. C'est notamment le cas de la maladie de Hashimoto qui est **une maladie auto-immune**.

Comme il s'agit d'une question d'équilibre entre hyperactivité et hypoactivité, **il n'est pas rare que l'hyperthyroïdie, qui est un état inflammatoire, entraîne une destruction de la thyroïde**, ce qui entrave son bon fonctionnement. À terme, cela génère une hypothyroïdie parce que la glande devient absolument non-fonctionnelle. C'est ce qui se passe dans l'hyperthyroïdie de Hashimoto qui devient une hypothyroïdie : il y a un déséquilibre au niveau du système immunitaire.



Les autres formes d'hyperthyroïdie : la thyroïdite de De Quervain

Il y a bien sûr d'autres types d'hyperthyroïdie : celles qui entraînent une thyroïdite, c'est-à-dire **un état inflammatoire de la thyroïde**, que l'on appelle **thyroïdites de De Quervain**. Souvent, ce genre de thyroïdite est **déclenché par une infection ORL** qui entraîne toutes les manifestations d'une infection de cette sphère, c'est-à-dire inflammation et fièvre, un peu comme des symptômes grippaux. Cette thyroïdite peut se calmer suite à l'atteinte infectieuse. Dans ce cas, on aura recours aux grandes huiles essentielles classiques :

- La **marjolaine à thujanol** qui est la première à utiliser ;
- La **mélisse** ;
- La **lavande vraie** ;
- La **verveine citronnée**.

Toutes ces huiles ont **une action anti-inflammatoire locale**.

La thyroïdite de Hashimoto : une maladie auto-immune

Une origine psycho-émotionnelle

On peut ainsi avoir une hyperthyroïdie suite à une infection, ce qui n'est pas le cas de **la thyroïdite de Hashimoto qui est vraiment un cas très particulier parce que son origine est un choc** : la dimension psychoaffective est vraiment immense dans le déclenchement de cette maladie. Il y a toujours une forme de choc ou de conflit intérieur d'extrême importance. La personne est en train de



jouer sa vie, c'est-à-dire qu'elle doit se déterminer sur une orientation professionnelle, sur un engagement dans un couple... Souvent, il y a plusieurs choses qui se jouent en même temps et la personne se trouve à un grand carrefour : elle se trouve entièrement dépossédée de sa vie. Elle ne sait plus quelle est sa vérité intime et peut alors déclencher cette forme d'hyperthyroïdie qui entraîne une inflammation de la glande thyroïdienne.

Dans cette maladie, on constate en effet **un taux d'anticorps extrêmement élevé**, c'est-à-dire que le système immunitaire identifie les messages venant de la thyroïde et les cellules thyroïdiennes qui fabriquent ces messages chimiques comme étant dangereux et néfastes à sa vie. Il se met donc à les détruire, et c'est cela qui entraîne à terme une hypothyroïdie. On peut bien évidemment freiner cette maladie, et donc sauvegarder une part de l'activité thyroïdienne et ainsi assurer son équilibre.

Souvent, on fait effectivement référence à cette maladie de Hashimoto comme à une hypothyroïdie. La plupart du temps, on entend qu'il faudrait stimuler cette glande, mais si l'origine psycho-émotionnelle est l'inverse, il y a justement quelque chose à aller creuser à ce niveau.

Un processus inflammatoire

Effectivement, la maladie de Hashimoto est la conséquence d'une hyperactivité qui entraîne ensuite une hypoactivité. Comme c'est une thyroïdite, c'est-à-dire un état inflammatoire, **c'est par cette inflammation que le fonctionnement normal des cellules thyroïdiennes va être perturbé et même détruit en partie.** C'est quelque chose qui touche particulièrement les femmes, puisqu'il y a neuf femmes atteintes pour un homme. Cette maladie très particulière est en



lien avec la capacité à s'accomplir et à s'épanouir pleinement dans sa vie.

Il y a souvent un choix à faire entre la vie professionnelle et la vie affective et familiale : on est un peu déchiré entre les deux et on ne sait pas exactement où se positionner et où trouver l'harmonie entre ces deux pans très importants de la vie pour beaucoup de femmes.

C'est comme si, en étant hyper-stimulée, la thyroïde faisait **un genre de burn-out**. Dès qu'il y a inflammation, il y a du feu : il y a un signal d'alerte et l'organisme est en train de crier au secours. **Il faut donc éteindre le feu, éteindre cette détresse émotionnelle forte**. Le corps va bien sûr agir dans ce sens ; seulement, quand il éteint ce feu trop brutalement, il élimine aussi les petits soldats qui crient au feu. À la fin du conflit, on constate généralement des dégâts énormes au sein de cette armée intérieure qui est l'identité-même de la personne.

Le fonctionnement du système nerveux autonome

Ce qui est important dans la dimension auto-immune, c'est que l'on a toujours un état où **le système nerveux autonome est dérégulé** ; à savoir, la part du système nerveux qui gère le système hormonal et l'équilibre émotionnel. En d'autres termes, l'**homéostasie**, c'est-à-dire l'équilibre intérieur du corps, va se trouver déséquilibrée.

Dans le système nerveux autonome, il y a deux parties :

- **La partie qui permet de crier au feu et de sauver la vie.** Cette partie dépend du système nerveux **orthosympathique**. C'est la partie très active qui engendre de l'inflammation quelque part dans le corps.



- **La partie qui éteint le feu**, restaure l'équilibre et qui est en lien avec la détente. C'est la partie qui freine l'hyperactivité de l'orthosympathique, c'est-à-dire le parasympathique.

Ces deux pans du système nerveux autonome devraient fonctionner en harmonie. Quand l'un des deux est actif, l'autre est passif : il ne va s'activer que pour calmer l'hyperactivité, et vice versa. Mais quand le stress est suffisamment impactant et dure longtemps, on en arrive à dérégler ce fonctionnement du système nerveux autonome, ce qui peut avoir un impact très important sur l'ensemble du système endocrinien, et notamment sur le fonctionnement de la thyroïde qui est **une glande endocrine extrêmement importante en lien direct avec la dimension identitaire et donc émotionnelle.**

Concrètement, en cas de maladie de Hashimoto, on peut utiliser l'image d'une voiture, quand vous mettez le pied sur l'accélérateur, ce qui va donner l'impulsion d'aller plus vite, vous êtes alors dans l'orthosympathique, dans l'activité et dans l'hyperactivité. Ensuite, vous avez évidemment dans la voiture l'autre pan qui permet de freiner, à condition de lever le pied de l'accélérateur. On utilise alors le frein qui est en lien avec le parasympathique. Quand le système fonctionne bien, on peut accélérer ou freiner au moment opportun et continuer sa route. Mais en cas de thyroïdite de Hashimoto, c'est comme si la personne avançait en accélérant et en freinant en même temps : elle a à la fois le pied sur l'accélérateur et sur le frein. Or au niveau du moteur, ce n'est pas gérable : **c'est là qu'il va y avoir une autodestruction de la fonction thyroïdienne qui donne lieu à une hypothyroïdie.**



On a donc cette idée de devoir **absolument calmer ce conflit intérieur** : ce conflit identitaire doit être apaisé pour pouvoir stabiliser une maladie de Hashimoto. Très souvent dans cette maladie, les personnes atteintes sont des femmes assez jeunes, et il y a toujours un conflit dans leur vie à la base du déclenchement de la maladie, quelque chose d'important à gérer et donc un mécontentement vis-à-vis d'elles-mêmes, comme une forme de sabotage intérieur. Par exemple, les personnes se mettent en couple, tout se passe bien, mais elles ne peuvent pas s'empêcher de détruire la relation, d'avoir des propos qui blessent mais dans le but d'être rejetées. C'est extrêmement complexe d'un point de vue émotionnel, mais cela reflète effectivement ce conflit intérieur : **la personne ne s'autorise pas à être heureuse. Elle ne peut pas accepter que sa vie puisse être épanouie un jour.**

Les remèdes naturels contre la thyroïdite de Hashimoto

L'homéopathie

On a déjà abordé dans le programme des stratégies aromathérapeutiques à mettre en place. Toutefois, il existe aussi une approche qui n'est pas aromathérapeutique mais qui est très importante et peut avoir d'excellents résultats : l'homéopathie. Le remède qui revient souvent est **le Phosphorus qui consiste à mettre de la lumière** : c'est la phosphorescence que vous avez dans la mer. On est donc dans l'idée de l'océan qui va nourrir la thyroïde par l'iode, et c'est un remède vraiment intéressant, comme j'ai pu le constater à plusieurs reprises. Ce n'est pas moi qui l'ai prescrit, mais dans l'accompagnement que je fais en aromathérapie, les personnes sont aussi suivies en homéopathie, et c'est vraiment un remède que je retrouve très souvent et qui fait sens parce qu'effectivement, il consiste à aller allumer cette flamme intérieure qui rayonne



au plus profond de nous, dans l'océan de notre vie, pour nous permettre l'accomplissement, la liberté et l'épanouissement dans ce qu'on exprime. Cela instaure **une cohérence entre ce qu'on souhaite pour sa vie et ce qu'on met en place pour y arriver**, parce que souvent dans cette maladie, la personne a de grands idéaux, mais elle est tellement en décalage par rapport à ces grands idéaux qu'elle se mésestime et baisse les bras. C'est justement ce conflit intérieur qu'il faut régler.

L'aromathérapie

1. La voie orale

En aromathérapie, il faudrait évidemment travailler avec la grande huile essentielle pour l'équilibre du système immunitaire : le **lédon du Groenland**. On l'a déjà vu pour la maladie de Basedow, mais effectivement, le lédon du Groenland, à raison de **deux gouttes trois fois par jour pendant trois semaines** – que l'on pourrait répéter sur une période de trois mois – est vraiment la base du travail à faire.

2. La voie cutanée

Ensuite, sur le plan cutané, il y a plein de choses. Je vous ai déjà parlé de la **verveine citronnée** qui a un effet rééquilibrant, car c'est un grand calmant. Cette huile essentielle agit de manière spectaculaire pour restaurer l'équilibre du système nerveux dans son ensemble. La **lavande vraie** va aussi être très intéressante, d'autant qu'elle a en plus une notion féminine : c'est quelque chose qui apaise, qui rassure et qui ramène à l'identité féminine de l'accomplissement. Comme Hashimoto est une problématique plutôt féminine,



c'est intéressant de travailler avec cette huile en particulier. En outre, ce sont deux huiles essentielles qui ne freinent pas et ne stimulent pas non plus l'activité thyroïdienne : ce sont vraiment **deux grandes huiles rééquilibrantes et donc adaptogènes**. Vous connaissez déjà ces huiles adaptogènes, mais on peut néanmoins citer aussi le **petit grain bigarade** qui comporte cette notion de frustration par rapport à quelque chose qui n'a pas été accompli. C'est pour cela que dans la synergie que je vous ai proposée dans le programme en cas de thyroïdite de Hashimoto, il y avait ces trois huiles essentielles **en dilution à 20 ou 30% en application sur la gorge**, c'est-à-dire la zone de la thyroïde. Je vous ai aussi parlé de **l'importance de nourrir le bas-ventre** qui comporte justement cette idée d'accomplissement féminin et de créativité. Il existe un lien entre les ovaires et la thyroïde, et c'est donc une partie du corps qui mérite d'être nourrie.

Enfin, s'il y a une huile essentielle qu'il faut conseiller dans la problématique de la maladie de Hashimoto, c'est bien la **tanaisie du Maroc**. Cette huile essentielle est **à la fois anti-inflammatoire et calmante de par sa qualité adaptogène**. Elle est donc vraiment idéale pour des problématiques auto-immunes. D'une part, sa qualité inflammatoire va avoir un effet sur l'hyperactivité thyroïdienne qui entraîne les thyroïdites inflammatoires, en agissant sur la dimension sous-jacente à la problématique. D'autre part, comme c'est une grande huile adaptogène vu qu'elle contient **30% de sesquiterpènes**, d'où sa couleur bleu profond, elle permet d'apaiser. En outre, cette huile est aussi une des grandes huiles essentielles que l'on va conseiller en cas d'extinction de voix, c'est-à-dire sur le fait de pouvoir agir et s'exprimer librement, ou de ne pas le faire. Toutes ces contradictions vécues de l'intérieur nous parlent de la zone de la gorge qui est justement l'endroit où se situe la thyroïde. Or il s'avère que dans la problématique de Hashimoto, il y a toujours **un goitre insidieux** : il n'est pas toujours très manifeste, mais il y a une forme de gêne dans la gorge de par ce



gonflement qui est toujours latéralisé. Bien évidemment, en fonction de la latéralité, on va adapter le travail de terrain et le choix d'huiles essentielles dans le massage du ventre et du bas-ventre. Mais il est important de retenir cette idée de difficulté à exprimer avec cohérence sa vie, c'est-à-dire qu'il y a différents pans de sa vie qui sont en contradiction pour la personne.

Pour l'application, on utilisera **une dilution de deux gouttes de tanaïsie du Maroc dans une petite cuillère à café (2 ml) d'huile végétale d'amande douce** pour faire un massage au niveau de la nuque et de la gorge. Si l'application se fait plus spécifiquement au niveau de la thyroïde, on peut mettre **deux gouttes de tanaïsie dans huit gouttes d'huile végétale** ; auquel cas, la dilution est plus forte puisqu'on a 20% d'huile essentielle pour 80% d'huile végétale parce que l'application est très localisée. Par contre, si vous voulez faire une application au niveau de la nuque, vous allez diluer ces deux gouttes dans beaucoup plus d'huile végétale pour pouvoir bénéficier plus spécifiquement de la fragrance et de l'information. Pour quelqu'un qui souffre de la maladie de Hashimoto, c'est très important de se masser et de se faire du bien. **Les massages de la gorge, de la nuque et du bas-ventre sont des gestes d'amour pour soi-même** : on nourrit sa vie et sa peau, et on apporte attention et affection à ces zones qui sont en souffrance. La tanaïsie est vraiment une très belle huile essentielle à associer à votre protocole en cas de Hashimoto.

Souvent, la maladie de Hashimoto s'accompagne par la prise de molécules chimiques. Néanmoins, on peut tout à fait travailler sur la dimension psycho-émotionnelle et sur le rééquilibrage informationnel au niveau du conflit intérieur. Il n'y a donc **aucune contre-indication à utiliser ces huiles en même temps que le Lévothyrox**, puisque c'est toujours ce médicament qui est donné. S'il n'y a pas d'hypothyroïdie définitive constatée, c'est-à-dire que la thyroïde peut



encore sécréter des hormones T4 et T3, on va même pouvoir réduire la quantité de Lévothyrox, avec un suivi médical évidemment, en fonction des améliorations. Cela nécessite bien sûr une prise en charge à la fois avec un médecin homéopathe pour voir quel est l'état de l'évolution de la maladie, et avec les huiles essentielles.

Lors d'une prochaine session, nous verrons le cas des nodules thyroïdiens.

