





Mentions légales

Saage Media GmbH
c/o SpinLab – The HHL Accelerator
Spinnereistraße 7
04179 Leipzig, Germany
E-Mail: contact@SaageMedia.com
Web: www.SaageMedia.com
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Éditeur: Saage Media GmbH
Publication: 02.2025
Conception de la couverture: Saage Media GmbH
ISBN Broché (fr): 978-3-384-52672-4
ISBN Ebook (fr): 978-3-384-52673-1

Mentions légales / Avis

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée ou transmise sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Les liens externes et les références aux sources énumérés dans ce livre ont été vérifiés au moment de la publication. L'auteur n'a aucune influence sur la conception et le contenu actuels et futurs des pages liées. Le fournisseur du site web lié est seul responsable des contenus illégaux, incorrects ou incomplets ainsi que des dommages résultant de l'utilisation ou de la non-utilisation des informations, et non la personne qui renvoie à la publication respective via des liens. Toutes les sources externes utilisées sont répertoriées dans la bibliographie. Malgré un contrôle minutieux du contenu, nous n'assumons aucune responsabilité pour le contenu des sources externes. Les opérateurs des sources citées sont seuls responsables de leur contenu. Les images et les sources de tiers sont marquées comme telles. La reproduction, le traitement, la distribution et tout type d'exploitation en dehors des limites du droit d'auteur nécessitent le consentement écrit de l'auteur ou du créateur respectif.

Ce livre a été traduit de l'allemand. Des écarts par rapport à l'original ou des erreurs de traduction ne peuvent être totalement exclus. Toutes les sources citées dans le livre sont disponibles en anglais. Nous déclinons toute responsabilité pour d'éventuelles inexactitudes ou malentendus de contenu résultant de la traduction.

Les données des diagrammes qui ne sont pas explicitement marquées d'une source ne sont pas basées sur des études mais sont des hypothèses non contraignantes pour une meilleure visualisation.

Ce livre a été créé à l'aide de l'Intelligence Artificielle (IA) et d'autres outils. Entre autres, des outils ont été utilisés pour la recherche, l'écriture/édition et la génération d'illustrations décoratives. Malgré les vérifications, des erreurs ne peuvent être totalement exclues. Nous tenons à souligner que l'utilisation de l'IA sert d'outil de support pour offrir à nos lecteurs une expérience de lecture de haute qualité et inspirante.

Les références et citations contenues dans ce livre ont été soigneusement recherchées et reproduites dans leur sens. L'interprétation et la présentation du contenu cité reflètent la compréhension de l'auteur et ne correspondent pas nécessairement à l'intention ou à l'opinion des auteurs originaux. Pour les citations paraphrasées, les déclarations principales des sources originales ont été intégrées dans le contexte de cet ouvrage au mieux des connaissances et des convictions, mais peuvent s'écartez des formulations originales et des nuances de sens en raison du transfert et de la simplification. Toutes les sources utilisées sont entièrement répertoriées dans la bibliographie et peuvent y être lues dans l'original. La responsabilité de l'interprétation et de l'intégration contextuelle du contenu cité incombe à l'auteur de ce livre. Pour les questions scientifiques et les informations détaillées, il est recommandé de consulter les sources originales. L'auteur s'est efforcé de présenter des sujets scientifiques complexes de manière généralement compréhensible. Des simplifications et des généralisations ne peuvent être exclues. Aucune garantie ne peut être donnée quant à l'exactitude technique et l'exhaustivité des présentations simplifiées. La reproduction paraphrasée des citations et des découvertes scientifiques est effectuée consciencieusement conformément à la loi sur les citations selon § 51 UrhG et à toutes les dispositions pertinentes sur le droit d'auteur d'autres pays. Lors de la simplification, du transfert et éventuellement de la traduction de contenu scientifique dans un langage généralement compréhensible, des nuances de sens et des détails techniques peuvent être perdus. L'auteur ne revendique aucun droit sur les œuvres citées et respecte tous les droits d'auteur des auteurs originaux. Si une utilisation non autorisée est détectée, l'auteur demande d'en être informé pour prendre les mesures appropriées. À des fins académiques et lors de l'utilisation comme référence scientifique, il est expressément recommandé de se référer aux sources originales. La présentation simplifiée sert exclusivement à l'information scientifique populaire.

Les informations contenues dans ce livre concernant la nutrition en cas de maladies de la thyroïde, en particulier dans le cas de la thyroïdite de Hashimoto et de la maladie de Basedow, ont été soigneusement recherchées et vérifiées. Néanmoins, des erreurs ne peuvent être complètement exclues. Les recommandations nutritionnelles et les recettes présentées ne garantissent pas une amélioration de l'état de santé. Ce livre ne remplace pas un avis médical professionnel, un diagnostic ou un traitement. Avant de mettre en œuvre les recommandations nutritionnelles et de modifier votre régime alimentaire, consultez impérativement votre médecin traitant ou un nutritionniste qualifié, surtout si vous prenez des médicaments ou si vous souffrez d'autres problèmes de santé. L'effet des aliments, des jus et des repas décrits peut varier d'une personne à l'autre. En cas de symptômes ou d'intolérances, interrompez immédiatement l'utilisation et consultez un médecin. Toutes les recettes et recommandations nutritionnelles ont été élaborées au meilleur de nos connaissances au moment de l'impression. De nouvelles découvertes scientifiques dans le domaine de la nutrition thyroïdienne peuvent conduire à des recommandations divergentes. Les noms de marques et les marques déposées de compléments alimentaires ou d'aliments spécifiques sont la propriété de leurs titulaires respectifs. Les références aux études scientifiques et à la littérature complémentaire se trouvent en annexe du livre.

Bendis Saage

Nutrition pour l'hypothyroïdie et l'hyperthyroïdie : Guide alimentaire complet pour la thyroïde

Conseils nutritionnels essentiels pour Hashimoto et Basedow, avec recettes de jus et plans alimentaires adaptés

84 Sources

41 Diagrammes

73 Images

7 Illustrations

© 2025 Saage Media GmbH

Tous droits réservés

Chers lecteurs,

nous vous remercions sincèrement d'avoir choisi ce livre. Par votre choix, vous nous avez non seulement accordé votre confiance, mais aussi une partie de votre précieux temps. Nous en sommes très reconnaissants.

Les maladies de la thyroïde touchent des millions de personnes - et une alimentation appropriée joue un rôle clé dans le traitement. Que ce soit la maladie de Hashimoto ou la maladie de Basedow : le choix des bons aliments peut atténuer les symptômes et soutenir de manière significative le succès du traitement. Mais quels nutriments sont vraiment importants et quels aliments doivent être évités ? Ce guide pratique propose des stratégies nutritionnelles fondées pour les deux formes de la maladie. Avec plus de 50 recettes adaptées au quotidien pour des jus riches en nutriments et des repas compatibles avec la thyroïde, les personnes concernées peuvent optimiser leur alimentation de manière ciblée. Particulièrement précieux : les tableaux nutritionnels détaillés et le planificateur alimentaire saisonnier aident à intégrer directement les recommandations dans la vie quotidienne. Prenez votre santé en main - avec ce guide nutritionnel scientifiquement fondé comme compagnon fiable sur votre chemin vers un mieux-être.

Ce guide vous fournit des informations faciles à comprendre et pratiques sur un sujet complexe. Grâce à des outils numériques développés en interne qui utilisent également des réseaux neuronaux, nous avons pu mener des recherches approfondies. Le contenu a été structuré de manière optimale et développé jusqu'à la version finale pour vous fournir une vue d'ensemble bien fondée et facilement accessible. Le résultat : vous obtenez une vision complète et bénéficiez d'explications claires et d'exemples illustratifs. La conception visuelle a également été optimisée grâce à cette méthode avancée afin que vous puissiez rapidement saisir et utiliser les informations.

Nous nous efforçons d'atteindre la plus grande précision, mais nous sommes reconnaissants pour toute indication d'erreurs possibles. Visitez notre site web pour trouver les dernières corrections et ajouts à ce livre. Ceux-ci seront également intégrés dans les éditions futures.

Nous espérons que vous appréciez la lecture et découvrirez de nouvelles choses ! Si vous avez des suggestions, des critiques ou des questions, nous attendons vos commentaires. Ce n'est que par un échange actif avec vous, les lecteurs, que les futures éditions et œuvres pourront devenir encore meilleures. Restez curieux !

Bendis Saage

Saage Media GmbH - Équipe

- www.SaageBooks.com/fr
- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

Accès rapide aux connaissances

Pour garantir une expérience de lecture optimale, nous souhaitons vous familiariser avec les principales caractéristiques de ce livre :

- **Structure Modulaire** : Chaque chapitre est autonome et peut être lu indépendamment des autres.
- **Recherche Approfondie** : Tous les chapitres sont basés sur une recherche approfondie et sont étayés par des références scientifiques. Les données présentées dans les diagrammes servent à une meilleure visualisation et sont basées sur des hypothèses, non sur les données fournies dans les sources. Une liste complète des sources et des crédits d'images se trouve en annexe.
- **Terminologie Claire** : Les termes techniques soulignés sont expliqués dans le glossaire.
- **Résumés des Chapitres** : À la fin de chaque chapitre, vous trouverez des résumés concis qui vous donnent un aperçu des points clés.
- **Recommandations Concrètes** : Chaque sous-chapitre se termine par une liste de conseils spécifiques pour vous aider à mettre en pratique ce que vous avez appris.

Matériel bonus supplémentaire sur notre site web

Sur notre site web, nous prévoyons de mettre à votre disposition les documents exclusifs suivants :

- Contenu bonus et chapitres supplémentaires
- Un résumé global compact
- Une version dramatique audio. (En cours de planification)

Le site web est actuellement en construction.



[www.SaageBooks.com/fr/
alimentation_en_cas_de_problemes_thyroidiens-bonus-EDQ1C8](http://www.SaageBooks.com/fr/alimentation_en_cas_de_problemes_thyroidiens-bonus-EDQ1C8)

Table des matières

- 1. Principes de base d'une alimentation respectueuse de la thyroïde
 - 1. 1 Nutriments et minéraux
 - Optimiser l'apport en iodé
 - Le sélénium, un élément clé
 - Besoins en zinc et en fer
 - 1. 2 Vitamines et oligo-éléments
 - Apport en vitamine D
 - Focus sur les vitamines B
 - Antioxydants
 - 1. 3 Choix des aliments
 - Aliments appropriés
 - Aliments critiques
 - Taille des portions

- 2. Nutrition en cas d'hypothyroïdie
 - 2. 1 Optimisation du métabolisme
 - Calculer les besoins énergétiques
 - Répartition des repas
 - Favoriser la digestion
 - 2. 2 Nutrition spécifique à Hashimoto
 - Régime anti-inflammatoire
 - Protocole auto-immun
 - Épices curatives
 - 2. 3 Soutien naturopathique
 - Utilisation des plantes médicinales
 - Jus et smoothies
 - Tisanes
- 3. Nutrition en cas d'hyperthyroïdie
 - 3. 1 Nutrition adaptée à la maladie de Basedow
 - Calmer le métabolisme
 - Stabilisation du poids
 - Enrichissement en nutriments
 - 3. 2 Mesures nutritionnelles thérapeutiques
 - Augmenter les besoins caloriques
 - Assurer l'apport en protéines
 - Compensation des minéraux

- 4. Transformation et préparation des aliments
 - 4. 1 Méthodes de cuisson douces
 - Cuisson à la vapeur
 - Méthodes à basse température
 - Préservation des vitamines
 - 4. 2 Conservation des aliments
 - Conseils de stockage
 - Méthodes de conservation
 - Préservation des nutriments
 - 4. 3 Préparation des repas
 - Planification hebdomadaire
 - Listes de courses
 - Stratégies de pré-cuisson

- 5. Adaptation nutritionnelle au quotidien
 - 5. 1 Restauration hors domicile
 - Choix de restaurants
 - Repas en cantine
 - Provisions de voyage
 - 5. 2 Adaptation saisonnière
 - Nutrition hivernale
 - Nutrition estivale
 - Périodes de transition
 - 5. 3 Gestion du stress
 - Aliments favorisant la détente
 - Repas réguliers
 - Manger en pleine conscience
 - Sources
 - Sources des images

1. Principes de base d'une alimentation respectueuse de la thyroïde



Savez-vous que la thyroïde a besoin de nutriments en quantités précisément ajustées chaque jour pour fonctionner de manière optimale ? Une alimentation adéquate joue un rôle central dans les maladies de la thyroïde et peut soulager considérablement les symptômes. Alors que certains aliments soutiennent la production d'hormones, d'autres peuvent la perturber sensiblement. Avec des connaissances solides sur les liens entre l'alimentation et la fonction thyroïdienne, il est possible d'optimiser son régime alimentaire de manière ciblée. Dans ce chapitre, vous découvrirez quels aliments soutiennent votre thyroïde - et lesquels vous devriez mieux éviter.



1. 1 Nutriments et minéraux



iode, sélénium, zinc et fer – ces nutriments jouent un rôle crucial pour la santé de la thyroïde. Tant un manque qu'un excès peuvent influencer la production hormonale et, par conséquent, l'ensemble du métabolisme, entraînant divers désagréments. Un apport optimal en nutriments peut avoir un impact positif sur Hashimoto et Basedow, mais trouver le bon équilibre est essentiel. Lisez la suite et découvrez comment adapter votre alimentation de manière ciblée.

Pour un fonctionnement optimal de la thyroïde, un apport suffisant en iodée, sélénium, fer et zinc est essentiel, tant un manque qu'un excès peuvent avoir des effets négatifs.

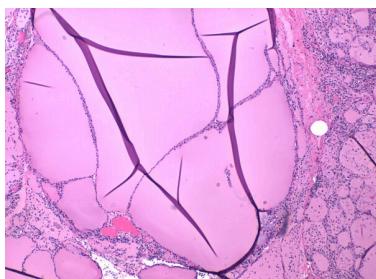
Optimiser l'apport en iode



'iode est essentiel à la formation des hormones thyroïdiennes T3 (triiodothyronine) et T4 (thyroxine) [s1]. Une carence en iode peut entraîner un goitre (goître) et une hypothyroïdie [s1]. Inversement, un apport excessif en iode peut favoriser les maladies auto-immunes de la thyroïde [s1]. L'apport en iode doit donc être adapté aux besoins. Les besoins quotidiens en iode pour les adultes s'élèvent à $150 \mu\text{g}$ [s2]. Les femmes enceintes et allaitantes ont besoin de $250 \mu\text{g}$ et $200 \mu\text{g}$ d'iode par jour en raison de leurs besoins accrus [s3] [s4]. Une carence en iode pendant la grossesse peut nuire au développement cognitif de l'enfant [s2]. Les femmes allaitantes devraient également optimiser leur apport en iode, car la concentration en iode dans le lait maternel dépend directement de l'apport iodé de la mère [s4]. En cas d'apport insuffisant en iode par l'alimentation, une supplémentation peut être judicieuse, notamment pour les femmes souhaitant avoir des enfants, les femmes enceintes et les femmes allaitantes [s5] [s3]. Une alimentation équilibrée comprenant des aliments riches en iode, tels que le poisson et le sel iodé, contribue à un apport suffisant en iode [s2] [s3]. Une carence en iode peut avoir un impact négatif sur la fertilité, car les hormones thyroïdiennes interagissent avec les hormones de reproduction et un

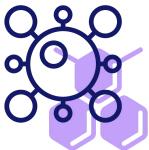


Fer ^[i1]

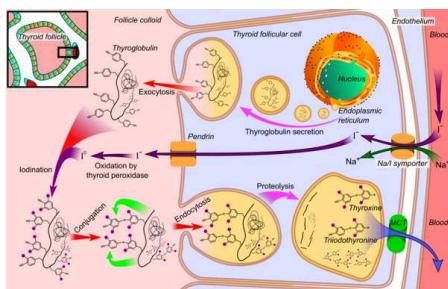


goître ^[i2]

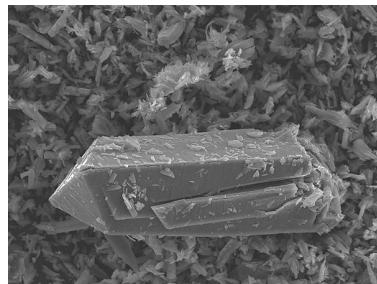
déséquilibre hormonal peut perturber l'ovulation [s5] [s6]. En plus du sel iodé, l'apport en iodé peut être amélioré par la consommation de poisson de mer, de produits laitiers et d'œufs. Il est également conseillé de réduire la consommation d'aliments goitrogènes tels que les légumes crucifères crus (par exemple, le chou, le brocoli) et les produits à base de soja, ou de les cuire pour diminuer leur effet goitrogène [s7]. Un apport suffisant en sélénium, fer et zinc soutient également la fonction thyroïdienne [s2] [s1]. Le sélénium agit comme cofacteur pour les enzymes impliquées dans la conversion de T4 en T3 plus actif [s1]. Une carence en fer peut augmenter le risque de maladies thyroïdiennes pendant la grossesse [s2]. Le zinc est important pour l'activation des récepteurs T3 [s1]. Une alimentation équilibrée, riche en vitamines, minéraux et oligo-éléments, constitue la base d'une fonction thyroïdienne saine.



Sélénium [i3]



Triiodothyronine [i4]



Zinc [i5]

Bon à savoir

Fer

Le fer est important pour la formation des globules rouges et le transport de l'oxygène dans le corps. Une carence en fer peut affecter la production d'hormones thyroïdiennes et entraîner une anémie.

Goitre

Un goitre est une augmentation de la taille de la thyroïde, qui peut être causée par une carence en iodé ou d'autres facteurs.

Goitrogènes

Les goitrogènes sont des substances qui inhibent l'absorption d'iodé par la thyroïde et peuvent ainsi affecter la production d'hormones. Ils se trouvent dans certains aliments comme les légumes crucifères crus.

Hypothyroïdie

Une hypothyroïdie se produit lorsque la thyroïde ne produit pas suffisamment d'hormones. Les symptômes peuvent inclure une prise de poids, de la fatigue et de la constipation.

Sélénium

Le sélénium est un oligo-élément essentiel qui est important pour la fonction thyroïdienne, car il soutient la conversion de T4 en T3 et protège la thyroïde contre le stress oxydatif.

Zinc

Le zinc joue un rôle dans l'activation des hormones thyroïdiennes et soutient le système immunitaire. Une carence en zinc peut affecter la fonction thyroïdienne.