

Le diagnostic



Discussion avec votre médecin qui prend en compte vos symptômes.



- Test sanguin du niveau de TSH, T4 libre et T3 libre. La valeur de la TSH est optimale si elle est située entre 0.5 et 2 $\mu\text{IU/ml}$.
- Test sanguin identifiant la présence d'anticorps anti-TPO (contre l'enzyme Thyroïde peroxydase) et anti-TGB (contre la glycoprotéine Thyroglobulin). Les médecins conventionnels (allopathiques) diagnostiquent Hashimoto seulement à partir de 35 iU/ml de anti-TPO alors que la médecine holistique considère la maladie active à partir de 10 iU/ml (et de >1 iU/ml pour les anti-TGB).

NOTE: La mesure unique de la TSH et de la T4 ne permet pas un diagnostic complet. Il peut se passer plus de 5 à 15 ans d'attaque auto-immune avant que la TSH varie significativement.



Une échographie de la thyroïde réalisée par un spécialiste (endocrinologue) va permettre de mesurer la taille de la thyroïde et d'identifier la présence potentielle de nodules.

Le traitement

Hormones thyroïdiennes de substitution. Il en existe de deux types:

- **synthétiques, généralement de l'hormone T4 et la T3.**
- **naturelles desséchées (de porc), contenant la T4 et la T3 ainsi que d'autres substances naturellement produites par la thyroïde. Ces hormones naturelles ne sont malheureusement pas disponibles dans tous les pays.**

NOTE: le taux de conversion de la T4 en T3 varie d'une personne à l'autre et en fonction de l'environnement (âge, alcool, alimentation, toxines, cigarettes, stress, déficit en nutriments, etc), cela explique que certaines personnes peuvent se sentir mieux avec une combinaison d'hormones T4 et T3 de substitution.

Vivre avec Hashimoto

- Thérapies non médicamenteuses: acupuncture, sophrologie, auto-hypnose, ostéopathie, cures thermales en complément du traitement médical.
- Changement d'alimentation: le protocole auto-immune (l'AIP) peut avoir un effet bénéfique sur une thyroïdite de Hashimoto car il permet d'éliminer l'inflammation. Voir notre page sur l'AIP pour plus d'infos.
- Changement de modes de vie: gestion proactive du stress, s'assurer de dormir suffisamment, l'incorporation du mouvement dans votre vie comme le yoga, la connexion avec les autres et la nature.
- Explorer les causes profondes de votre Hashimoto et les réduire (voire les éliminer si possible): traumatismes physiques et/ou émotionnels; infections par des virus (Epstein-Bar, Herpes), bactéries (SIBO), levures (Candida); variations génétiques; une autre maladie auto-immunes; plombages dentaires; stress; etc

