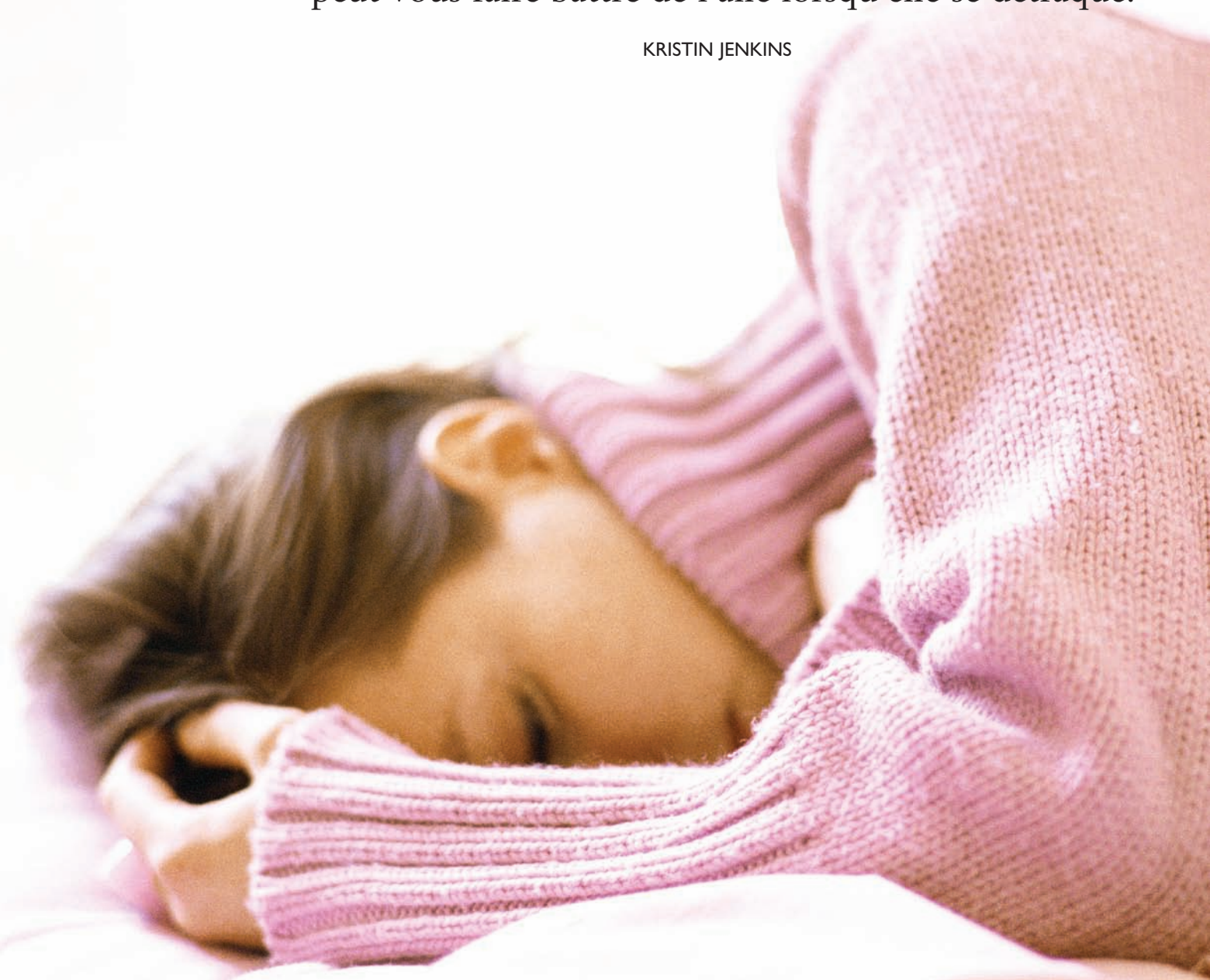


La maladie de l'épuisement

Une glande minuscule, ayant la forme d'un papillon, peut vous faire battre de l'aile lorsqu'elle se détraque.

KRISTIN JENKINS



Kathryn Hayward a enduré pendant cinq ans les symptômes de l'hypothyroïdie avant de connaître enfin la nature de son mal. À partir de la dernière année de son cours secondaire et jusqu'aux premières de sa carrière journalistique, elle a vécu avec une fatigue extrême, des problèmes digestifs et, comme elle le dit elle-même, « la sensation constante de ne plus être moi-même ».

« La moindre chose me demandait un effort colossal », se rappelle Kathryn, une Torontoise dans la mi-trentaine, mère de deux enfants et rédactrice en chef d'un magazine. « Quand je sortais faire une promenade à pied, il m'arrivait, au milieu de ma balade, de ne plus pouvoir continuer. Je devais alors m'asseoir sur un banc ou le rebord d'une fenêtre. Au travail, toute mon énergie y passait et j'étais obligée de m'allonger à mon retour à la maison. Je n'arrivais même plus à prononcer une phrase », nous raconte Kathryn.

Un jour, après qu'une collègue de travail lui ait fait remarquer qu'elle avait vraiment mauvaise mine, Kathryn a décidé de consulter un médecin. « Selon plusieurs articles publiés dans des magazines pour femmes, un gain de poids inexplicable est un symptôme suffisant pour justifier un examen de la glande thyroïde. Chez moi, le gain de poids était un symptôme mineur, le pire étant le manque d'enthousiasme face à la vie et l'impression de ne plus être moi-même. »

La maladie dont Kathryn souffre est une insuffisance thyroïdienne. Elle se produit lorsque la petite glande en forme de papillon, située à la base du cou, de part et d'autre de la trachée, connaît une baisse de sécrétion des deux hormones thyroïdiennes : la triiodothyronine (T3) et la thyroxine (T4). Il s'agit des deux hormones qui régulent les processus chimiques des organismes vivants qui produisent et emmagasinent l'énergie, maintiennent la vie et voient à réguler la croissance et le développement. La fonction thyroïdienne est en réalité contrôlée par une autre glande : la pituitaire. Localisée dans le cerveau, la glande pituitaire sécrète la thyrostimuline, soit l'hormone qui stimule la thyroïde et qui lui envoie l'ordre de produire les hormones T3 et T4.

Dans de rares cas, la glande pituitaire ne produit pas suffisamment de thyrostimuline, ce qui conduit à l'hypothyroïdie. Cette insuffisance entraîne souvent des dérèglements, car la glande pituitaire contrôle aussi d'autres organes, comme les glandes surrénales et génitales, de même que la croissance humaine. Cependant, la cause la plus fréquente d'hypothyroïdie est l'attaque

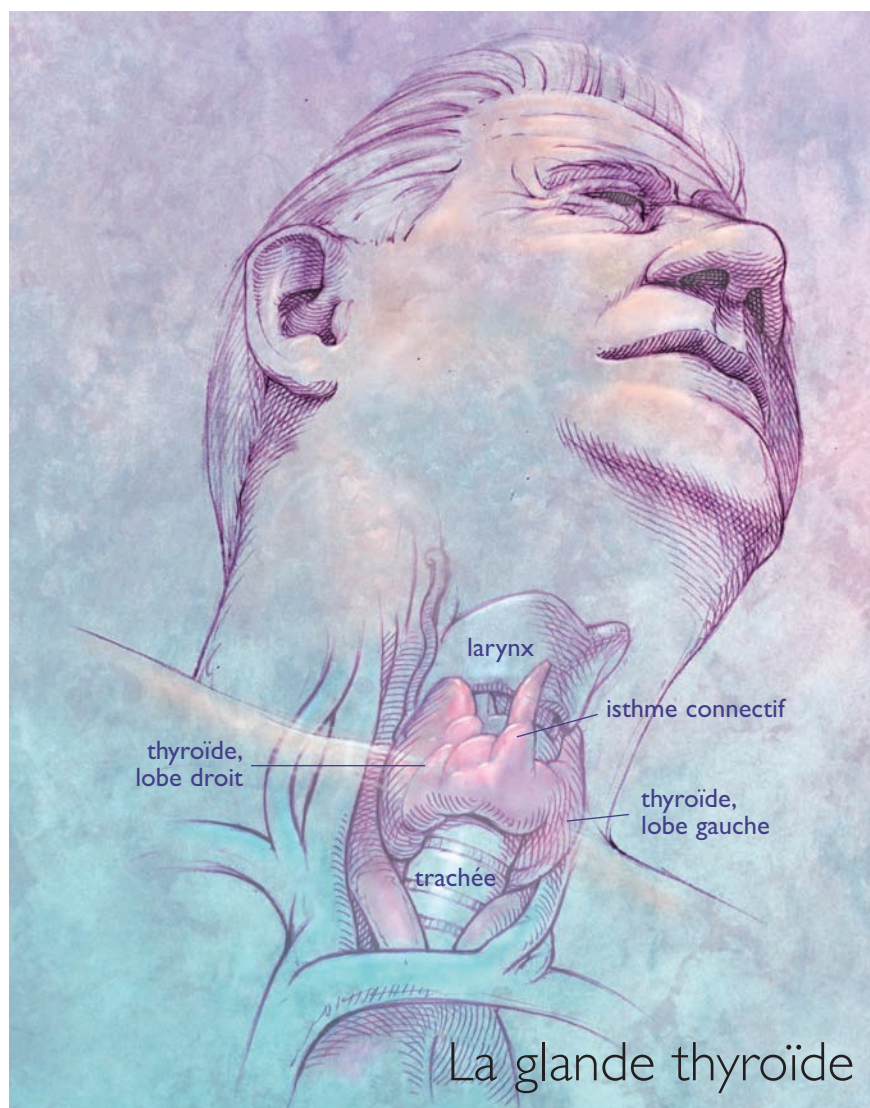
destructrice de la thyroïde par le système immunitaire, une maladie auto-immune connue sous le nom de thyroïdite chronique de Hashimoto, maladie dont souffre justement Kathryn Hayward. « Dans le cas de cette maladie, c'est le système immunitaire qui produit un anticorps contre la thyroïde », nous explique le Dr William Singer, médecin consultant au Département d'endocrinologie de l'Hôpital St. Michael de Toronto. « Cette maladie héréditaire, dont les symptômes apparaissent de façon graduelle, est quatre à cinq fois plus fréquente chez la femme que chez l'homme. »

Dans d'autres cas, une chirurgie de la thyroïde, l'iode radioactif (utilisé dans le traitement de l'hyperthyroïdie) ou la radiation externe (à laquelle on a recours dans certaines formes de cancers) peuvent conduire à l'hypothyroïdie. La maladie peut également apparaître avant la naissance lorsqu'une anomalie survient au cours du développement de la glande thyroïde. « Chez le nouveau-né, une insuffisance de la glande thyroïde causera des dommages irréversibles, qui peuvent être progressifs et permanents, et c'est pourquoi tous les nourrissons doivent subir un examen régulier de la glande thyroïde », d'expliquer le Dr Singer.

L'iode, un élément chimique essentiel au corps humain et au développement mental, est également indispensable au bon fonctionnement de la thyroïde. Grâce à l'usage répandu du sel et des huiles végétales iodés, la plupart des gens consomment quotidiennement suffisamment d'iode pour répondre à leurs besoins. Toutefois, le trouble thyroïdien le plus courant est un goitre. Cette hypertrophie de la thyroïde, habituellement accompagnée de nodules, est particulièrement fréquente dans les pays où, contrairement à l'Amérique du Nord, les gens souffrent d'une carence en iode.

La maladie thyroïdienne la plus répandue est l'hypothyroïdie. L'autre, l'hyperthyroïdie (ou maladie de Graves), est causée par une surproduction d'hormones et ses origines sont souvent héréditaires. On observe actuellement au Canada une légère hausse de la prévalence d'hypothyroïdie, mais les experts ne s'entendent pas

D'autres problèmes de santé, tels que l'hypertension, l'œdème pulmonaire et l'anémie, peuvent s'aggraver ou se compliquer si l'hypothyroïdie n'est pas diagnostiquée.



Données relatives à la glande thyroïde :

Environ deux Canadiens sur 100 souffrent d'hypothyroïdie;

Au Canada, plus de dix millions de personnes, soit une personne sur trois, sont atteintes d'une forme ou d'une autre de maladie thyroïdienne.

De ce nombre, environ 50 % ignorent qu'elles en souffrent.

La Fondation canadienne de la thyroïde

sur ses causes probables et consacrent surtout leurs recherches aux toxines qui polluent l'environnement.

Il n'est pas toujours facile de diagnostiquer rapidement l'hypothyroïdie, car la maladie a tendance à progresser lentement. De plus, ses symptômes sont souvent assez vagues et peuvent être facilement confondus avec d'autres problèmes de santé, comme l'anémie ou la dépression (voir Les symptômes de l'hypothyroïdie, p. 29). Au début, les changements d'humeur et de comportement constituent souvent les seuls signes visibles d'un désordre thyroïdien.

« S'il est si difficile de diagnostiquer une hypothyroïdie, c'est que les symptômes sont imprécis », de dire le Dr Singer, qui est aussi professeur adjoint de médecine à l'Université de Toronto. « Le symptôme le plus courant est la fatigue, ce qui peut être également la manifestation d'un trouble du sommeil. »

Mais qu'y a-t-il de grave à éprouver une légère fatigue ou à prendre quelques kilos ? Rien, en apparence, mais en réalité, une hypothyroïdie non soignée peut avoir des conséquences désastreuses sur la santé. En plus d'affecter le rendement intellectuel et physique, l'hypothyroïdie qui n'est pas traitée peut conduire à l'hypercholestérolémie et à la maladie cardiaque.

« D'autres problèmes de santé, tels que l'hypertension, l'œdème pulmonaire et l'anémie, peuvent s'aggraver ou se compliquer si l'hypothyroïdie n'est

pas diagnostiquée », de dire le Dr Patrick M. Doran, chef du Département d'endocrinologie et du métabolisme de l'Hôpital Royal Victoria de Montréal et au centre de santé de l'Université McGill. « Comme l'hypothyroïdie affecte le métabolisme, elle peut aussi réduire les capacités de l'organisme à assimiler certains médicaments, ce qui peut augmenter les risques d'effets secondaires et d'interaction médicamenteuse », d'expliquer le Dr Doran. Précisons aussi que les effets indésirables de certains médicaments, comme le lithium dans le traitement des patients souffrant d'un trouble bipolaire, sont aussi reconnus pour accroître l'incidence d'hypothyroïdie.

La bonne nouvelle, c'est que le traitement pour l'hypothyroïdie est rapide et efficace. Bien que Kathryn ait eu à attendre plusieurs années pour obtenir un diagnostic, les bienfaits du médicament, eux, n'ont pas tardé. Deux à trois semaines après le début du traitement, elle voyait déjà une énorme différence. « Les résultats ne sont pas instantanés, mais graduels. Vous sentez que vous revenez petit à petit à votre état normal et vous retrouvez progressivement votre vivacité d'esprit », explique-t-elle.

Le traitement consiste à administrer une hormone thyroïdienne de remplacement, la thyroxine synthétique ou T4, sous la forme d'un comprimé que l'on doit prendre tous les jours pour le reste de sa vie. Au début, des tests sanguins sont effectués toutes les six à huit semaines pour que l'on puisse établir le bon dosage. Par la suite, on fait subir une fois l'an un test sanguin au patient, afin de vérifier les taux de l'hormone thyroïdienne, notamment la quantité totale de triiodothyronine (T3) et de thyrostimuline dans le sérum sanguin.

« Si vous présentez certains symptômes d'insuffisance thyroïdienne, que vous avez des antécédents familiaux d'une maladie thyroïdienne ou que vous souffrez d'une maladie auto-immune comme le diabète de type 1, insistez pour que l'on vérifie périodiquement votre taux d'hormones thyroïdiennes », recommande le Dr Doran.

Il est également important d'obtenir un diagnostic précoce de trouble thyroïdien dans le cas où l'on prévoit avoir un enfant, car l'hypothyroïdie peut avoir des répercussions négatives sur le développement du fœtus. Un test de dépistage s'impose également chez les femmes qui ont de la difficulté à devenir enceinte ou chez celles qui ont déjà fait une fausse-couche.

« Dans le cadre de vastes études, on a suivi, durant plusieurs années, des enfants d'âge scolaire nés de femmes atteintes d'hypothyroïdie. On a découvert que les enfants des femmes non traitées étaient souvent désavantagés sur le plan du développement, en comparaison des enfants nés de femmes qui avaient été soignées », d'expliquer le Dr Doran. Voilà pourquoi les médecins sont nombreux à faire subir un test de dépistage de l'hypothyroïdie à leurs patientes enceintes, et à augmenter la médication durant la grossesse.

Pour les avoir subis personnellement, Kathryn connaît bien les effets de la grossesse sur la fonction thyroïdienne. Durant le second trimestre de sa deuxième grossesse, elle a subi une importante baisse d'énergie qui l'a laissée totalement épuisée. Une visite chez l'endocrinologue a confirmé la nécessité d'ajuster sa médication. Dix jours après le début de son nouveau traitement, elle se sentait déjà beaucoup mieux.

Le traitement de l'hypothyroïdie étant relativement simple et rapide, les chercheurs consacrent surtout leur temps aux raisons qui pourraient expliquer pourquoi le système immunitaire s'attaque à la glande thyroïde. « Les éléments qui déclenchent le processus sont encore nébuleux », de dire Patrick Doran. « Nous espérons trouver bientôt un moyen de prévenir ou d'inverser le processus de destruction immunitaire. On éliminerait ainsi la raison d'être d'un traitement de remplacement de la thyroxine. »



Symptômes de l'hypothyroïdie

Selon l'Hormone Foundation, l'organisme d'éducation publique affilié à l'Endocrine Society de Toronto, l'hypothyroïdie affecte le système d'approvisionnement d'énergie du corps (ou métabolisme), ce qui entraîne un ralentissement de ses fonctions chimiques. Voici les différents symptômes de l'hypothyroïdie :

- Fatigue et manque d'énergie
- Faible gain de poids (entre 2,2 et 4,5 kilos)
- Sensibilité accrue au froid
- Peau pâle et transpiration réduite
- Cheveux plus cassants, plus secs et plus fragiles qu'à l'ordinaire
- Poulx et rythme cardiaque ralentis
- Constipation
- Faiblesse, raideurs ou douleurs musculaires
- État dépressif
- Cycle menstruel irrégulier

Pour de plus amples renseignements, visitez le www.hormone.org (site en anglais et en espagnol seulement).