

Table des matières

Introduction

Chapitre 1

Le système endocrinien

- L'hypophyse
- L'hypothalamus
- La glande thyroïde
 - Les facteurs hormonaux
 - Ses rôles et fonctions
- Les parathyroïdes
- Les glandes surrénales

Chapitre 2

Les maladies de la glande thyroïde

- L'hyperthyroïdie
- L'hypothyroïdie
 - Toute une gamme de symptômes
 - Personnes à risque
- Évaluation de la glande thyroïde

Chapitre 3

La détection de la maladie

- L'auto-examen
- La température basale
- Les tests sanguins
 - Les taux sanguins de la TSH
 - Les taux sanguins des hormones T3 et T4
 - D'autres analyses sanguines
- Les tests complémentaires
- Les controverses persistent

Chapitre 4

Le traitement médicamenteux

- Le choix des médicaments
 - La lévothyroxine (T4)
 - La liothyronine (T3)
 - Les extraits thyroïdiens naturels

Chapitre 5

L'hypothyroïdie à tous âges

- La femme
- L'enfant
- L'homme
- Les personnes âgées
- Les animaux

Chapitre 6

L'approche globale

- Le foie et la glande thyroïde
 - Le sucre
 - La caféine
 - Le tabac
 - L'alcool
 - Les toxines environnementales
- Le renforcement des glandes surrénales
- L'équilibre oestrogène / progestérone

Chapitre 7

Les problèmes connexes

- La connexion auto-immune
 - La maladie coeliaque
 - Les maladies rhumatismales
 - La fibromyalgie
 - Le syndrome de Sjögren
 - Le diabète
 - Le vitiligo
 - L'anémie pernicieuse
- La dépression
- La gestion du poids

Chapitre 8

Bien nourrir la glande thyroïde

- Les goitrogènes
- L'iode
- Le sélénium
- Le zinc et le cuivre
- Le fer
- La L-tyrosine
- D'autres nutriments essentiels
 - La vitamine A
 - Les vitamines B, C et E
 - Le calcium, le magnésium et le manganèse
 - Les acides gras essentiels

Conclusion

Notes

Bibliographie