



La Maladie de Hashimoto

Guide pour une Vie Équilibrée avec une Maladie Auto-immune

La Maladie de Hashimoto : Comprendre et Gérer

La maladie de Hashimoto, également connue sous le nom de thyroïdite de Hashimoto, est une maladie auto-immune qui affecte la glande thyroïde. Découverte par le Dr Hakaru Hashimoto en 1912, elle est l'une des causes les plus courantes de l'hypothyroïdie, ou insuffisance thyroïdienne. Cet article vise à explorer les aspects essentiels de cette maladie, de ses symptômes à son traitement.

Qu'est-ce que la Maladie de Hashimoto ?

La maladie de Hashimoto se caractérise par une inflammation chronique de la glande thyroïde. Dans cette condition, le système immunitaire attaque par erreur les cellules thyroïdiennes, ce qui peut entraîner une diminution de la production des hormones thyroïdiennes. Ces hormones sont cruciales pour réguler le métabolisme, la température corporelle et le niveau d'énergie.

Symptômes

Les symptômes de la maladie de Hashimoto peuvent varier d'une personne à l'autre et se développent généralement lentement. Voici quelques-uns des signes les plus courants :

- **Fatigue** : Un sentiment persistant de fatigue est souvent le premier symptôme.
- **Gain de poids** : Un gain de poids inexplicable peut survenir, même en l'absence de changements alimentaires.
- **Intolérance au froid** : Les personnes affectées peuvent ressentir une sensibilité accrue au froid.
- **Dépression** : Les changements d'humeur et la dépression sont fréquents.
- **Peau sèche** et cheveux cassants.
- **Douleurs musculaires** et articulaires.

Hashimoto et la symbolique du "bouclier"

En kinésiologie, on explore souvent la dimension symbolique et émotionnelle des maux. Une maladie auto-immune est, par définition, une réaction de défense qui se trompe de cible. On peut alors se poser ces questions :

- Contre quoi mon corps essaie-t-il de se protéger ?
- Y a-t-il une émotion, une parole ou une créativité que j'empêche de sortir (au niveau de la gorge) ?
- Est-ce que je m'autorise à suivre mon propre rythme, ou est-ce que j'essaie de répondre à un rythme imposé par l'extérieur ?

Ce que la kinésiologie peut apporter

Le travail en séance ne remplace pas votre endocrinologue, mais il vient agir là où les médicaments ne vont pas : sur la charge de stress émotionnel et énergétique.

1. Identifier les stressseurs déclencheurs : Souvent, Hashimoto se déclare après un choc émotionnel ou une période de surmenage. La kinésiologie aide à libérer la mémoire de cet événement pour que le corps cesse de réagir comme s'il était encore en danger.
2. Rééquilibrer l'énergie vitale : En travaillant sur les méridiens (notamment celui du Triple Réchauffeur, lié à l'immunité et à la gestion du stress), on aide l'organisme à retrouver un état de calme.
3. Redonner sa place à l'expression : La zone de la gorge est celle de l'expression de soi. La séance peut aider à dénouer les blocages qui empêchent de dire sa vérité ou de poser ses limites.

Un accompagnement en douceur

Vivre avec Hashimoto demande de la patience et de la bienveillance envers soi-même. La kinésiologie est un outil de choix car elle est non-invasive : elle interroge votre corps via le test musculaire pour savoir ce dont il a besoin, ici et maintenant, pour retrouver un peu de fluidité.

Vous vous sentez freiné(e) par votre thyroïde ? Si vous souhaitez explorer les blocages émotionnels liés à votre pathologie et redonner du souffle à votre quotidien, je vous accompagne avec douceur sur ce chemin.

Consulter un kinésologue ne remplace en aucun cas une consultation médicale ni l'arrêt d'un traitement