

Maladie de Hashimoto et Fitness : Comment s'entraîner avec l'hypothyroïdie, la fatigue, les variations de poids et des attentes réalistes

La maladie de Hashimoto est une affection auto-immune dans laquelle le système immunitaire attaque la glande thyroïde. Avec le temps, cette inflammation peut endommager la thyroïde et réduire sa capacité à produire suffisamment d'hormones thyroïdiennes.

La maladie de Hashimoto est une affection auto-immune dans laquelle le système immunitaire attaque la glande thyroïde. Au fil du temps, cette inflammation peut endommager la thyroïde et réduire sa capacité à produire suffisamment d'hormones thyroïdiennes.

Aux États-Unis, la thyroïdite de Hashimoto est la cause la plus fréquente d'hypothyroïdie.

C'est un sujet important pour le fitness car les hormones thyroïdiennes aident à réguler de nombreuses fonctions liées à l'utilisation de l'énergie, à la température et au fonctionnement normal du cerveau, du cœur et des muscles.

Lorsque les taux d'hormones thyroïdiennes sont trop bas, vous pouvez ressentir de la fatigue, une prise de poids, une sensibilité au froid, de la constipation, de la dépression, des douleurs musculaires et des difficultés à faire de l'exercice.

Mais avoir la maladie de Hashimoto ne signifie pas que l'exercice est interdit.

Cela signifie que la condition médicale et le programme d'entraînement ne doivent pas être confondus.

Premièrement : Hashimoto ne se diagnostique pas par une séance de sport

Les symptômes seuls ne suffisent pas à diagnostiquer Hashimoto.

Le diagnostic peut impliquer des antécédents médicaux, un examen physique et des analyses de sang, notamment le dosage de la TSH, des hormones thyroïdiennes et des anticorps thyroïdiens. Certaines personnes présentent des anticorps thyroïdiens alors que leurs taux d'hormones restent normaux. D'autres développent une hypothyroïdie clinique et ont besoin d'un traitement hormonal substitutif.

Un programme de fitness ne doit jamais remplacer un test ou un traitement thyroïdien.

L'exercice n'est pas un traitement contre la carence en hormones thyroïdiennes

Cette distinction protège les gens de nombreux mauvais conseils.

L'exercice peut améliorer la condition physique, la force, la santé cardiovasculaire, la mobilité et le bien-être général.

Il ne remplace pas la lévothyroxine lorsque le remplacement des hormones thyroïdiennes est médicalement indiqué.

Selon l'American Thyroid Association, les personnes souffrant d'hypothyroïdie clinique causée par Hashimoto sont généralement traitées par substitution hormonale, souvent la lévothyroxine, avec un dosage ajusté selon les taux thyroïdiens.

Pourquoi la tolérance à l'exercice peut sembler différente

Une personne dont l'hypothyroïdie n'est pas encore bien contrôlée peut ressentir une fatigue inhabituelle, des douleurs musculaires, une faiblesse ou une tolérance réduite à l'effort.

Cela ne signifie pas que cette personne manque de discipline.

Cela ne signifie pas non plus que chaque jour de fatigue est causé par la thyroïde.

Le sommeil, l'anémie, la dépression, l'apport calorique, les médicaments, le stress, d'autres maladies auto-immunes et bien d'autres facteurs peuvent affecter l'énergie.

C'est précisément pourquoi des symptômes persistants ou graves méritent une évaluation médicale plutôt qu'un diagnostic sur Internet.

La musculation reste utile

Lorsque vous êtes médicalement stable et capable de vous entraîner en toute sécurité, la musculation peut faire partie d'un programme de fitness normal.

Partez de votre capacité réelle.

Si vous vous reconstruisez après une longue période de fatigue, deux séances modérées pour l'ensemble du corps peuvent être plus appropriées qu'une répartition de bodybuilding sur six jours.

Utilisez des mouvements que vous pouvez exécuter de manière constante : squats ou relevés de chaise, charnières de hanches, développés, tirages, step-ups, portés et exercices de stabilité du buste.

Le progrès peut être lent.

Un progrès lent reste un progrès.

Le cardio ne doit pas devenir une punition

Les personnes frustrées par les variations de poids réagissent parfois en ajoutant de plus en plus de cardio.

Cela peut se retourner contre vous si la fatigue est déjà élevée.

La marche, le vélo, la natation ou d'autres activités cardio modérées peuvent être précieux. Mais la meilleure dose est celle dont vous pouvez récupérer.

Les directives de santé publique prévoient toujours un objectif à long terme d'environ 150 à 300 minutes d'activité aérobique modérée et deux jours de musculation pour les adultes, mais les personnes inactives sont spécifiquement encouragées à commencer par de plus petites quantités et à augmenter progressivement.

Hashimoto et perte de poids

Hashimoto peut contribuer à l'hypothyroïdie, et l'hypothyroïdie peut être associée à une prise de poids.

Mais la maladie thyroïdienne ne fait pas de chaque changement de poids corporel un problème de thyroïde.

Le poids corporel reflète de nombreux facteurs en interaction.

Traiter l'hypothyroïdie de manière appropriée est une priorité médicale. Après cela, les changements dans la nutrition, l'activité quotidienne, l'exercice, le sommeil et le comportement comptent toujours.

Le marketing du fitness devient dangereux lorsqu'il promet de « guérir Hashimoto », de « réinitialiser votre thyroïde » ou de « relancer votre métabolisme ».

VanityStrong ne doit pas faire ces affirmations.

Qu'en est-il de l'entraînement très intense ?

L'intensité n'est pas intrinsèquement mauvaise.

La question est de savoir si la personne est médicalement stable, conditionnée pour cela et si elle récupère correctement.

Une personne entraînée avec un Hashimoto bien géré peut parfaitement tolérer un exercice vigoureux.

Quelqu'un ayant des symptômes d'hypothyroïdie non traités importants peut avoir besoin d'une progression plus lente.

La programmation de l'exercice doit répondre à la personne — pas à l'étiquette.

Une semaine de départ pratique

Un débutant prudent pourrait effectuer deux séances de musculation corps complet, trois marches de 20 à 30 minutes et de la mobilité légère les autres jours.

Après plusieurs semaines, la durée ou la résistance peut augmenter progressivement.

Une personne plus expérimentée pourrait s'entraîner trois fois par semaine et effectuer deux ou trois séances de cardio.

Il n'existe pas d'« entraînement Hashimoto ».

Il n'y a qu'un entraînement intelligent adapté à la capacité actuelle.

Quand demander d'abord un avis médical

Consultez un professionnel de santé lorsque les symptômes sont nouveaux, graves ou inexpliqués ; si votre traitement thyroïdien a récemment changé ; si l'exercice produit des palpitations inhabituelles, des évanouissements, un essoufflement sévère ou des symptômes thoraciques ; en cas de grossesse ; ou si une autre pathologie importante affecte la sécurité de l'exercice.

Les personnes atteintes de maladies chroniques peuvent souvent faire de l'exercice en toute sécurité, mais les programmes nécessitent parfois des modifications.

L'objectif utile

Hashimoto peut affecter l'itinéraire.

Cela ne doit pas devenir votre identité.

Le fitness peut toujours viser à devenir plus fort, marcher plus loin, se sentir plus capable, maintenir sa masse musculaire, améliorer sa condition physique ou changer l'apparence de son corps.

L'approche utile n'est ni « votre condition ne change rien » ni « votre thyroïde contrôle tout ».

C'est : traitez correctement le problème médical, entraînez-vous à partir du corps que vous avez aujourd'hui, et construisez à partir de là.

Sources et lectures complémentaires

Ces références appuient les déclarations sur la santé et l'activité physique contenues dans cet article. Aucune source ne soutient VanityStrong, ses produits ou ses programmes.

American Thyroid Association - Hashimoto's Thyroiditis —

<https://www.thyroid.org/hashimotos-thyroiditis/> NIDDK - Hashimoto's Disease —

<https://www.nidk.nih.gov/health-information/endocrine-diseases/hashimotos-disease> U.S.

Office of Disease Prevention and Health Promotion - Physical Activity Guidelines Q&A —

VANITYSTRONG

<https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical-activity-guidelines>
National Institute on Aging - Exercising With Chronic Conditions —
<https://www.nia.nih.gov/health/exercise-and-physical-activity/exercising-chronic-conditions>

Étape suivante VanityStrong : utilisez le Fit Quiz pour identifier un point de départ approprié. Si la fatigue ou une condition médicale affecte votre capacité d'exercice, choisissez la voie plus douce et ajustez avec votre professionnel de santé si nécessaire.

Passer le Fit Quiz

Liens de ce guide

[Lire ce guide en ligne \(version accessible\) —](#)
<https://vanitystrong.com/fr/articles/hashimotos-disease-and-fitness>
[Voir les programmes — https://vanitystrong.com/fr/programs](#)
[Centre d'aide — https://vanitystrong.com/fr/support](#)

VanityStrong propose une éducation au fitness et au bien-être général, et non un diagnostic ou un traitement médical. Les besoins individuels varient. Consultez un professionnel de santé qualifié lorsque cela est approprié.