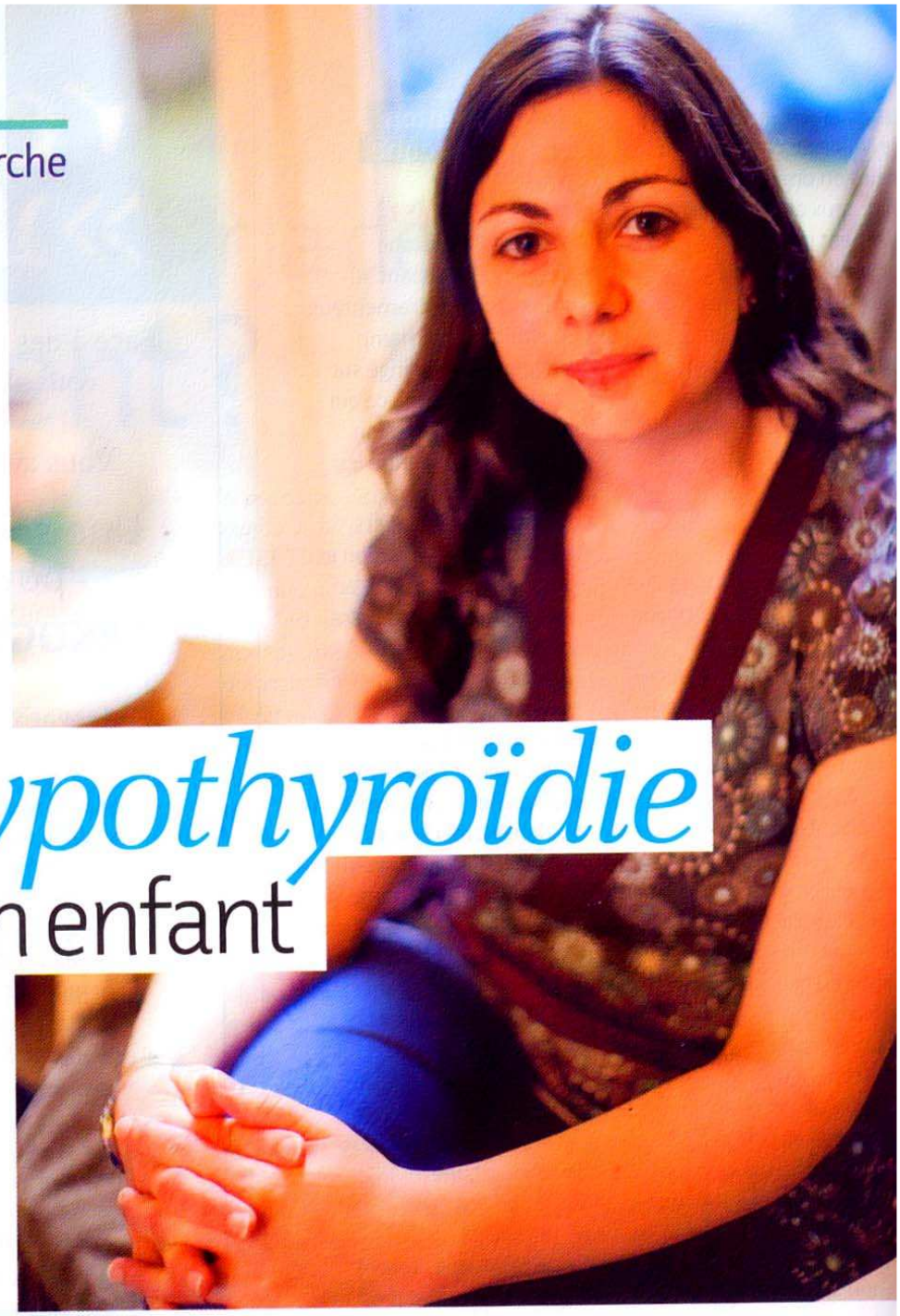

Malgré la fatigue due à sa maladie, Dominique, 33 ans, **mène une carrière d'ingénieur informatique et a de nombreux projets.**

J'ai une *hypothyroïdie* et je veux un enfant

Oui, j'ai bonne mine, je fais du sport, j'ai retrouvé une partie de mon énergie... et pourtant, il y a encore cinq mois, mon hypothyroïdie me mettait sur les rotules. Le soir, en rentrant du travail, j'étais seulement capable de m'allonger sur le canapé. Cette maladie épuisante peut avoir plusieurs origines, parmi lesquelles un problème immunitaire ou consécutif à une opération, comme c'est mon cas. Il y a environ un an et demi, on m'a enlevé la thyroïde. Chez moi, cette glande fabriquait trop d'hormones : le corps devient alors "hyperactif" et s'épuise.

Tout a commencé après le décès de mon père. J'avais 20 ans. Dans les mois qui ont suivi, j'ai fondu, je ne dormais plus que quatre heures par nuit, j'étais devenue très irritable. Certains médecins ont diagnostiqué une dépression et prescrit des médicaments. Sans effet. Au fond de moi, je savais que je n'étais pas dépressive. J'ai fini par arrêter mes études après la licence, la pression des examens étant trop dure pour moi.

C'est peu de temps après mon arrivée à Paris que, devant mon état d'épuisement, un médecin généraliste a pensé à la thyroïde. En fait, je souffrais d'hyper-thyroïdie, comme ma mère et mes deux grands-mères ! À l'annonce du diagnostic, l'espoir est revenu. Enfin, on allait pouvoir me soulager. Mais ça a pris du temps.

J'ai choisi l'opération pour envisager une grossesse

La première étape du traitement consiste à freiner la thyroïde grâce à des médicaments. C'est une fois seulement la glande devenue "muette" que l'on peut prendre des hormones de synthèse pour stabiliser le corps. Mais dans mon cas, cela n'a pas marché. Mon poids a énormément varié malgré les régimes, et ma thyroïde continuait à trop fonctionner. Résultat : impossible d'atteindre un équilibre hormonal... et du coup, d'envisager une grossesse. Je courais un risque important de fausse couche. Or, je désire profondément un enfant ! La seule solution était d'ôter la thyroïde.

L'opération me terrorisait, mais j'ai sauté le pas en janvier 2007. Sans thyroïde, je suis donc devenue définitivement hypothyroïdienne. Tant qu'elle n'est pas compensée par les hormones de substitution, et chez moi cela a pris du temps, cette maladie entraîne toute une série de signes désagréables : frilosité, constipation, moral dans les chaussettes et sur-

Aujourd'hui, grâce au traitement, la maladie est stabilisée et Dominique veut "profiter à fond" de la vie.

tout une grande fatigabilité qui rend très sensible. J'ai appris à gérer la fatigue par des micro-siestes dans mon bureau. Ma supérieure, à laquelle j'ai tout expliqué, se montre très compréhensive.
Je suis contente d'avoir tout de même mené ma carrière – je suis ingénieur informatique – en prenant seulement deux ou trois jours d'arrêt maladie de-ci, de-là. Et pendant les moments de découragement, j'ai trouvé un soutien précieux auprès d'un forum Internet associatif. De nombreuses femmes n'arrivent même plus à travailler, elles témoignent et donnent des conseils pertinents.

Mon entourage a parfois eu du mal à me croire vraiment malade

L'hypothyroïdie a aussi un impact sur la vie sociale. Il y a des jours où aller dîner chez des amis est impossible. Et puis l'entourage a parfois du mal à vous croire vraiment malade. On pense que vous en rajoutez, ou que vous êtes déprimée sans l'admettre. Cette maladie a d'ailleurs des conséquences sur soi. J'ai l'impression de ne pas me connaître vraiment. Mon hypersensibilité fait-elle un peu partie de ma vraie personnalité ? Je ne sais pas...
Une autre difficulté : les pertes de mémoire. Pendant des mois, il m'a été difficile de tenir une conversation sans avoir des "trous". Aujourd'hui encore, je suis obligée de tout noter : je suis donc devenue experte des tableaux récapitulant mes prises hormonales, mes variations de poids, etc. Maintenant que mon traitement de substitution est bien stabilisé, je retrouve l'envie de faire des choses, surtout la photo, le hobby que je partage avec mon compagnon. Il m'a toujours soutenu, moralement et matériellement. Ma vision de la vie ? Profiter à fond, ne plus me tracasser pour des broutilles, avoir la pêche. Et mettre en route un enfant. ■

Propos recueillis par
Patricia Chairopoulos

3 questions à

Pr Brigitte Delemer,
endocrinologue à l'hôpital de Reims

COMMENT REPÉRER UNE HYPOTHYROÏDIE ?
Cette maladie entraîne des symptômes assez généraux comme la fatigue, une difficulté pour se concentrer, des troubles des règles, etc. Voilà pourquoi il peut se passer un certain temps avant que le diagnostic ne soit posé. Et plus encore chez les personnes jeunes qui ne consultent pas souvent de médecins et s'accommodent sans trop de difficultés de ces baisses d'énergie.

LE DÉPISTAGE EST-IL SIMPLE ?
Il s'agit d'une simple prise de sang pour mesurer la TSH (Thyréostimuline). Cette hormone est produite par l'hypophyse, une petite glande dans le cerveau : elle "pousse" la thyroïde à sécréter des hormones. Une TSH sanguine augmentée reflète une hypothyroïdie.

EN QUOI CONSISTE LE TRAITEMENT ?
D'abord, on ne traite pas forcément. Face à une petite hypothyroïdie sans signes trop forts ni cause apparente – pas de maladie auto-immune ou de nodule –, le médecin peut préférer attendre et surveiller l'évolution de la maladie sur quelques mois. Sinon, le seul traitement efficace consiste à donner des hormones thyroïdiennes, principalement la T4 (il y a aussi la T3). Il n'entraîne *a priori* aucun effet secondaire et assure une vie normale. Seule contrainte : veiller à ne pas gêner l'absorption de l'hormone, surtout par la prise de fer. Dans ce cas, on doit bien séparer les prises de fer de celles d'hormones.

OÙ SE RENSEIGNER ?
Association Vivre sans thyroïde, tél. : 05 61 86 73 74. www.forum-thyroide.net