TESTEZ VOTRE THYROIDE EN TRENTE POINTS

- Si un symptôme est absent chez vous, comptez 0 points.
- S'il est faiblement perceptible, comptez 1 point.
- S'il est nettement présent, comptez 2 points.
- Si c'est un symptôme majeur, comptez 3 points.

●Le matin, votre réveil est : immédiat/lent/difficile/pénible 0 1 2 3

●Vous êtes fatigué, surtout le matin : jamais/rarement/parfois/très souvent 0 1 2 3

●Vous êtes en surpoids et vous avez des difficultés à perdre du poids : aucune/faibles/moyennes/importantes 0 1 2 3

●Vous n'avez pas de poils sur le tiers externe des sourcils Non : 0 Oui : 3

●Vous avez eu les cheveux gris avant 45 ans

Non : 0 Oui : 2

●Vos cheveux sont roux : pas du tout/un peu/plutôt/complètement 0 1 2 3

●Vous avez les cheveux bouclés : pas du tout/un peu/plutôt/complètement 0 1 2 3

●Vous avez des poches sous les yeux : pas du tout/un peu/plutôt/beaucoup 0 1 2 3

●Vous avez des dents qui se chevauchent : pas du tout/un peu/plutôt/beaucoup 0 1 2 3

●Vous avez les oreilles décollées : pas du tout/un peu/plutôt/beaucoup 0 1 2 3

●Pour les hommes : vous n'avez pas de trouble du rythme cardiaque et votre pouls est inférieur à 60 Non : 0 Oui : 3

●Pour les femmes : vous n'avez pas de trouble du rythme cardiaque et votre pouls est inférieur à 70 Non : 0 Oui : 3

●Vous avez les doigts blancs ou qui deviennent insensibles : jamais/rarement/parfois/très souvent 0 1 2 3

●Vous avez une tension trop basse (inférieure ou égale à10/7) :

Non : 0 Oui : 3

●Vous avez les pieds plats : Non : 0 Oui : 3

●Vous avez les pieds glacés : jamais/rarement/parfois/très souvent 0 1 2 3

●Vous avez été opéré de la vésicule biliaire Non/oui 0 3

●Vous présentez des signes de dépression ? Pas du tout/un peu/plutôt/beaucoup

0 1 2 3

●Vous avez la plante des pieds jaune et sèche : pas du tout/un peu/plutôt/beaucoup

0 1 2 3

●Votre peau est sèche, épaissie, craquelée :

Non : 0 Oui : 3

VOUS ÊTES UN HOMME

●Votre barbe est peu fournie et/ou incomplète : pas du tout/un peu/plutôt/beaucoup

0 1 2 3

VOUS ÊTES UNE FEMME

●Vous avez eu vos premières règles avant 10 ans ou après 15 ans

Non : 0 Oui : 3

●Vous étiez maigre avant 15 ans mais avez pris du poids après : pas du tout/un peu/plutôt/beaucoup

0 1 2 3

●La pilule vous a fait grossir : pas du tout/un peu/plutôt/beaucoup

0 1 2 3

●Vos cycles sont irréguliers ou trop longs (>28 jours) : pas du tout/un peu/plutôt/beaucoup 0 1 2 3

●Vous avez eu des avortements spontanés : jamais/quelques uns/souvent/très souvent 0 1 2 3

●Vous avez pris du poids durant vos grossesses (plus de 12 kg) : pas du tout/un peu/plutôt/beaucoup 0 1 2 3

●Votre (vos) enfant(s) pesai(en)t plus de 4,5 kg à la naissance : Non : 0 Oui : 3

●Durant votre(s) grossesses vous avez souffert de diabète de type 1 ou d'hypertension gravidique ou de pré-éclampsie ?: Non : 0 Oui : 3

●Votre ménopause est arrivée après 50 ans/entre 45 et 50/entre 40 et 45/avant 40 ans 0 1 2 3

FAITES LE TOTAL DE VOS POINTS ----------

- V**otre score est inférieur à 10 :** vous n'avez très certainement aucun problème au niveau de votre fonction thyroïdienne.
- V**otre score est compris entre 10 et 20** : un bilan de votre fonction thyroïdienne pourrait être utile
- **Votre score est supérieur à 20 :** il est probable que votre thyroïde ne fonctionne pas très bien (hypothyroïdie simple) ou que vos hormones thyroïdiennes ne fonctionnent pas correctement et ne remplissent pas leur rôle (hypothyroïdie fonctionnelle).

Si vous êtes fatigué dès le lever, si la journée vous paraît interminable tant vous avez hâte de vous allonger pour dormir et ce, dès le début de l'après-midi, une prise en charge est certainement nécessaire.

À noter que si vous obtenez plus de 10 points, un test simple vous permet de faire votre propre diagnostic. Il vous suffit de prendre votre température matinale au lever durant 4 jours, sans avoir bu un verre d'alcool la veille, et pas au milieu du cycle chez la femme. Cette température matinale doit être supérieure à 36.7°C.

Attention : un score supérieur à 10 ne signifie pas automatiquement que votre glande thyroïde fonctionne mal. Un test sanguin banal (mesure de la TSH) est peu fiable pour déterminer un fonctionnement correct de la thyroïde. Certaines carences en cortisone, en vitamine D, en fer, en zinc ou en vitamines B peuvent donner le même tableau clinique (hypothyroïdie fonctionnelle).