



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

**TWEET GM #15**

**17/11/2017**

Titre

Créé le

## **SOMMEIL LÉGER/PROFOND POUR AFFINER LE TRAITEMENT THYROÏDIEN**

Il y a 5 mois, j'ai posté un « tweet » vous recommandant de surveiller le sommeil profond par rapport au sommeil léger.

Grâce aux retours de nombreux patients qui ont été encouragés à surveiller la durée de leur sommeil profond, je peux maintenant interpréter ces résultats extrêmement utiles concernant la gestion de la fonction thyroïdienne.

Ceci ne concerne que les patients hypothyroïdiens traités avec des prescriptions hormonales ou avec des extraits glandulaires variés.

À partir de ces comptes rendus fournis au cours des derniers mois, il apparaît clairement que la durée du sommeil profond devient maximale lorsque l'état thyroïdien est optimisé.

J'entends par là que même de légères tendances à sous-traiter (correction thyroïdienne légèrement insuffisante) ou à sur-traiter (correction légèrement excessive) auront un impact délétère sur la durée du sommeil profond.

C'est absolument fascinant : nous sommes ici confrontés à une courbe en U typique, où de faibles écarts par rapport à l'optimum (partie la plus basse de la courbe en U) exercent un effet négatif sur la fonction.

Il est effectivement bien connu que l'hypothyroïdie autant que l'hyperthyroïdie affectent gravement la qualité du sommeil. Il semble maintenant que même de légers déséquilibres dans chacune de ces directions ont un impact très marqué sur la durée du sommeil profond.

Je vous rappelle mes conclusions exprimées dans le « [tweet](#) » #11 : seul le sommeil profond compte, alors qu'une quantité accrue de sommeil léger ne joue quasiment aucun rôle !

Je recommande fortement à tous les patients atteints d'une insuffisance thyroïdienne, quel que soit le type de traitement (hormones avec ordonnance ou extraits glandulaires), de surveiller le sommeil profond avec un système efficace. Je pense toujours que WITHINGS° est le meilleur.. et je ne touche pas de commission ! En accord avec leur médecin qui prescrit le traitement, ils pourraient envisager d'apporter de petits changements à leur posologie afin d'en évaluer l'impact sur la durée du sommeil profond.

Je peux vous prédire des améliorations (parfois spectaculaires) qui, espérons-le, feront de cette méthodologie innovante une stratégie performante pour optimiser les traitements thyroïdiens qui ont la réputation méritée d'être difficiles à ajuster.

Aide à la traduction : [www.medicatrix.be](http://www.medicatrix.be) et Christel Heintz