



LAURENCE GUILLON

# Mini-guide bonus hypothyroïdie et naturopathie

COMPRENDRE,  
APAISER,  
ET REPRENDRE  
LE CONTRÔLE



[www.laurenceguillon-naturo.com](http://www.laurenceguillon-naturo.com)



**Je vous accompagne avec attention et considération pour vous libérer de vos douleurs physiques et émotionnelles. Grâce à mon approche personnalisée et à mon expertise, je vous donne les clés pour retrouver énergie, apaisement et bien-être au quotidien**

## Qu'est-ce que l'hypothyroïdie ?

L'hypothyroïdie se produit lorsque votre thyroïde ne produit pas assez d'hormones. Cela ralentit le métabolisme et peut toucher de nombreux aspects de votre santé :

- Fatigue persistante
- Prise de poids inexplicquée
- Sensibilité au froid
- Peau sèche, cheveux cassants
- Baisse de moral ou anxiété

☞ Ce que j'aimerais que vous reteniez : ces symptômes ne sont pas "dans votre tête" et ils peuvent être améliorés.

## Pourquoi c'est important d'agir

**L'hypothyroïdie n'affecte pas seulement l'énergie : elle peut influencer la digestion, le sommeil, l'humeur et même le cœur. Un suivi adapté permet non seulement de réguler les hormones mais aussi de retrouver un meilleur équilibre global.**

## Le lien corps - émotions

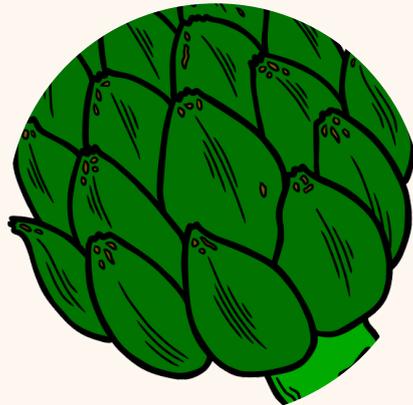
- Votre thyroïde, située au niveau de la gorge, est aussi reliée à l'expression de soi. Les émotions non exprimées et le stress chronique peuvent peser sur votre corps et perturber son fonctionnement.
- 💡 Écouter vos ressentis et libérer les tensions émotionnelles est une étape clé dans l'accompagnement de l'hypothyroïdie.



## Les piliers pour aller mieux



Soutenir la thyroïde (apports en nutriments clés, mode de vie adapté)



Aider le foie à convertir la T4 en T3, forme active de l'hormone



Réduire le stress et libérer les émotions



Prendre soin de vos intestins (microbiote, perméabilité intestinale)



Adopter une alimentation adaptée

## Mon accompagnement



Vous n'êtes pas un dossier. Vous êtes une personne unique avec des besoins spécifiques.

Je vous accompagne pour :

- Comprendre les causes de vos symptômes
- Retrouver votre énergie
- Apaiser le stress et les émotions qui pèsent sur votre corps
- Mettre en place des actions simples et efficaces au quotidien

## Ce que vous pouvez faire dès maintenant

💡 3 actions simples à commencer dès aujourd'hui

1. Alimentation : privilégiez des aliments riches en iode, zinc et sélénium (poissons, œufs, noix du Brésil).
2. Sommeil : dormez 7 à 9 h par nuit et coupez les écrans 1 h avant le coucher.
3. Respiration : pratiquez 5 min de respiration lente pour apaiser le stress.

## Vos interrogations les plus fréquentes

### ☛ **Quels sont les premiers signes d'hypothyroïdie ?**

Les plus courants sont : fatigue persistante, prise de poids inexplicquée, sensibilité au froid, peau sèche, chute de cheveux et troubles de l'humeur. Chaque personne est différente, c'est pourquoi un accompagnement personnalisé est essentiel.

### ☛ **L'hypothyroïdie touche-t-elle surtout les femmes ?**

Oui, les femmes sont beaucoup plus concernées que les hommes, notamment à certaines étapes de la vie (grossesse, post-partum, ménopause). Les variations hormonales jouent un rôle important.

### ☛ **L'hypothyroïdie est-elle toujours liée à la maladie de Hashimoto ?**

Pas toujours, mais c'est la cause la plus fréquente. Hashimoto est une maladie auto-immune qui attaque la thyroïde. Il existe aussi d'autres causes : carences en nutriments, problèmes de conversion hormonale, stress chronique...

### ☛ **Peut-on améliorer son hypothyroïdie naturellement ?**

Oui, en soutenant la thyroïde avec une alimentation adaptée, en réduisant le stress, en prenant soin du foie et des intestins, et en comblant les carences. Cela ne remplace pas un suivi médical mais vient le compléter.

### ☛ **Comment se passe un accompagnement avec vous ?**

Lors d'un appel découverte, nous parlons de vos symptômes, de votre histoire et de vos objectifs. Je vous propose ensuite un plan d'accompagnement global, adapté à votre rythme et vos besoins.

### ☛ **Dois-je arrêter mon traitement médical si je commence un accompagnement naturel ?**

Non, jamais sans avis médical. Mon accompagnement vient en complément de votre suivi médical, pour soutenir votre corps et améliorer votre qualité de vie.

## Pour aller plus loin

### Contact

Laurence Guillon

 [laurenceguillon.naturo@gmail.com](mailto:laurenceguillon.naturo@gmail.com)

Pour réserver un appel découverte ou une première séance :  
[https://www.crenolibre.fr/therapeute/naturopathe/marcq-en-baroeul/59700/21930-laurence\\_guillon](https://www.crenolibre.fr/therapeute/naturopathe/marcq-en-baroeul/59700/21930-laurence_guillon)

 Whatsapp : [wa.me/message/F45ZTRDIVMF3J1](https://wa.me/message/F45ZTRDIVMF3J1)

**Vous n'avez pas à avancer seul(e). Je suis là pour vous aider à retrouver un quotidien plus léger, plus vivant, plus serein.**

# Bienvenue !