

Les vitamines B

La vitamine B1 ou Thiamine ou Aneurine

Rôle

- Facilite la digestion des glucides.
- Atténue largement les effets du stress.
- Favorise la mémoire, l'attention et le calme.
- Nécessaire pour la croissance, la transmission de l'influx nerveux.
- Régularise l'appétit.
- Action favorable sur l'activité musculaire.

Besoins journaliers

Femme : 1.1 mg

Homme : 1.2 mg

Sources alimentaires

La vitamine B1 est hydrosoluble (= soluble dans l'eau).

On la trouve dans l'enveloppe des céréales (les céréales raffinées en sont donc dépourvues), la levure de bière, les légumes secs, les pommes de terre, les fruits (surtout les noix), la viande, le foie, les rognons, le jaune d'oeuf et les produits laitiers.

- Germes de blé
- Soja
- Riz brun
- Poisson
- Asperge, avocat, brocolis...

Le thé et le café pris en grandes quantités détruisent la vitamine B1

Carence

Signes de carence

La carence majeure en vitamine B1 conduit au béri-béri (polynévrite, troubles encéphaliques, défaillance cardiaque).

En cas de carence moins importante (rencontrée chez les alcooliques), les signes sont une paralysie oculaire, une confusion mentale, des troubles de la coordination, parfois le coma. En cas de subcarence, on observe une anorexie avec perte de poids, asthénie, troubles du sommeil et de l'humeur, jambes lourdes. Cette carence est traitée par la supplémentation en vitamine B1. Il n'existe pas de risque d'hypervitaminose B1.

Ce qu'il faut savoir d'autre...

Agents de destruction : la vitamine B1 est très sensible à la chaleur ; elle est sensible en milieux neutre et alcalin.

La vitamine B2 ou Riboflavine

Rôle

- Permet d'utiliser les sucres et les protéines.
- Formation des globules rouges.
- Production hormonale.
- Améliore la qualité des tissus et des organes (peau, œil) ainsi que leur croissance et leur régénération.
- Vision, protection du nerf optique, vascularisation de la cornée.

Besoins journaliers

Femme : 1.1 mg

Homme : 1.2 mg

Sources alimentaires

- Levure sèche
- Foie
- Champignons
- Lait
- Viandes, poissons
- Pain complet
- Légumes verts cuits

La vitamine B2 est hydrosoluble (= soluble dans l'eau); elle est très répandue. On la trouve en grande quantité dans la levure de boulangerie, et en quantité moindre dans les feuilles vertes et tous les végétaux, la viande, le foie, les rognons, les germes de céréales, le poisson, les produits laitiers et les oeufs.

Carence

Les situations de carence n'existent pratiquement pas dans les pays développés.

Signes de carence en vitamine B2

- lésions de la peau et des muqueuses ;
- larmolement et photophobie.

Cette carence est traitée par une supplémentation en vitamine B2 et même polyvitaminique car cette carence est toujours associée à une carence en B1, B3 et B12. Il n'y a pas de risque d'hypervitaminose B2.

Ce qu'il faut savoir d'autre...

Agents de destruction : la vitamine B2 est très sensible à la lumière ; elle est sensible à l'alcalinité du milieu ; elle est peu sensible à la chaleur.

La vitamine B3 ou Niacine ou Acide nicotinique

Rôle

- Facilite la digestion des sucres et des graisses.
- Diminue le cholestérol.
- Améliore la circulation sanguine tout en réduisant la tension artérielle.
- Nécessaire à la croissance.
- Entretien des tissus.

Besoins journaliers

Femme : 14 mg

Homme : 16 mg

Sources alimentaires

La vitamine B3 est hydrosoluble (= soluble dans l'eau); on la trouve tout particulièrement dans la levure aliment, le foie, la viande blanche, le poisson, les

céréales et les champignons. L'organisme peut la fabriquer à partir du tryptophane, qui est un acide aminé essentiel.

- Poissons
- Céréales, pain complet
- Fromages
- Fruits

Carence

Les situations de carence n'existent pratiquement pas dans les pays développés.

Signes de carence en vitamine B3

- Troubles cutanés sur les parties exposées au soleil : rougeurs, prurit, desquamation, pigmentation normale de la peau.
- Troubles digestifs : lésions de la muqueuse buccale, diarrhée, douleurs abdominales.
- Troubles psychiques : tremblements, irritabilité, asthénie, phobies, confusion mentale, et dans certains cas, délire et hallucinations.

Cette carence est traitée par une supplémentation en vitamine B3, associée aux vitamines B1, B2 et B6. Il n'existe pas de risque d'hypervitaminose B3.

La vitamine B5 ou Acide pantothénique

Rôle

- Facteur de croissance essentiel
- Participe au métabolisme des sucres et des lipides
- Contribue à un meilleur état de la peau, des cheveux et des muqueuses
- Améliore les troubles nerveux
- Synthèse des hormones thyroïdiennes
- Cicatrisation des plaies

Besoins journaliers

Adulte : 10 mg

Sources alimentaires

La vitamine B5 est hydrosoluble (= soluble dans l'eau); on la trouve dans tous les aliments, surtout d'origine animale, et tout particulièrement dans le foie, les rognons, le coeur, la levure, les produits laitiers et le jaune d'oeuf.

- Céréales complètes
- Légumineuses
- Avocat, brocoli

Carence

La carence est rare du fait que cette vitamine est très largement répandue. On n'a jamais observé de carence isolée en vitamine B5 ni d'hypervitaminose B5.

Ce qu'il faut savoir de plus

Agents de destruction : la vitamine B5 est très sensible à la chaleur.

La vitamine B6 ou Pyridoxine

Rôle

- Aide à l'assimilation des protéines et des graisses (stockage des acides gras insaturés).
- Essentiel pour le fonctionnement du système nerveux.
- Evite les crampes musculaires.
- Maintient la peau et les cheveux en santé.
- Utile dans la prévention des accidents vasculaires, de la dépression.
- Formation des globules rouges.
- Système immunitaire.

Besoins journaliers

Adulte : 2 mg

Sources alimentaires

Levure de bière

Germes de blé

Viande rouge

Abats

Poisson

Jaune d'œuf

Légumes secs

La vitamine B6 est hydrosoluble (= soluble dans l'eau); on la trouve principalement dans la levure et les germes de céréales, la viande, le foie, les rognons, le poisson, la levure, les produits laitiers, le jaune d'oeuf, les légumes verts et les fruits.

Carence

Les carences d'apport sont rares du fait de son abondance dans la nourriture. Les femmes qui prennent la pilule ou boivent beaucoup d'alcool ont des besoins accrus en vitamine B6

Signes de carence en vitamine B6

- Troubles cutanés et muqueux au niveau de la bouche (surtout la langue), des yeux et du nez
- Faiblesse musculaire, crampes, fourmillements, difficultés pour marcher
- Chez l'enfant, convulsions
- Anémie.

Cette carence est traitée par une supplémentation en vitamine B6.

Excès

Il n'y a pas à proprement parler de risque d'hypervitaminose B6, cependant un apport excessif entraîne certains troubles neuromusculaires.

Ce qu'il faut savoir d'autre...

Agents de destruction : la vitamine B6 est sensible à la lumière ; elle est un peu sensible à la chaleur et à l'oxygène

La vitamine B8 ou Biotine

Rôle

- Intervient dans la synthèse d'acides gras.
- Essentielle au métabolisme des sucres et des graisses.
- Favorise la croissance des cheveux.

- Prescrite dans certains cas d'affections cutanées comme l'acnée.

Besoins journaliers

Adulte : 0.3 mg

Sources alimentaires

La vitamine B6 est hydrosoluble (= soluble dans l'eau); on la trouve très largement et principalement dans le foie, les rognons, le jaune d'oeuf, la levure de bière, les produits laitiers, les légumes secs, les champignons et le chocolat.

- Soja
- Céréales

Carence

Les carences réelles sont très rares. L'assimilation de la vitamine B8 est entravée par l'avidine, présente dans le blanc d'oeuf cru.

Une consommation exagérée de blanc d'oeuf cru peut donc conduire à un déficit en vitamine B8, déficit que l'on peut également rencontrer en cas d'alimentation parentérale prolongée.

Les signes :

Fatigue, nausée, anorexie, douleurs musculaires, paresthésies, dermites, eczémas, altération des muqueuses, somnolence.

La vitamine B9 ou Acide folique

Rôle

- Nécessaire à la reproduction cellulaire et à la formation des globules rouges.
- Intervient dans la synthèse des protéines.
- Prévient l'anémie.
- Indispensable à la croissance et au maintien en bonne santé du système nerveux et de la moelle osseuse.
- Prévient le stress et certaines formes de dépression.
- Renouvellement des cellules du sang.
- Evite les malformations foetales.

Besoins journaliers

Adulte : 0.3 mg

Sources alimentaires

La vitamine B9 est hydrosoluble (= soluble dans l'eau); on la trouve principalement dans le foie, les rognons, la viande, le jaune d'oeuf, les produits laitiers, les pommes de terre, les germes de blé, la levure, et surtout les légumes à feuilles sombres.

- les graines
- Germe de blé

L'homme ne synthétise pas cette vitamine et la seule source reste les aliments :

Carence

Signes de carence en vitamine B9

- Lésions buccales (glossite), atrophie villositaire (entraînant une diarrhée).
- Troubles du sommeil, irritabilité, troubles psychiques mineurs.
- Anémie (mégaloblastique et mégalocytaire).
- Troubles neurologiques.
- Troubles digestifs.

Cette carence est traitée par une supplémentation en vitamine B9.

Ce qu'il faut savoir d'autre...

Agents de destruction : la vitamine B9 est sensible à la chaleur, à l'oxygène, à la lumière, à la neutralité et à l'acidité du milieu.

La vitamine B12 ou Cyanocobalamine

Rôle

- Rôle important dans le métabolisme des glucides, lipides et du phosphore.
- Aide à la croissance.
- Indispensable à la synthèse des cellules sanguines.
- Améliore la mémoire.
- Améliore la qualité de la peau, des cheveux et le fonctionnement du système nerveux.

- Diminue le taux de cholestérol.

Besoins journaliers

Adulte : 0,003 mg

Sources alimentaires

La vitamine B12 est hydrosoluble (= soluble dans l'eau); on la trouve principalement dans le foie (essentiellement), la viande, les oeufs, le poisson, les mollusques et crustacés, les produits laitiers, la levure et les algues, notamment Nori et Iziki.

Carence

Si la carence d'apport est exceptionnelle (végétaliens), en revanche on voit plus souvent des carences liées à l'absence de facteur intrinsèque (sécrété par la partie haute de l'estomac) en cas de gastrectomie, ou liées à une malabsorption touchant la partie terminale de l'intestin grêle (ou en cas de résection du grêle touchant cette partie), lieu d'absorption de la vitamine B12.

La cause la plus fréquente est la maladie de Biermer.

Signes de carence

On observe une "anémie pernicieuse" qui se caractérise par des globules rouges trop gros et trop peu nombreux.

Le malade est pâle, fatigué, essoufflé, a des palpitations. Il manque d'appétit et souffre de diarrhées. Il ressent des fourmillements dans les extrémités des membres. Dans certains cas, les signes peuvent aller jusqu'à des troubles de la marche (voire même une paraplégie), de la mémoire, de l'humeur (dépression nerveuse) et du comportement (délire). Chez l'enfant, retard staturopondéral et psychomoteur.

Cette carence est traitée par une supplémentation en vitamine B12 par voie intramusculaire. Il n'y a pas de risque d'hypervitaminose B12.

Ce qu'il faut savoir d'autre...

Agents de destruction : la vitamine B12 est sensible à l'oxygène et à la lumière ; elle est peu sensible à la chaleur.