

LES VITAMINES du groupe B

Vitales, les vitamines B, notre assiette doit nous les fournir, même si certaines d'entre elles sont synthétisées en infime quantité par le microbiote : B2, B3, B5 et B8. Solubles dans l'eau, préférons la cuisson vapeur qui les préserve. La chaleur altère B1, B5 et B9. Seule B9 est sensible à l'air alors que B1, B2, B6, B8 et B12 sont sensibles aux UV.

La plupart participent au métabolisme énergétique et au bien-être mental. Certaines sont aussi protectrices face aux risques cardiovasculaires et de certains cancers. D'autres participent à la synthèse des globules rouges.



Delphine Bourgeois
Nutrithérapeute
0498 63 38 49
www.delphinebourgeois.eu

B1**LA THIAMINE**

transformée en molécule active par le foie, se trouve dans le riz complet, le jaune d'œuf, le porc, les céréales complètes... Ses AJR⁽¹⁾ (apports journaliers recommandés) sont 1,1 mg/j/femmes et 1,5 mg/j/hommes. Sa carence sévère peut induire le béribéri, le syndrome Wernicke-Korsakoff. Soyons attentifs après la chirurgie bariatrique!

B2**LA RIBOFLAVINE**

participe au transport d'électrons dans la chaîne respiratoire au sein de nos mitochondries, au catabolisme des acides gras, des acides aminés, à la santé de la peau, des ongles et des cheveux, à une bonne vision crépusculaire et à la régénération du glutathion, puissant anti-oxydant. Ses AJR⁽¹⁾ sont 1,2 mg/j/femmes et 1,5 mg/j/hommes. On la trouve dans le soja, le foie, le lait, les rognons, céréales, noisettes, noix...

B3**LA NIACINE**

ou PP (Pellagre Preventing factor) peut être synthétisée dans le foie à partir de tryptophane, un acide aminé. Ses AJR⁽¹⁾ sont 14 mg/j/femmes et 16 mg/j/hommes. On la trouve dans le foie, la viande, le poisson, les œufs, légumineuses... Sa carence provoque la pellagre.

B5**L'ACIDE PANTOTHÉNIQUE**

dont les AJR⁽¹⁾ sont 5 mg/j est constitutive de la coenzyme A et de ce fait impliquée dans le métabolisme des glucides, lipides et hormones stéroïdes tels cortisol et hormones sexuelles. Elle préserve peau et muqueuses. Sa carence est rare, certains aliments comme les champignons, abats, choux, œufs en sont bien pourvus.

B6**LA PYRIDOXINE**

mélange de 3 molécules que le microbiote rend actives, est cruciale dans le métabolisme d'acides aminés impliqués dans la synthèse de neurotransmetteurs tels dopamine, noradrénaline, sérotonine, GABA, histamine. Sa carence induit retard de croissance, de maturation osseuse, anémie, troubles neurologiques. Les AJR⁽¹⁾ sont 2 à 3 mg/j. On la trouve dans le soja, le poisson, les noix, bananes, céréales, pommes de terre.

B8**LA BIOTINE**

est synthétisée par les bactéries du tube digestif. Ses AJR⁽¹⁾ sont de 0,1 à 0,3 mg/j. Participant à la synthèse de lipides constitutifs des gaines de myéline, de kératine favorisant la santé des cheveux. Sa carence provoque dermatite ou perte de cheveux.

B9**L'ACIDE FOLIQUE**

regroupe plusieurs structures apparentées, synthétisées par les végétaux et micro-organismes et nommées folates «alimentaires». Les AJR⁽¹⁾ sont 200 à 300 µg/j. Mêlée au métabolisme des protéines, à la synthèse de l'ADN, au processus de division cellulaire, sa carence induit anomalies fœtales, retards de croissance, anémie et altération des muqueuses. Le foie, le cresson, les amandes, asperges, épinards, lentilles, germes de blé en sont bien pourvus.

B12**LA COBALAMINE**

stockée dans le foie, regroupe un ensemble de molécules au cœur desquelles se trouve un atome de cobalt. Son absorption nécessite la présence du facteur intrinsèque produit par l'estomac. Les AJR⁽¹⁾ sont de 4 µg/j, on la trouve dans les aliments carnés. Elle intervient dans le métabolisme des acides nucléiques. Sa carence peut induire l'anémie de Biermer.

Choisissons des produits de qualité, diversifions nos aliments.

13,60 € – 60 gél.
www.be-life.eu



1. Conseil supérieur de la santé. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique - 2016. Bruxelles: CSS; 2016. Avis n° 9285.

