

# Les vitamines B trop souvent ignorées

## Santé Nature innovation

Si vous habitez dans une ville ou près d'un axe de circulation important, prenez un complexe de vitamines B.

Les vitamines B sont importantes pour le cerveau et la santé mentale. Mais des recherches récentes montrent qu'elles peuvent également être utiles pour se protéger contre la pollution de l'air et les particules fines[1].

Selon un rapport de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) paru l'année dernière, seuls 8 % des êtres humains dans le monde respirent encore un air pur, respectant les critères de l'OMS. Plus d'un décès sur dix est provoqué par la pollution de l'air, à cause des effets de celle-ci sur le système cardiaque, les cancers et les problèmes pulmonaires[2].

L'air pollué peut, en effet, gravement abîmer vos poumons, votre cœur et vos autres organes. Parmi les polluants les plus dangereux, on compte les particules fines, qui font environ un trentième de l'épaisseur d'un cheveu.

L'étude sur les bienfaits des vitamines B contre la pollution a porté sur un échantillon de petite taille. Elle n'a impliqué que dix volontaires, qui ont respiré pendant deux heures de l'air pollué, similaire à celui qui est inhalé dans le centre de Lyon, de Bruxelles ou de Rome.

Ils ont dû prendre une très forte dose de vitamines B (2,5 mg d'acide folique par jour – vitamine B9 –, 50 mg de vitamine B6 et 1 mg de vitamine B12) pendant quatre semaines avant le test.

Selon le directeur de l'étude Jia Zhong, de l'École de santé publique de Harvard, l'expérience a permis de constater « *une disparition quasi totale des effets néfastes de la pollution* » sur les cellules, les mitochondries et l'ADN des participants[3].

### Les vitamines B, trop souvent ignorées

Les vitamines B1, B2, B3, B6, B8, B9 et B12 améliorent le traitement de nombreux problèmes psychiatriques, dont l'hyperactivité, l'anxiété, les démences et même la schizophrénie[4]. [\[5\]](#)

En effet, ces vitamines exercent une action importante sur le cycle de méthylation qui permet la production des neurotransmetteurs et l'entretien de la couche de myéline, l'enveloppe grasse qui entoure et protège les fibres nerveuses.

Sans cette gaine protectrice, les signaux nerveux ralentissent et deviennent désordonnés, ce qui provoque des problèmes moteurs, une diminution des fonctions cognitives et des changements d'humeur. La vitamine B8 contribue aussi à la communication entre les cellules, permettant de mieux interpréter les messages chimiques et d'y réagir de façon appropriée[6].

De plus, les vitamines B6, B9 et B12 (en combinaison avec la S-adénosylméthionine, ou SAME) régulent la synthèse et l'élimination des messagers chimiques dans le cerveau impliqués dans l'humeur, dont la sérotonine, la mélatonine et la dopamine. Un déficit d'une ou de plusieurs de ces vitamines peut donc jouer un rôle dans la dépression[7].

Le manque de vitamine B12 se manifeste, en particulier, par de la confusion et des problèmes de mémoire[8].

Le fait a été vérifié par une étude de 2010 qui a montré que la prise de 800 mcg par jour d'acide folique, de 500 mcg de B12 et de 20 mg de B6 pendant deux ans ralentissait la diminution du cerveau observée chez les malades d'Alzheimer. Les patients qui manquaient le plus de vitamines B au départ ont connu une réduction moitié moindre de leur cerveau par rapport à ceux qui avaient pris un placebo[9].

En 2013, une étude du même type a montré que les vitamines B réduisaient les dommages infligés au cerveau dans les zones spécialement touchées par l'Alzheimer[10].

Dans certaines zones du cerveau, la diminution était de 700 % ! Aliments riches en vitamines B

J'ai évoqué en début d'article la prise d'un complément alimentaire de vitamines B, mais, comme toujours, le mieux est de se procurer ces vitamines grâce à une alimentation riche en nutriments essentiels, si possible locale, biologique et sans pesticides toxiques.

Cependant, les doses prises dans les études citées sont inatteignables ou presque via l'alimentation. Il est donc fort possible que vous ayez besoin de compléments alimentaires.

Voici un tableau résumant les principaux aliments riches en vitamines du groupe B[11] :

<b>Vitamine</b>	<b>Source alimentaire</b>	<b>Supplémentation recommandée</b>
Thiamine (B1)	Porc, légumes verts à feuilles, germes de blé, petits pois, lentilles et noix.	Hommes et femmes adultes ont besoin respectivement de 1,2 mg et de 1,1 mg par jour.
Riboflavine (B2)	Produits laitiers tels que yaourts et fromages, idéalement issus d'animaux broutant de l'herbe. Asperges, épinards, poisson et œufs.	1,1 mg pour les femmes et 1,3 mg pour les hommes.
Niacine (B3)	Foie, poulet, veau, cacahuètes, poivrons, tomates séchées, levure de boulanger, café, anchois, spiruline, champignons shiitaké, sauce soja.	14 à 18 mg par jour et par adulte, sauf en cas de pellagre (maladie) ; il faut alors en prendre 50 à 1 000 mg par jour.
Pyridoxine (B6)	Dinde, bœuf, poulet, saumon sauvage, patates douces, pommes de terre, graines de tournesol, pistaches, avocats, bananes, oranges.	La levure est une excellente source de vitamines B, en particulier B6. Avec deux cuillères à café, vous en avez 10 mg par jour (dose recommandée : 1,3 mg

		par jour).
Inositol, biotine (B8)	Viande, jaune d'œuf, poisson, foie, volaille, noix et légumineuses.	30 mcg par jour.
Folate (B9)	Légumes verts à feuilles frais et crus, en particulier les épinards, les asperges, les brocolis, les haricots secs et les lentilles.	400 mcg par jour. L'acide folique est la forme synthétique de la vitamine B9 utilisée dans certains compléments alimentaires. Les folates sont la forme naturelle présente dans la nourriture. Près de la moitié de la population a du mal à transformer l'acide folique en folate, la forme biologiquement active.
Vitamine B12	La vitamine B12 se trouve exclusivement dans les tissus animaux de tous types ainsi que dans les œufs et les produits laitiers.	Les personnes végétariennes en trouveront dans la levure alimentaire ou sous forme de complément.

C'est à vous de voir si, en gros, vous avez l'impression de manger assez régulièrement de l'ensemble de ces aliments.

Si vous vous apercevez qu'il vous en manque un grand nombre, il faut peut-être envisager de vous tourner vers un complexe de vitamines B de bonne qualité.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis

\*\*\*\*\*

#### Sources:

[1] [B vitamins attenuate the epigenetic effects of ambient fine particles in a pilot human intervention trial](#)

[2] [WHO releases country estimates on air pollution exposure and health impact](#)

[3] [B vitamins may have 'protective effect' against air pollution](#)

[4] [The effects of vitamin and mineral supplementation on symptoms of schizophrenia: a systematic review and meta-analysis](#)

- [5] [B vitamins may improve schizophrenia symptoms](#)
- [6] [Vitamin B-8 Food Sources & Benefits](#)
- [7] [Cerebral Manifestations of Vitamin-B12 Deficiency](#)
- [8] [Vitamin B12](#)
- [9] [Homocysteine-Lowering by B Vitamins Slows the Rate of Accelerated Brain Atrophy in Mild Cognitive Impairment: A Randomized Controlled Trial](#)
- [10] [Preventing Alzheimer's disease-related gray matter atrophy by B-vitamin treatment.](#)
- [11] Voir : [Preventing Alzheimer's disease-related gray matter atrophy by B-vitamin treatment.](#)