



Oligo-élément de la semaine : vitamines B

Vitamines B

Vitamines	Principales fonctions des vitamines B [1]
B1	Métabolisme des glucides, production d'énergie, fonctionnement du système nerveux.
B2	Production d'énergie, métabolisme des glucides, des protéines et des lipides, vision, santé de la peau et des muqueuses, activation des vitamines B6 et B9.
B3	Synthèse des hormones sexuelles, métabolisme des glucides, des protéines et des lipides, production des globules rouges.
B5	Synthèse d'hormones et de neurotransmetteurs, transmission nerveuse, production des globules rouges, division des cellules, production d'énergie, métabolisme.
B6	Synthèse des protéines, d'hormones et de neurotransmetteurs, production des globules rouges et transport de l'oxygène, fonctionnement du système immunitaire, synthèse de l'ADN, régulation de la glycémie, synthèse de la vitamine B3.
B8	Métabolisme des glucides, des lipides et des protéines, division des cellules.
B9	Division des cellules, synthèse de l'ADN et de l'ARN, métabolisme des protéines, régulation du taux d'homocystéine sanguin (avec B6 et B12), fonctionnement du système nerveux et immunitaire, cicatrisation des blessures.
B12	Fonctionnement du système nerveux, synthèse d'ADN et d'ARN, production des globules rouges et transport d'oxygène, synthèse de S-adénosylméthionine (SAME) avec B6 et B9,

Symptôme de carence

Principaux symptômes des carences en vitamines B [1]	
Vitamines	Maladies et symptômes
B1	Béribéri : troubles cardiaques et neurologiques
B2	Ariboflavinose : brûlure et lésions oculaires, inflammation de la peau et des muqueuses (lèvres, bouche, gorge)
B3	Pellagre : fourmillements dans les pieds et les mains, perte d'appétit, fatigue, maux de tête, vertige, photosensibilité
B5	Insomnie, crampes dans les jambes, fourmillements ou engourdissements des pieds et des mains, fatigue, état

Oligo-élément de la semaine : vitamines B

	dépressif. troubles digestifs, déficit immunitaire
B6	Irritabilité, dépression, confusion, inflammation de la langue et de la commissure des lèvres, dermatite séborrhéique
B8	Perte d'appétit, dermatite, fourmillements dans les doigts, perte de cheveux, dépression, confusion
B9	Diarrhée, perte d'appétit, amaigrissement, inflammation de la langue, maux de tête, palpitations cardiaques, changements d'humeur
B12	Fatigue, faiblesse, essoufflement, nausées, constipation, flatulences, amaigrissements, fourmillements et engourdissement des membres, troubles de l'humeur, difficulté à marcher

Dosage

Apport nutritionnel recommandé (ANR*) ou suffisant (AS**) pour les adultes [1]				
Vitamines (unités)	Homme	Femme	Grossesse	Allaitement
B1 (mg/jour)	1,2*	1,1*	1,4*	1,4*
B2 (mg/jour)	1,3*	1,1*	1,4*	1,6*
B3 (ÉN ^(†) /jour)	16*	14*	18*	17*
B5 (mg/jour)	5**	5**	6**	7**
B6 (mg/jour)	1,3* 1,7* après 50 ans	1,3* 1,5* après 50 ans	1,9*	2*
B8 (µg/jour)	30**	30**	30**	35**
B9 (ÉFA ^(‡) /jour)	400*	400*	600*	500*
B12 (µg/jour)	2,4*	2,4*	2,6*	2,8*



synergie
santé détente
CLINIQUE MULTIDISCIPLINAIRE

Oligo-élément de la semaine : vitamines B

Sources



Oligo-élément de la semaine : vitamines B

Les principales **sources alimentaires de vitamines B** sont les levures de bière ou alimentaires (torula), les graines, les grains entiers, les noix, ainsi que les abats, les légumes secs ou verts, les fruits et les produits laitiers.

Vitamine B1 : levure de bière, levure alimentaire (torula), légumes secs (pois secs, lentilles, etc.), noix, graines et grains entiers.

Vitamine B2 : abats (foie de veau, rein, cœur), noix, légumes verts, levure alimentaire, levure de bière, germes de blé, riz sauvage et champignons.

Vitamine B3 : levures, son, arachides avec enveloppe, riz sauvage, produits à base de blé entier, amandes, orge, légumes secs. Le tryptophane servant à la synthèse de la vitamine B3 par l'organisme peut être trouvé dans les viandes, les volailles, les poissons et le lait.

Vitamine B5 : levure de bière, levure alimentaire, foie de veau, champignons, soya, arachides, pacanes, noix de cajou, flocons d'avoine, farine de seigle, sarrasin, graines de tournesol, lentilles, poivron rouge, avocat.

Vitamine B6 : levures de bière et alimentaires (torula), graines de tournesol, germes de blé, noix, lentilles, soya, haricots de Lima, farine de sarrasin, bananes et avocats.

Vitamine B8 : levure alimentaire (torula), produits à base de grains entiers (pain), noix, jaune d'œuf, sardines, chou-fleur, foie, banane et champignons.

Vitamine B9 : légumes verts (en particulier les foncés comme les épinards, le brocoli, les asperges), fruits (orange), riz, levure de bière, foie de bœuf, haricots, soya.

Vitamine B12 : la vitamine B12 ne se trouve que dans les aliments d'origine animale - viandes, abats, œufs, fromages, poissons et fruits de mer.

Références

[1] <http://www.passeportsante.net/>