

LA VITAMINE B1

Qu'est-ce que la vitamine B1

La vitamine B1, communément appelée thiamine, est une vitamine hydrosoluble. L'homme ne peut synthétiser la vitamine B1. Elle doit être apportée par l'alimentation, où elle existe sous sa forme libre (dans les végétaux) ou sous forme de pyrophosphate de thiamine (dans les protéines animales).

Ce que la vitamine B1 peut faire pour vous

Prévenir les complications du diabète

La thiamine s'est révélée efficace sur les complications du diabète. La thiamine paraît efficace pour contrer la hausse du « mauvais » cholestérol et des triglycérides, qui est rencontrée dans le diabète.

Réduire le vieillissement par glycation

La glycation est l'un des moteurs du vieillissement humain. La thiamine agit sur certaines étapes de la glycation pour réduire le niveau des produits de glycation avancés.

Prévenir et traiter l'intoxication au plomb

Les personnes qui ont des taux bas de thiamine ont des niveaux élevés de plomb, un métal qui se comporte en neurotoxique et qui peut aussi endommager le foie et les reins. La thiamine semble prévenir les dégâts provoqués par le plomb dans ces organes. D'autres études suggèrent que la thiamine facilite l'élimination du plomb en formant avec lui des complexes.

Améliorer le pronostic dans le SIDA

On estime qu'environ 20 % des personnes infectées par le VIH ou atteintes du SIDA manquent de thiamine. Dans les études épidémiologiques prospectives, les personnes qui reçoivent un supplément de thiamine bénéficient d'une survie supérieure aux personnes qui en consomment moins.

Améliorer l'insuffisance cardiaque

La supplémentation en thiamine améliore la fonction ventriculaire gauche chez des insuffisants cardiaques qui suivaient un traitement au furosémide au long cours. En outre, l'injection intraveineuse de thiamine s'est révélée utile dans un modèle d'infarctus du myocarde, augmentant la force des contractions et diminuant la demande en oxygène.

Réguler l'humeur et la mémoire

Dans une étude, les femmes dont le statut en thiamine avait été amélioré ont dit qu'elles étaient de bien meilleure humeur (scores multipliés par deux), que leurs idées étaient plus claires, qu'elles se sentaient plus calmes.

Prévenir certaines malformations du fœtus

Les mamans recevant moins de thiamine ont un risque plus élevé de donner naissance à un bébé avec une malformation.

Prévenir la malaria

Il semble que la malaria soit d'autant plus sévère que les déficits en vitamine B1 sont marqués. Des suppléments de thiamine paraissent efficaces dans l'ataxie cérébrale aigue qui suit la malaria.

Nos besoins en vitamine B1

De 0,4 milligrammes par jour pour les nourrissons à 2,4 pour les adultes ...

Les sources de vitamine B1

On trouve la vitamine B1 dans les viandes, les volailles, les poissons, les légumes secs, les flocons d'avoine, le lait, la levure de bière, les fruits et légumes et les céréales complètes (riz, pains complets...)

Les aliments les plus riches en vitamine B1 avec notre base de données aliments

Suppléments, mode d'emploi

Des suppléments peuvent être nécessaires dans les cas suivants:

- intoxications aiguës au plomb : 50 mg/j ou en perfusion
- infection par le HIV ou atteint du SIDA : 7,5 mg par jour
- insuffisance cardiaques : en perfusion (100 à 200 mg/j pendant une semaine) ou par voie orale (50 à 200 mg/j pendant 6 semaines à plusieurs mois)
- diabète : au minimum 10 fois les apports conseillés par lanutrition.fr soit 20 mg/j, pouvant aller à 50 mg/j
- Prévenir la malaria : préférer un supplément multivitaminique
- Prévenir des malformations du fœtus : préférer un supplément multivitaminique

Précautions

Si vous consommez quotidiennement des quantités importantes de protéines animales, d'abats et de légumes assaisonnés ou cuits, si vous n'êtes ni fumeur ni alcoolique, vous n'avez probablement pas besoin de suppléments.

Effets secondaires

La thiamine étant hydrosoluble, elle est éliminée dans les urines et ne s'accumule pas dans l'organisme. Il n'existe pas de toxicité connue. Il n'existe aucun effet secondaire néfaste connu pour la vitamine B1 administrée par voie orale.

Déconseillé à

Aux sujets ayant présentés des signes d'intolérance à la thiamine.

Marques conseillées

- Benfotiamine 80 mg de Smart city
- VITAMINE B1 100mg 100 Capsules de BIOVEA
- VIT. B1 - 100 comp. de VIT'ALL+

Maladies associées

Béribéri, Intoxication au plomb, VIH, Diabète, Insuffisance cardiaque, Malaria, Malformation du fœtus, Alcoolisme