

LA VITAMINE B3

Qu'est-ce que la vitamine B3 (Niacine ou vitamine PP) ?

La vitamine B3 ou niacine est une vitamine hydrosoluble qui regroupe deux composés :

- l'acide nicotinique
- la nicotinamide

Ce que la vitamine B3 peut faire pour vous

Traiter la pellagre

Rare dans les pays développés, cette maladie, possiblement mortelle, entraîne dermatite, diarrhée, démence. Une supplémentation en niacine met fin à ces troubles.

Lutter contre l'hypercholestérolémie

La prise de haute dose de niacine sous la forme d'acide nicotinique (de 500 mg à 3 000 mg par jour) constitue un traitement efficace pour faire augmenter de façon importante (jusqu'à 30 %) le taux de HDL – bon cholestérol – faire diminuer le taux de LDL – mauvais cholestérol – réduire les taux de triglycérides.

Freiner l'athérosclérose

L'athérosclérose est la cause principale des accidents vasculaires cérébraux et des maladies cardio-vasculaires. La niacine, en association avec des statines, peut avoir des impacts bénéfiques sur l'épaisseur et l'élasticité des artères. Effet bénéfique qui pourrait expliquer l'observation d'une diminution du risque de mortalité cardiovasculaire chez les individus qui en consomment.

Améliorer la circulation sanguine

La niacine joue un rôle important dans la régulation des graisses et la fabrication des protéines et favorise le transport de l'oxygène vers les tissus.

Diminuer les irritations cutanées

La vitamine B3, par ses fonctions d'oxygénation des cellules et de détoxification, a une action sur l'ensemble des petits vaisseaux, notamment ceux qui irriguent la peau et le cuir chevelu. Elle participe au maintien du bon état de la peau.

Nos besoins en vitamine B3

De 3 milligrammes par jour pour les nourrissons à 16 pour les adultes.

Les sources de vitamine B3

On trouve la vitamine B3 dans les produits d'origine animale, foie, viande blanche, poisson, lait, œuf, ainsi que dans d'autres produits tels que, la levure de bière, les cacahouètes, les graines de sésame et de tournesol, le son et le germe de blé, l'avocat, les champignons, les petits pois, les céréales complètes

Suppléments, mode d'emploi

Des suppléments peuvent être nécessaires dans les cas suivants:

- Pour soigner la pellagre.
- Faire baisser le taux de mauvais cholestérol.
- Diminuer la récurrence d'un accident vasculaire.

Strictement sur avis du médecin.

Précautions

Si vous consommez quotidiennement des quantités normales de protéines animales, foie et viande blanche, poisson, œuf, d'oléagineux, de céréales complètes, vous n'avez probablement pas besoin de suppléments.

Effets secondaires

Les excès en vitamine B3 sont rares, car cette vitamine n'est que très peu stockée par l'organisme.

Un surdosage en vitamine B3 engendre :

- Vasodilatation provoquant des rougeurs et des picotements de la peau.
- Diarrhées et des douleurs gastriques.
- Maux de tête.
- Hyperglycémie.
- Possibilité de lésions au foie (hépatite).
- La goutte.
- Dépression.

Il faut faire la différence entre acide nicotinique et nicotinamide :

- Pour l'acide nicotinique, LaNutrition.fr a fixé une dose de sécurité à 500 mg/j
- Pour le nicotinamide, LaNutrition.fr a fixé une dose limite de sécurité de 1 000 mg/j.

Vous pouvez prendre de la vitamine B3 avec :

D'autres vitamines du groupe B (B2 et B6) et/ou du magnésium.

Marques conseillées

Acide nicotinique

Niaspan LP de 375 mg à 1000 mg (en pharmacie)

Nicotinamide

Nicobion 500 mg (en pharmacie)

Nicotinamide 500 mg de Smart City (sur internet)

Maladies associées

Pellagre

Cholestérol

AVC (accident vasculaire cérébraux)