

LA VITAMINE B5

Qu'est-ce que la vitamine B5 ?

La vitamine B5, communément appelée acide pantothénique, est une vitamine hydrosoluble. L'homme ne peut synthétiser la vitamine B5 mais elle est largement présente dans l'alimentation.

Ce que la vitamine B5 peut faire pour vous

Réduire le cholestérol et les triglycérides

Plusieurs études s'accordent pour démontrer l'efficacité des dérivés de la vitamine B5 pour diminuer significativement le taux de mauvais cholestérol et le taux des triglycérides.

Traiter les chutes de cheveux à type d'effluvium télogène

L'effluvium télogène qui est une chute de cheveux affectant surtout les femmes, peut être combattu par une association de plusieurs nutriments incluant notamment la vitamine B5.

Calmer les irritations, favoriser la cicatrisation

Une étude récente a montré l'importance de l'acide pantothénique pour le renouvellement des cellules de la peau, en association avec d'autres nutriments.

Améliorer la réponse au stress

Une étude de supplémentation sur l'homme démontre l'action de la vitamine B5 contre le stress. Les auteurs de l'étude rapportent que la supplémentation a amélioré plusieurs marqueurs du stress et que les effets ont persisté 4 mois après l'arrêt du traitement.

Traiter l'hépatite virale A

Une étude portant sur 156 patients atteints d'hépatite virale rapporte une amélioration de la réponse immunitaire grâce à la vitamine B5.

Traiter la polyarthrite rhumatoïde

Plusieurs études semblent indiquer qu'une supplémentation en acide pantothénique serait favorable aux patients souffrant d'arthrite ou de rhumatismes articulaires.

Traiter l'arthrose

Une seule étude datant de 1962 atteste de la diminution de la sévérité des symptômes

Traiter l'acné

Une étude de 1997 portant sur les causes de l'acné a suggéré que cette maladie pourrait être causée par un déficit en acide pantothénique et qu'un apport élevé pourrait la traiter.

Augmenter la performance physique

Sauf dans le cas d'une carence, il est peu vraisemblable qu'un athlète bénéficie d'une supplémentation en vitamine B5 pour augmenter ses performances.

Nos besoins en vitamine B5

De 2 milligrammes par jour pour les nourrissons à 6 pour les adultes.

Les sources de vitamine B5

La vitamine B5 se retrouve dans une grande variété d'aliments comme la gelée royale, le germe de blé, le pain complet, les céréales, les abats, la viande, la levure de bière et les légumes verts.

Suppléments, mode d'emploi

Des suppléments peuvent être nécessaires dans les cas suivants :

Réduire le cholestérol et les triglycérides : 600 à 900 mg par jour (l'acide nicotinique peut être plus efficace)
lien

En cas d'effluvium télogène, préférer une association de vitamines, minéraux, acides aminés et acides gras ; faire vérifier le statut en fer

dans les situations de stress aigus ou chroniques : 500 mg à 2 g par jour par voie orale ou en injections, en complément des recommandations faites sur LaNutrition.fr.

Traiter l'hépatite virale A : jusqu'à 500 mg par jour en association avec les autres vitamines et minéraux

Ces doses sont données à titre d'information et ne sauraient se substituer à un avis médical. Il existe des contre-indications. Consulter un professionnel de santé.

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 toxicité de la vitamine B5 est quasiment nulle. À des doses très élevées, elle pourrait tout au plus provoquer de la diarrhée. Le panthénol ou dexpanthénol (BEPANTHENE) peut provoquer des éruptions cutanées.

Déconseillé à

Aux personnes consommant les médicaments suivants : Tétracyclines, Biotine, Hypolipémiant, Inhibiteurs de la cholinestérase.

Marques conseillées

Pantethine 375 mg de Smart city (Internet)

Pantothenic Acid de Nature's Way (Magasin diététique)

BEPANTHENE comprimé du Laboratoire Roche Nicholas (pharmacie)

Maladies associées

Hypercholestérolémie

Hypertriglycémie
Diabète
Effluvium télogène
Hépatite virale A
Polyarthrite rhumatoïde

Source : www.lanutrition.fr