

Le large champ d'application du complexe de vitamine B

Le “complexe de vitamines B” est un groupe de nutriments indispensables qui favorisent différentes fonctions corporelles essentielles en synergie les uns avec les autres. Ils ne sont donc pas rarement utilisés comme suppléments alimentaires : surtout pour une bonne production d'énergie et un meilleur métabolisme, pour des fonctions psychologiques et neurologiques optimales, pour une division cellulaire normale et pour un soin maximum de la peau, cheveux et ongles.

Pourquoi une supplémentation ?

Il est dit qu'en cas d'alimentation saine et variée les compléments alimentaires sont totalement superflus. Mais au-delà du fait que peu mangent sainement et varié, il faut aussi considérer la perte de densité en nutriments dans l'agriculture (culture intensive, engrais chimiques, pesticides, pluies acides, ...) et qu'en cas de stress, travail dur et sports intensifs, certains nutriments, dont les vitamines B, sont davantage plus rapidement utilisés. Ajoutez à cela, la prise de médicaments et la consommation d'alcool qui épuisent également notre stock de vitamines B, alors – même en dehors de maladies bien décrites - de nombreuses personnes peuvent obtenir un bénéfice de la prise d'un complexe de vitamine B bien équilibré.

Energie et capacité de prestation

Dans beaucoup de cas les vitamines B fonctionnent comme ‘cofacteurs’ qui sont nécessaires pour le fonctionnement de différents enzymes. Ainsi elles peuvent de manière différente contribuer à un métabolisme générateur d'énergie et pour ces raisons le complexe vitamine B est (surtout si des maladies sous-jacentes sont exclues) souvent indiqué en cas de *fatigue, apathie et prestations médiocres*. Surtout la thiamine (B1), riboflavine (B2) et la niacinamide (B3) sont indispensables pour la production d'énergie à partir des hydrates de carbones, graisses et protéines et pour la production du transporteur d'énergie l'ATP dans les mitochondries, alors que l'acide pantothénique (B5) comme composant de la coenzyme A est indispensable pour la combustion des graisses. La biotine (B7) aussi, qui doit toujours faire partie d'un complexe de vitamine B (!), aide à la production d'énergie à partir des hydrates de carbones, graisses et protéines.

Des fonction nerveuses et intellectuelles saines

Les vitamines B sont indispensables pour des fonction neurologiques et psychologiques normales. Pour ces raisons le complexe de vitamines B est souvent utilisé (à côté d'autres mesures) en cas de *résistance amoindrie au stress, nervosité, dépressivité, crainte, problèmes de sommeil, mémoire défaillante, capacité de concentration et d'apprentissage diminuée* et en prévention ou en soutien pour en cas de *maladies neurologiques, psychologiques et neurodégénératifs*. Ainsi presque toutes les vitamines B sont, avec un rôle prédominant pour la pyridoxine (B6), directement ou indirectement partie prenante dans la synthèse de neurotransmetteurs ou 'substances signal' dans le cerveau qui contribuent à une humeur positive (sérotonine), une attitude positive (GABA), l'intérêt et expérience du plaisir (dopamine), l'apprentissage et la mémorisation (acétylcholine) et l'état d'alerte (noradrénaline). La niacinamide (B3) et l'acide pantothénique (B5) contribuent à la synthèse du cortisol pour une gestion du stress optimale. La pyridoxine (B6), l'acide folique (B9, B11) et la cobalamine (B12), freinent l'augmentation de l'homocystéine, le radical libre qui peut être à la base de maladies neurovégétatives (Alzheimer et Parkinson). A signaler aussi le rôle de la cobalamine (B12) dans la formation de la myéline, la substance blanche qui est indispensable pour la bonne conduction des stimuli nerveux. Et pour terminer, parce que pour la bonne fonction cérébrale la production optimale d'énergie dans les mitochondries est essentielle, les vitamines B du paragraphe précédent peuvent être citées.

Division optimale des cellules

L'acide folique (B9, B11) et la cobalamine (B12) sont très importants pour la formation d'acides nucléiques ADN et ARN et par la suite pour la croissance cellulaire et la division cellulaire. Leur rôle dans la prévention de p.ex. la spina bifida (comme « dos ouvert ») et d'anomalies cardiaques à la naissance est très connu, mais des carences de ces 2 vitamines se font aussi rapidement sentir au niveau des cellules à division rapide comme les globules blancs et rouges et les muqueuses.

Génération normale de globules rouges

Surtout l'acide folique (B9, B11) et la cobalamine (B12) sont essentiels pour une fabrication régulière de globules rouges. Une carence de la première citée mène à l'anémie mégalo-blastaire, de la seconde à l'anémie pernicieuse. Pour l'anémie ferriprive ou l'anémie à carence en fer elles doivent aussi être complétées : après avoir comblé la réserve en fer, ensuite pour favoriser suffisamment la division cellulaire, l'acide folique et la cobalamine restent

indispensables. Pour la formation optimale de globules rouges (et donc du transport d'oxygène) la riboflavine (B2) doit être complétée, qui elle est nécessaire pour la synthèse de l'hémoglobine, la protéine dans le globule rouge qui contient le fer et lie l'oxygène.

Métabolisme correct des graisses

Un complexe équilibré de vitamines B doit aussi apporter de la choline et de l'inositol, des substances qui normalement n'appartiennent pas au monde des vitamines. Ainsi la choline est le précurseur direct de l'acétylcholine, le neurotransmetteur qui détermine les capacités intellectuelles. Mais la choline et l'inositol font aussi parties des phospholipides (lécithines) qui sont les composants principaux des membranes des cellules ; pour toutes ces raisons elles sont sans aucun doute cruciales pour une bonne fonction du cerveau et du foie. En ce qui concerne ce dernier organe : les vitamines B favorisent aussi la détoxification du foie et elles jouent un rôle essentiel dans le métabolisme des graisses, où elles fonctionnent comme 'émulgateurs' et e.a. favorise la formation de bile et aide à prévenir le foie gras (NAFLD).

Autres fonctions

Quelles sont les autres fonctions auxquelles un bon complexe vitamine B peuvent contribuer ?

- **à une peau saine, des muqueuses intactes, des ongles et des cheveux forts** (grâce à B2, B3, et surtout la biotine) : par le rôle crucial que remplit la biotine dans la formation de la cornée ou kératine pour les cheveux, peau (et ongles)
- **au fonctionnement normal du système immunitaire**, e.a. par la bonne formation de globules blancs (surtout grâce à B6-B9-B12)
- **au maintien d'un taux normal d'homocystéine** (grâce à B6-B9-B12) : non seulement dans la prévention d'affections dégénératives du système nerveux, mais aussi du système cardiovasculaire et de l'ostéoporose
- **au maintien d'un taux de glucose sanguin sain** : surtout via la biotine qui (en synergie avec le chrome) améliore la sensibilité à l'insuline et qui favorise la transformation du glucose par le foie

Choisissez un bon complexe B !

De nombreux complexes B sur le marché contiennent des composants moins actifs, difficiles à absorber ou parfois même avec des composants

nocifs dans des dosages plus élevés. D'autres complexes sont à leur tour incomplets.

A quoi faut-il certainement faire attention ?

- évitez absolument le chlorhydrate de pyridoxine comme source de vit B6, mais optez pour le pyridoxal-5'-phosphate naturel
- évitez la cyanocobalamine ou hydroxycobalamine comme source de vit B12 et assurez-vous que cette vitamine soit fournie par la méthylcobalamine ou de l'adénosylcobalamine directement active
- choisissez la forme directement active de l'acide folique: le 5-méthyltétrahydrofolate (sel de calcium ou sel de glucosamine)
- assurez-vous que la vit B3 est fournie par de la niacinamide
- un bon complexe B doit certainement contenir de la D-biotine (vit B7)
- un bon complexe B doit certainement contenir de la choline et de l'inositol.