

## Le pouvoir du complexe B

Le complexe vitaminique B retient beaucoup l'attention dans les médias et les magazines de santé populaires. Mais les nutriments de ce groupe sont-ils dignes de tout le battage dont ils font l'objet?

Dr Lajoie s'efforce d'éclaircir pour ses patients la vérité qui se cache sous toute cette frénésie de suppléments. Même si les vitamines B ne renferment pas la cure miracle comme le laissent sous-entendre certains fabricants, elles ont effectivement le pouvoir de prévenir diverses maladies.

### Un travail d'équipe

Comme les vitamines du complexe B travaillent ensemble, on recommande souvent aux patients de combiner toute vitamine B unique à un supplément du même complexe pour en retirer les effets synergiques (Better Nutrition 2000; 62 : 64).

Les experts en nutrition reconnaissent en effet que les vitamines B doivent être prises en combinaison. Une consommation excessive d'un nutriment unique peut dérégler le métabolisme, déclenchant possiblement des carences entre les autres B.

### Lorsque l'alimentation ne suffit pas

L'alimentation du Canadien type ne procure qu'une fraction de l'apport essentiel en vitamine B.

Même en présence de quantités suffisantes de vitamine B, la préparation et la transformation des aliments détruisent pratiquement toutes les vertus de ces nutriments. C'est pour cette raison que Dr Lajoie recommande souvent un supplément du complexe B.

### Combien suffit?

Les RAR (rations alimentaires recommandées) varient et, selon les besoins uniques de chaque patient, peuvent être adaptées en fonction du sexe, de l'âge, de l'état de santé et d'autres facteurs.

### Une longue liste

Les carences en vitamines du complexe B sont plutôt graves. Un manque de vitamines B peut occasionner des troubles de mémoire, de la fatigue, de la faiblesse musculaire et la cécité.

À long terme, les carences peuvent prédisposer aux maladies du cœur, à des lésions cérébrales et même à la mort.

### La nourriture en échange d'une évaluation

Ces nutriments sont également nécessaires pour métaboliser les matières grasses et les protéines, garder le système nerveux dans un état optimal et maintenir le tonus musculaire du tractus gastro-intestinal. Les vitamines du complexe B aident également à garder en santé la peau, les cheveux, les yeux, la bouche et le foie.

Voici quelques-unes des maladies contre lesquelles les vitamines B peuvent vous protéger.

### Maladies cardiovasculaires

La thiamine (vitamine B1) et d'autres vitamines du complexe B réduisent les concentrations d'homocystéine dans le sang, un marqueur associé aux maladies cardiovasculaires. Une étude a été menée pour comparer les niveaux d'homocystéine chez 167 femmes jeunes et d'âge moyen ayant eu un AVC avec ceux de 328 femmes en bonne santé. Il ressort des résultats qu'« un niveau d'homocystéine élevé accroît les risques d'AVC en augmentant la coagulation sanguine. » (Environmental Nutrition 1999; 22 : 8)

Pour combattre l'homocystéine et les maladies associées, on peut aussi ajouter de l'acide folique et la vitamine B12.

Dr Daniel Lajoie  
2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2  
TEL (418) 653-3030  
télé. : (418) 650-1545

Selon les résultats d'une étude récente, « une stratégie de fortification fondée sur l'acide folique et la vitamine B12, plutôt que sur l'acide folique seulement, est susceptible d'être encore plus efficace à réduire les concentrations d'homocystéine, en plus de réduire possiblement les risques de maladies vasculaires. » (Lancet 2002; 359 : 227-228).

## Diabète

Les vitamines du complexe B permettent à l'organisme de transformer le glucose, sucre simple présent dans de nombreux aliments, en énergie. S'il n'est pas transformé, le glucose circule sans fin dans le circuit sanguin et, à un niveau soutenu, peut provoquer le diabète.

Le système immunitaire des personnes diabétiques n'est pas optimal. Les vitamines B1, B5 et B12, entre autres, renforcent l'immunité.

Et ce n'est pas tout. « Comme la thiamine [B1] en combinaison avec l'acide

alpha-aminopropionique (Ala) favorise la régénérescence des nerfs de la peau et des vaisseaux sanguins, les patients atteints de neuropathies diabétiques obtiennent souvent un soulagement de leur douleur lorsqu'ils augmentent leur apport de thiamine avec l'Ala. » (Better Nutrition 2000; 62 : 64)

## Syndrome du canal carpien

Même si certaines études montrent qu'une carence en B6 (pyridoxine) est un précurseur du SCC, d'autres rapports réfutent cette théorie (Tufts University Diet & Nutrition Letter 1996; 14 : 1). Le lien entre la B6 et le SCC demeure controversé, mais

beaucoup de patients signalent néanmoins une nette amélioration avec la prise de suppléments.

## Migraines

Une étude a conclu que « prises ensemble, la vitamine C et un supplément du complexe B travaillent en synergie pour procurer une relaxation musculaire qui a aidé certaines femmes à réduire la fréquence et l'intensité des attaques de migraine. » (Health News & Review, 1989; 7 : 4).

Aliments champions : levure de bière, foie, grains entiers, noix, oeufs, viande, poisson et légumes

Dans une expérience de trois mois réalisée avec 55 patients souffrant de migraine, « la riboflavine a donné des résultats supérieurs au traitement placebo pour ce qui a été de réduire la fréquence des attaques. » (Neurology 1998; 50 : 466-470)

## Anomalies congénitales

On associe les carences en vitamines B pendant la grossesse à une myriade d'anomalies congénitales, dont la plus courante est le spina-bifida, maladie causée par un apport insuffisant en acide folique.

Il est important de signaler que l'acide folique doit être présent en quantités suffisantes pendant les premiers jours de la grossesse pour prévenir le spina-bifida. C'est pour cette raison que les chiropraticiens encouragent toutes les femmes qui songent à tomber enceintes à prendre des vitamines prénatales, dont l'acide

folique, avant la conception.

## Démence

La folacine, reconnue pour combattre l'homocystéine dans le plasma, aide aussi à réduire les risques de démence. Publiés récemment, les résultats d'une étude menée auprès de 370 sujets suédois âgés et en bonne santé montrent qu'une carence en folacine « double les risques de développer subséquemment la maladie d'Alzheimer. » Une seconde étude, de plus grande envergure que la première, « a confirmé qu'une concentration accrue d'homocystéine dans le plasma faisait doubler les risques de démence, que ce soit en lien avec la maladie d'Alzheimer ou non. » (BMJ 2002; 324 : 1512-1515)

## Anxiété

Beaucoup de gens à bout de nerfs constatent une réduction sensible de leur anxiété après quelques semaines d'une alimentation enrichie en vitamines du complexe B ou de suppléments. Et ces nutriments sont exempts des effets secondaires dangereux qu'on associe aux médicaments anxiolytiques et antidépresseurs.

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030  
téléc. : (418) 650-1545

Une étude menée en Californie montre que la pyridoxine (vitamine B6) a un effet positif marqué sur la production centrale de sérotonine et d'acide 4-aminobutanoïque, deux substances chimiques qui contrôlent la dépression, la perception de la douleur et l'anxiété.

## Mises en garde

Avant de prendre quelque supplément que ce soit, il faut absolument consulter votre chiropraticien puisque les personnes qui souffrent de certaines maladies doivent éviter de consommer de grandes doses de certaines vitamines B. Une fois que vous et le chiropraticien aurez déterminé quels suppléments conviennent à vos besoins particuliers, souvenez-vous qu'il est préférable de prendre les vitamines B avec des aliments parce qu'ils peuvent causer de la nausée si consommés à jeun. Autre note : les vitamines B tendent à produire une urine de couleur jaune foncée, mais cela est tout à fait normal.

## Un sujet complexe

Les vitamines hydrosolubles suivantes font partie du complexe vitaminique B :  
Thiamine (vitamine B1) - On la retrouve dans les grains entiers, le jaune d'oeuf, les légumes frais et la viande; elle est essentielle au fonctionnement de la glande surrénale et du système immunitaire. Elle aide également l'organisme à métaboliser la nourriture et l'alcool.

Riboflavine (vitamine B2) - Présente dans les abats comestibles et les grains entiers, la riboflavine joue un rôle clé dans la production d'énergie et l'utilisation de l'oxygène.

Niacine (vitamine B3) - Les abats comestibles frais et les grains entiers sont riches en B3. La niacine est essentielle à la production d'énergie de l'organisme.

Acide pantothénique (vitamine B5) - On la retrouve dans les viandes rouges, le poulet, le poisson, les grains entiers, les oeufs, le brocoli et le chou-fleur. On qualifie souvent la B5 de vitamine « antistress ». Elle protège le système immunitaire et stimule la production d'hormones antistress par les glandes surrénales.

Pyridoxine (vitamine B6) et acide folique - La pyridoxine est présente dans les viandes fraîches, le poisson, les épinards, les carottes, les bananes et les grains entiers. L'acide folique/folacine est présente dans les légumes-feuilles, les abats comestibles, les oranges, les légumes et les grains entiers. Travaillant de concert, ce duo dynamique régularise les niveaux d'homocystéine : sous-produit de la décomposition des protéines qui endommage les artères et les rend vulnérables à la fixation du cholestérol. Un système immunitaire en santé dépend aussi de ce puissant duo.

Cyanocobalamine (vitamine B12) - Présente dans les produits de viande frais, cette vitamine est essentielle au bon fonctionnement des gènes, à la production d'énergie, à la formation des cellules sanguines et à la fonction immunitaire.

Biotine - Cette vitamine abonde dans les abats comestibles, les jaunes d'oeuf, les grains entiers et les produits laitiers. Elle est essentielle à la métabolisation des matières grasses et des protéines. Elle aide également au maintien du système immunitaire et améliore le fonctionnement des gènes.

Dr Daniel Lajoie  
2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2  
TEL (418) 653-3030  
télé. : (418) 650-1545