

Vitamines B6, B9, B12, B1 : Rôles et conséquences en cas de carences

La carence en vitamines du groupe B est souvent liée à un apport alimentaire insuffisant ou à une mauvaise absorption par l'organisme. Zoom sur les vitamines B6, B9, B12 et B1 : leurs rôles clés, les risques en cas de carence et les sources alimentaires recommandées.



Vitamine B6 : quel est son rôle et quelles conséquences en cas de carence ?

La vitamine B6, ou pyridoxine, est indispensable au métabolisme des glucides, des acides aminés et des lipides. Elle contribue à :

- la formation des globules rouges
- la synthèse des neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine, GABA)
- le bon fonctionnement du système immunitaire
- la production d'hémoglobine

En cas de carence, les risques sont :

- Irritabilité et fatigue persistante
- Anémie
- Troubles neurologiques

Ces risques sont accrus en cas de maladies hépatiques, d'alcoolisme ou d'alimentation déséquilibrée.

Sources alimentaires riches en vitamine B6 :

- Viandes, volailles, poissons
- Bananes, pommes de terre, épinards
- Noix, graines, légumineuses

Attention : les régimes végétaliens peuvent entraîner une carence en B6.

Vitamine B9 : quel est son rôle et quelles conséquences en cas de carence ?

La vitamine B9 retrouvée sous formes folates (dans l'alimentation) et l'acide folique sous formes synthétiques (dans les compléments).

Elle est cruciale pour :

- la synthèse de l'ADN
- la croissance et division cellulaire
- la prévention des anomalies du tube neural chez le fœtus

Une carence en B9 peut entraîner :

- Anémie mégaloblastique
- Malformations fœtales pendant la grossesse
- Troubles digestifs et fatigue continue

Sources alimentaires de vitamine B9 :

- Légumes verts à feuilles (épinards, brocolis, laitue)
- Légumineuses (lentilles, pois chiches)
- Agrumes et fruits
- Foie et abats

Vitamine B12 : quel est son rôle et quelles conséquences en cas de carence ?

La vitamine B12, ou cobalamine, est essentielle à :

- la formation des globules rouges
- la santé du cerveau
- la synthèse de l'ADN
- le fonctionnement du système nerveux

En cas de carence, les risques sont :

- Anémie pernicieuse
- Troubles neurologiques (fourmillements, troubles de la mémoire)
- Risque accru chez les végétaliens et les personnes âgées

Sources alimentaires riches en vitamine B12 :

Viande, poisson, œufs, produits laitiers

Pour les végétaliens : privilégier les laits végétaux enrichis et céréales enrichies.

Petit rappel :

Un végétarien consomme des œufs, des produits laitiers et du miel, mais pas de viande ni de poisson.

Un végétalien exclut tous les produits d'origine animale.

Un végane suit une éthique globale contre toute forme d'exploitation animale (vêtements, cosmétiques, etc.).

Vitamine B1 : quel est son rôle et quelles conséquences en cas de carence ?

La vitamine B1, ou thiamine, est essentielle pour :

- le métabolisme énergétique
- le bon fonctionnement du système nerveux et musculaire
- la transmission nerveuse
- le fonctionnement du cœur

En cas de carence :

- Bériberi (maladie liée à une carence sévère)
- Fatigue, irritabilité, confusion mentale
- Troubles cardiovasculaires

Les risques sont accrus chez les personnes alcooliques ou en situation de malnutrition.

Sources alimentaires de vitamine B1 :

- Céréales complètes et légumineuses
- Viandes (notamment le porc), poissons
- Noix et graines
- Levure de bière, oranges, bananes

En résumé

Les vitamines B6, B9, B12 et B1 jouent un rôle fondamental dans de nombreux processus biologiques. Une alimentation équilibrée, variée et adaptée à votre mode de vie est essentielle pour éviter les carences. En cas de doute, un bilan biologique peut être réalisé dans votre laboratoire Barla.