

VITAMINE B1

La vitamine B1 (ou *thiamine*) est hydrosoluble et thermolabile. Elle intervient dans la régulation du métabolisme des glucides et dans les fonctions du système nerveux. Elle participe à la décarboxylation oxydative d'alpha-cétacées (pyruvate et alpha-cétoglutarate déshydrogénase) et de 2-céto-sucres (transcétolase). Elle semble jouer un rôle dans la conduction nerveuse au niveau des nerfs périphériques.

La consommation de vitamine B1 augmente en présence d'une forte dépense énergétique et d'une alimentation riche en glucides, probablement en raison de son importance pour le métabolisme des glucides. La thiamine n'est cependant pas en mesure d'améliorer les performances sportives à elle seule, mais ne peut agir qu'en synergie avec tout le complexe des autres substances nutritives.

Les AJR vont de 0,7 à 1,2 mg/dl chez l'enfant et de 1,2 à 1,5 mg/dl chez l'adulte.

La carence en vitamine B1 peut être due à : apport insuffisant, alcoolisme, syndromes de malabsorption, dialyse, anémie mégaloblastique thiamine-sensible, acidose lactique sensible à la thiamine, maladie du sirop d'érable et encéphalomyopathie nécosante subaiguë (syndrome de Leigh). Les manifestations précoces de la carence sont anorexie, les crampes musculaires, paresthésies et irritabilité. Elle peut aboutir au béribéri avec des symptômes cardiaques (insuffisance cardiaque sévère avec dyspnée, tachycardie, cardiomégalie et œdèmes périphériques) et/ou neurologiques (douleurs, paresthésie, perte de réflexes, vomissements, nystagmus, ophtalmoplégie, fièvre, état confusionnel, amnésie, confabulation).

La thiamine colore les urines en jaune brillant, mais cet effet est totalement inoffensif. Interactions pharmacologiques : les diurétiques peuvent augmenter l'excrétion urinaire.

Les principales sources naturelles de vitamine B1 sont : les céréales complètes, les légumes, les noix, les asperges, les brocolis, le foie, le soja, la levure et les pommes de terre.

Les principales substances végétales contenant cette vitamine sont : ail, avoine, Chardon-Marie, figue, ginseng, marronnier d'inde, framboise, réglisse, mauve, huile de germe de blé, pissenlit.