



## Vitamine B1

THIAMINE

Du tonus pour la mémoire

Découverte vers 1920 et synthétisée en 1936, cette vitamine est très intéressante pour son action sur le système nerveux. Au loin se profile une action possible sur l'inquiétante maladie d'Alzheimer et sur d'autres pathologies neurologiques similaires.

### A quoi sert la vitamine B1 ?

Elle nous permet d'utiliser les glucides (sucres) apportés par l'alimentation, véritables combustibles cellulaires. D'où son intérêt chez les sportifs. Elle permet aussi de métaboliser l'alcool, d'où les déficits graves chez l'alcoolique. Enfin, la B1 jouerait le rôle de messenger chimique dans le cerveau, notamment pour la mémoire.

### Trouver et préserver la vitamine B1

La vitamine B1 est très répandue. La cuisson peut en détruire jusqu'à 60 %, d'où le conseil d'une cuisson courte, avec peu d'eau, dans un récipient couvert si possible.

### Quels sont les signes de déficit ?

La carence en vitamine B1 est responsable d'une maladie grave, exceptionnelle dans les pays développés : le béribéri. Les alcooliques peuvent souffrir de déficiences entraînant insuffisance cardiaque, troubles neurologiques et psychiques. Des déficits plus discrets peuvent toucher les adolescents qui consomment trop de sucres simples (confiseries, barres chocolatées, boissons gazeuses) et pas assez d'aliments complets.

### Trop de vitamine B1, est-ce dangereux ?

La vitamine B1 est dépourvue de toxicité, même à dose élevée. Elle est simplement éliminée par les selles si elle est absorbée en trop grande quantité.

#### Teneur moyenne de certains aliments en vitamine B1 (mg pour 100 g)

Levure .....	jusqu'à 35
Germe de blé .....	jusqu'à 27
Viande de porc .....	1
Pain complet .....	0,3
Fève .....	0,3