

Nutrition

La consommation de vitamine B₁ diminue

L'être humain a besoin de la vitamine B₁ pour ses nerfs et ses muscles. Les réserves corporelles sont petites raisons pour laquelle il faudrait en absorber régulièrement, par exemple au travers de la consommation de viande de porc.



Savez-vous ce qu'est le bériberï? Il s'agit d'une maladie de carence connue depuis l'an 808 après J.-C. Cependant, dans les pays développés comme la Suisse et les pays avoisinants, on rencontre très rarement des cas de bériberï. La plupart du temps, cela touche des alcooliques sous la forme du syndrome de Wernicke-Korsakoff, l'apport énergétique s'effectuant surtout sous forme d'alcool. Le bériberï se manifeste de différentes façons et les symptômes ne sont pas hétérogènes. Cette maladie de carence se manifeste en outre par des rétentions d'eau dans les tissus, une augmentation de la taille du cœur, une insuffisance cardiaque ainsi qu'une névrite et une paralysie nerveuse. En 1926, on a réussi à isoler une «substance anti-bériberï» à partir de l'enveloppe extérieure (pellicule séminale argentée) du riz complet. Dix ans plus tard, on a réussi à définir la structure de la substance et elle a reçu le nom de thiamine et vitamine B₁. Parmi les meilleures sources de vitamine B₁, on trouve la viande et les produits carnés.

Faibles réserves corporelles

La vitamine B₁ est une substance nutritive vitale pour l'homme, comme toutes les vitamines. Un apport régulier est important étant donné que la capacité de stockage de l'organisme est de 25–30 mg seulement et ainsi très faible. En outre, la demi-vie biologique de la vitamine B₁ dure environ 9–18 jours seulement (cela signifie qu'au cours de cette période la moitié est dégradée). Lors d'une alimentation équilibrée, le risque de carence en vitamine B₁ est toutefois faible. Les sociétés de nutrition suisse, allemande et autrichienne recommandent un apport quotidien de 1 mg de vitamine B₁ pour les femmes dès l'âge de 15 ans. Pour les hommes, il devrait être compris entre 1 et 1,3 mg selon l'âge, comme le montre le *tableau 1*. D'après le 5^e Rapport sur la nutrition en Suisse, la consommation de vitamine B₁ a diminué au cours des dix dernières années,

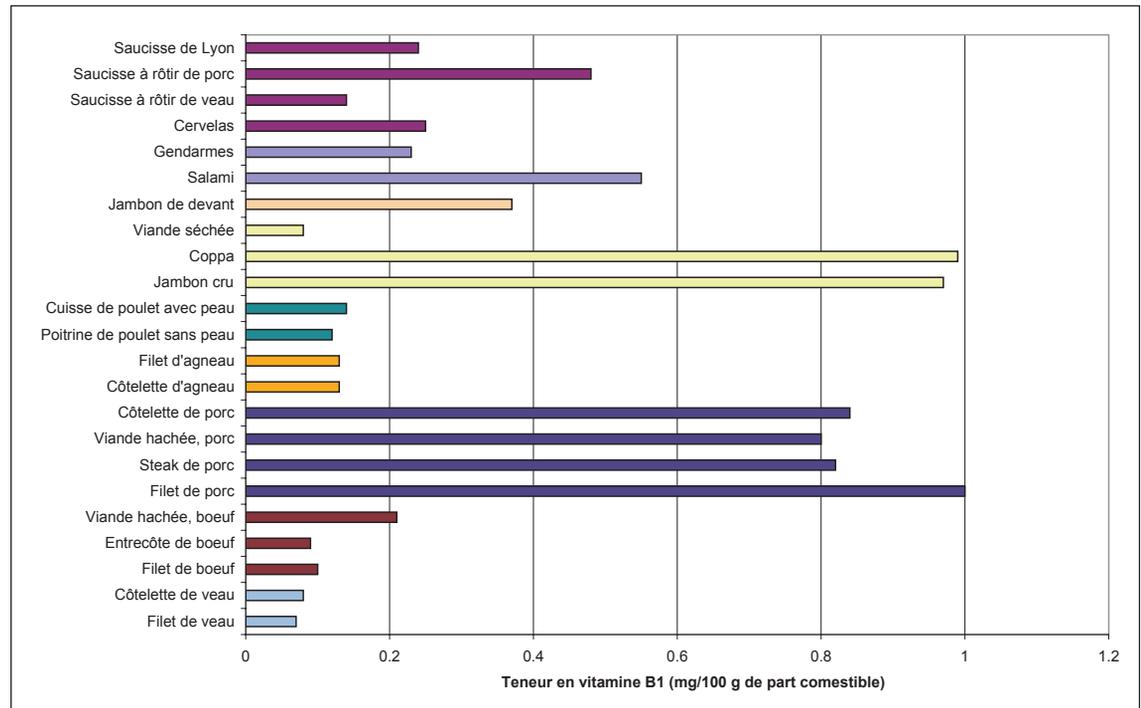


Figure 1: teneurs en vitamine B₁ de viande et produits carnés suisses en mg/100 g de part comestible

(source: Base de données suisse des données nutritives et analyses d'ALP)

Tableau 1: apport journalier recommandé en vitamine B₁ (thiamine) (source: D-A-CH Referenzwerte 2008)

	Vitamine B ₁ en mg/jour	
	m	f
Enfants		
de 1 à 4 ans		0,6
de 4 à 7 ans		0,8
de 7 à 10 ans		1,0
de 10 à 13 ans	1,2	1,0
de 13 à 15 ans	1,4	1,1
Adolescents et adultes		
de 15 à 25 ans	1,3	1,0
de 25 à 51 ans	1,2	1,0
de 51 à 65 ans	1,1	1,0
65 et plus	1,0	1,0
Femmes enceintes		1,2
Femmes qui allaitent		1,4

ceci étant attribué aux changements des habitudes alimentaires. Elle demeure cependant toujours suffisante.

Beaucoup de vitamine B₁ dans la viande de porc

Chez nous, on trouve les plus grandes quantités de vitamine B₁ dans la viande et les produits carnés, suivis par les céréales, les pommes de terre et les légumes. En ce qui concerne la viande, c'est surtout la viande de porc qui nous fournit de grandes quantités de vitamine B₁. Ce sont donc les produits carnés, qui contiennent une part importante de viande de porc, qui représentent les meilleures sources de vitamine B₁. La *figure 1* montre les teneurs en vitamine B₁ de différents aliments. Par exemple, 100 g de filet de porc couvre

les besoins journaliers en vitamine B₁ d'une femme adulte. Elle pourrait également absorber la même quantité au travers de la consommation d'environ 500 g de pain bis, de 400 g de gendarmes, de 100 g de pâtes complètes ou de 50 g de graines de tournesol. Une consommation très élevée de thé noir et de café réduit l'absorption de vitamine B₁ car ils contiennent des substances polyphénoliques qui peuvent, lorsqu'elles sont associées avec la vitamine B₁, la transformer en un produit inactif. Une cuisson de longue durée porte aussi préjudice à la teneur en vitamines B₁ car la vitamine B₁ est soluble dans l'eau et elle est jetée avec l'eau de cuisson. En outre, sa résistance est faible par rapport à la chaleur et aussi aux rayons UV, ce qui signifie que

la conservation de denrées alimentaires à l'air libre a un impact négatif sur la teneur en vitamines B₁. Lors d'une préparation des aliments effectuée avec ménagement, les pertes liées à la préparation atteignent environ 30%.

Importante pour les nerfs et les muscles

Sans vitamine B₁, les glucides ne peuvent pas être entièrement transformés en énergie, étant donné que diverses enzymes de l'organisme humain ont besoin de la vitamine en tant que cofacteur. Dans le système nerveux, la vitamine B₁ participe à de nombreux processus de la formation de l'excitation et de la conduction. Elle est donc surtout importante pour les nerfs et les muscles. Cela se reflète également dans les symptômes de carence décrits au sein du premier paragraphe. En outre, la vitamine B₁ est aussi évoquée par rapport à la maladie d'Alzheimer. Cependant, de nombreuses questions demeurent et on ne dispose pas suffisamment de données en la matière pour pouvoir parler d'un effet thérapeutique.

Une alimentation mixte variée nous fournit assez de vitamine B₁ afin de maintenir notre corps en bonne santé. Une prédilection pour les produits complets et la viande de porc favorise la consommation de quantités optimales.

Auteure:

Alexandra Schmid
Station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP
3003 Berne