

VITAMINES B

pour « bien-être »

Notre corps a besoin de vitamines et minéraux pour bien fonctionner. De nos jours, notre alimentation étant souvent transformée et modifiée par l'industrie alimentaire, nous ingérons donc beaucoup d'additifs chimiques. Mais quel est le véritable impact de ces poisons sur le corps ?

Par **DOMINIQUE PARADIS**

In'y a pas de doute, ces additifs occasionnent des dérèglements biochimiques, interfèrent avec nos systèmes (nerveux, hormonal, circulatoire, respiratoire, etc.), obligeant notre système immunitaire à compenser pour nous protéger.

Nos systèmes nerveux et hormonal ont besoin de nutriments pour demeurer en équilibre. Il est donc difficile de vivre dans la zénitude s'il y a déséquilibre biochimique en raison d'une alimentation pauvre en nutriments, ces derniers influençant considérablement nos comportements. Très souvent, des états d'être plutôt négatifs seront le résultat d'intolérance à certains additifs alimentaires tels que les colorants ou les agents de conservation. À noter que l'alcool, que nous consommons trop souvent comme de l'eau, détruit aussi

les nutriments provoquant du coup certaines carences et accélérant le processus de vieillissement. À l'ère d'une alimentation souvent déficiente, il s'avère impératif de considérer une supplémentation qui fournira les apports nécessaires à notre santé globale, et ce peu importe l'âge.

B POUR « BONHEUR »

Les vitamines B sont considérées comme la colonne vertébrale des vitamines. Dans le langage naturopathique, nous disons que ce sont les vitamines de l'humeur. Les vitamines du groupe B sont essentielles à notre organisme. En effet, leurs fonctions sont tellement importantes qu'une simple carence peut provoquer une grande fatigue, un manque d'énergie et une perte de joie de vivre et d'enthousiasme. Si nous sommes carencés en une seule d'entre elles, on remarque un impact important sur la biodisponibilité des protéines, des vitamines, des minéraux et des antioxydants qui servent tous de ressources vitales à l'ensemble de notre corps et de ses fonctions.

« À l'ère d'une alimentation souvent déficiente, il s'avère impératif de considérer une supplémentation qui fournira les apports nécessaires à notre santé globale, et ce peu importe l'âge. »



Chacune des vitamines B joue biochimiquement un rôle, mais agit aussi émotivement. Les systèmes nerveux, hormonal et cognitif sont directement influencés par l'apport de vitamine B que nous consommons. Les vitamines B sont essentielles au bon fonctionnement de la santé globale du corps. Entre autres, elles augmentent le métabolisme, optimisent la santé immunitaire et constituent l'outil principal de la croissance des cellules. Notons toutefois que les vitamines B appartiennent à un groupe hydrosoluble, ce qui signifie que notre organisme ne peut les stocker et qu'il a besoin d'en être approvisionné quotidiennement afin de rester en bonne santé. Une carence en vitamines B peut conduire à une fatigue chronique ou même à la dépression.

De plus, il est important de savoir que cette chaîne de vitamines est très instable dans le corps, réagissant à un taux d'acidité élevé occasionné par nos émotions ou à une alimentation contenant beaucoup trop de sucre et de sel par exemple. La consommation de cette chaîne vitaminée est donc à considérer quotidiennement et les doses assimilées doivent varier selon les besoins liés à vos activités ou à ce que vous vivez. La vitamine B influence l'assimilation des autres vitamines et, inversement, ces dernières influencent l'assimilation des vitamines B

« Il est important de savoir que cette chaîne de vitamines est très instable dans le corps, réagissant à un taux d'acidité élevé occasionné par nos émotions ou à une alimentation contenant beaucoup trop de sucre et de sel par exemple. »

elles-mêmes. Chacune dépend donc de l'autre en ce qui a trait à leurs fonctions respectives et il en est de même pour les minéraux qui dépendent également des vitamines B au point de vue de leur assimilation. Enfin, bien que nous retrouvions des traces de vitamines et minéraux dans une alimentation biologique et conscientisée, il est important de souligner que le stress oxydatif que nous vivons quotidiennement peut quant à lui provoquer certaines carences, justifiant tout de même la consommation de suppléments vitaminiques.

À CHACUNE SON RÔLE

Ainsi, chaque vitamine du groupe B joue un rôle très spécifique et peu banal.

Vitamine B1 (thiamine)

La thiamine joue un rôle majeur dans la production d'énergie et la transmission de l'influx nerveux.

Vitamine B2 (riboflavine)

La vitamine B2 est essentielle à la production d'énergie. Elle joue aussi un rôle indirect d'antioxydant.

Vitamine B3 (niacine, ex-vitamine PP)

La vitamine B3 aide à procurer de l'énergie. Elle permet de fabriquer des hormones et des messagers chimiques du cerveau.

Vitamine B5 (acide pantothénique)

La vitamine B5 intervient dans la production d'énergie, la réponse au stress, la synthèse de l'hémoglobine et la transmission de l'influx nerveux.

Vitamine B6 (pyridoxine)

La vitamine B6 intervient dans la production d'énergie, la synthèse des protéines, des messagers chimiques du cerveau et de l'hémoglobine. Elle supporte l'organisme en contrant les additifs chimiques ou les produits toxiques, les virus et les bactéries grâce à la synthèse de taurine. Elle fixe le magnésium et joue un rôle dans la réponse au stress, soutient l'immunité et recycle l'homocystéine (une substance toxique) lorsqu'elle s'accumule dans les artères et le cerveau.

Vitamine B8 (biotine)

La vitamine B8 sert à la production d'énergie, à la synthèse des graisses et du glucose.

Vitamine B9 (folates)

La vitamine B9 aide à subvenir aux besoins en protéines, à synthétiser des messagers chimiques du cerveau et des acides nucléiques pour l'ADN et l'ARN. Elle permet le recyclage d'une substance toxique, l'homocystéine, qui peut s'accumuler dans le cerveau et les artères. Elle participe à la prévention des cancers.

Vitamine B12 (cobalamines)

La vitamine B12 est nécessaire aux globules rouges et aux cellules nerveuses. Elle intervient dans la synthèse de l'ADN qui supporte le code génétique des cellules.

ZEN... EN DEHORS, COMME EN DEDANS

Au-delà de pratiquer le yoga ou la méditation, il est aussi important que nos organes soient « zen » et que, biochimiquement parlant, nous nous sentions en harmonie de cœur, de corps et d'esprit. Les dérèglements causés par une carence feront en sorte que nous ne nous sentirons pas alignés avec nous-mêmes. Nous aurons alors cette impression de fatigue ou de découragement, ce sentiment que notre vie a peu de sens, et ce, bien au-delà des décisions concrètes que l'on peut prendre au quotidien. Il est pertinent de se questionner sur notre vie personnelle et professionnelle, mais très souvent, se sentir déconnecté et perdu cache une carence en vitamine B. Dès lors, si la nourriture principale des systèmes est déficiente, il est difficile de trouver le bien-être. Tant de personnes croient qu'elles ont besoin d'antidépresseurs ou d'une médication pour améliorer l'humeur, mais très souvent, c'est plutôt d'un apport supplémentaire en nutriments dont elles ont besoin.

Comme mentionné dans un précédent article, la peur, la peine, la colère, l'impatience, l'angoisse et la jalousie génère de l'acidité dite émotionnelle. Celle-ci influence notre système immunitaire qui doit, pour nous défendre et compenser les carences, s'approvisionner en nutriments à même nos ressources vitales telles les os, les muscles, le sang et les organes. En réalité, plus nous mangeons des aliments qui ne contiennent pas suffisamment de nutriments, plus nous gérons des déchets. Par la suite, nous dépensons de l'énergie inutilement à digérer des aliments vides de nutriments.



Dominique Paradis

Entraîneur privé, naturopathe, phytothérapeute et coach de vie

418.998.9648 • www.dominiqueparadis.com

info@dominiqueparadis.com • [@coachdominiqueparadis](https://www.facebook.com/coachdominiqueparadis)

« Il est aussi important que nos organes soient "zen" et que, biochimiquement parlant, nous nous sentions en harmonie de cœur, de corps et d'esprit. »

Ainsi, devrions-nous manger une quantité astronomique d'aliments pour assimiler l'apport quotidien nécessaire à notre organisme? Si tel est le cas, nous allons du coup consommer une énorme quantité d'additifs chimiques et de sucre, ce qui exposerait notre corps et ses systèmes à une réaction inflammatoire. Il est donc important de noter que même si nous consommons des aliments riches en vitamines et minéraux, il nous est impossible de quantifier adéquatement ce qu'il y a réellement dans notre assiette d'un point de vue nutritionnel. Il s'avère donc impossible d'atteindre un état de santé optimal en optant pour une alimentation nutritionnelle approximative.

De nos jours, si on veut optimiser notre état d'être et vivre dans la zénitude, nous devons nous assurer d'un apport nutritionnel quantifié et bien assimilable. Tout en demeurant réaliste, la supplémentation devient une solution à envisager afin de nous assurer que notre corps ne manque de rien. En somme, une saine alimentation, une supplémentation adéquate adaptée et une bonne hygiène de vie forment un tout... gage de paix intérieure.

Namasté!

Venez
MARCHER
avec nous

P permis du Québec

RANDO PLEIN AIR.COM

randopleinair.com 514-252-3330