

## Info-zone vitamines du groupe B leurs rôles en complexe

Vitamine	Rôle*	Alliés	Signes de carence
B1 (thiamine)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Équilibre le système nerveux.</li> <li>Nécessaire à la production de l'énergie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vitamine C</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fatigue intense.</li> <li>Perte de l'appétit, nausées, troubles digestifs, douleurs abdominales.</li> <li>Faiblesse musculaire.</li> <li>Manque de concentration.</li> <li>Dépression.</li> </ul>
B2 (riboflavine)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transforme les glucides, lipides et protéines en énergie.</li> <li>Croissance et réparation des muscles et des tissus.</li> <li>Fabrications des hormones et des globules rouges.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vitamine C</li> <li>B5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Étourdissement.</li> <li>Tremblements.</li> <li>Maux de tête.</li> <li>Crampes musculaires.</li> <li>Insomnie.</li> <li>Fendillements et plaies sur les lèvres, lèvres qui pèlent, inflammation de la langue et de la bouche.</li> <li>Acné.</li> <li>Inflammation des yeux (impression de sable dans les yeux ou brûlements, larmoiement), cataracte.</li> <li>Difficultés d'apprentissage.</li> </ul>
B3 (niacinamide)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dégradation et utilisation des protéines, des lipides et des glucides.</li> <li>Traiter l'hypercholestérolémie.</li> <li>Nécessaire à la synthèse des hormones sexuelles et à la production des neurotransmetteurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B2</li> <li>B6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fourmillements dans les pieds et les mains.</li> <li>Perte d'appétit.</li> <li>Fatigue.</li> <li>Maux de tête, vertiges.</li> <li>Hyperréactivité de la peau exposée au soleil.</li> <li>Fluctuations de l'humeur.</li> </ul>
B5 (acide pantothénique)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abaisser le taux de cholestérol et le taux de triglycérides sanguins.</li> <li>Agit sur le système nerveux et sur les glandes surrénales (vitamine antistress).</li> <li>Formation et régénération de la peau et des muqueuses.</li> <li>Régulateur de l'adrénaline et de l'insuline.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B6</li> <li>B12</li> <li>Biotine</li> <li>Acide folique</li> <li>Vitamine C</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insomnie.</li> <li>Crampes dans les jambes.</li> <li>Paresthésie des pieds et des mains (sensation de picotements, de brûlure ou d'engourdissement).</li> <li>Fatigue.</li> <li>Troubles gastro-intestinaux.</li> <li>État dépressif.</li> <li>Infections respiratoires.</li> <li>Hypoglycémie.</li> <li>Déficit immunitaire.</li> </ul>
B6 (pyridoxine)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Synthèse de certains anticorps, de l'hémoglobine et de certains neurotransmetteurs (sérotonine, mélatonine, dopamine...) pour le maintien de l'équilibre psychique.</li> <li>Régulation du taux de sucre sanguin.</li> <li>Maintien du système immunitaire.</li> <li>Aide à la formation des tissus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3</li> <li>B12</li> <li>Acide folique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Irritabilité, dépression, confusion.</li> <li>Inflammation de la langue (glossite).</li> <li>Dermatite séborrhéique et inflammation des commissures des lèvres.</li> </ul> <p>nb: Les personnes qui souffrent d'insuffisance rénale sévère, d'alcoolisme, d'une cirrhose, d'hyperthyroïdisme ou d'insuffisance cardiaque congestive sont davantage sujettes à une carence en vitamine B6.</p>
B12	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fabrication du matériel génétique des cellules et des globules rouges.</li> <li>Prévention des maladies cardiovasculaires.</li> <li>Entretien des cellules nerveuses et de celles fabricant le tissu osseux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B6</li> <li>Acide folique</li> <li>Vitamine C</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fatigue, faiblesse, essoufflement.</li> <li>Nausées.</li> <li>Constipation, flatulences, perte d'appétit et perte de poids.</li> <li>Fourmillements et engourdissement dans les membres, difficulté à marcher, troubles de l'humeur, pertes de mémoire et démence.</li> </ul> <p>nb: Les végétariens ainsi les gens atteints d'anémie pernicieuse devraient considérer la prise d'un supplément de B12.</p>
Biotine (B8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nécessaire à la transformation du glucose et des gras.</li> <li>Nécessaire à la croissance cellulaire.</li> <li>Production d'acides gras.</li> <li>Aide aussi au transfert du dioxyde de carbone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B12</li> <li>Acide folique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perte de cheveux.</li> <li>Dermatite.</li> <li>Alopécie (perte des cheveux) et achromotrichia (absence ou perte de pigment dans les cheveux).</li> <li>Eruption cutanée écailleuse rouge autour des yeux, du nez, de la bouche et de la région génitale.</li> <li>Les symptômes neurologiques chez les adultes comprennent la dépression, la léthargie, des hallucinations et un engourdissement et des fourmillements des extrémités.</li> </ul> <p>nb: Les alcooliques, les femmes enceintes ainsi que les personnes qui ont eu une gastrectomie partielle ou qui ont d'autres causes d'achlorhydrie, les brûlés, les épileptiques, les personnes âgées et les athlètes ont des besoins accrus en biotine.</p>
Acide folique (B9)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effet protecteur contre les malformations congénitales du tube neural chez le fœtus (vitamine de la femme enceinte).</li> <li>Fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges.</li> <li>Rôle essentiel dans la production de l'ADN et de l'ARN (matériel génétique), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire.</li> <li>Cicatrisation des blessures et des plaies.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B5</li> <li>B12</li> <li>Biotine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fatigue, faiblesse générale, insomnie.</li> <li>Perte de mémoire.</li> <li>Anémie.</li> <li>Lésions au coin de la bouche, langue rouge et brillante.</li> <li>Ulcères d'estomac.</li> <li>Désordres intestinaux.</li> <li>Avortement spontané, malformations congénitales du fœtus.</li> <li>Cheveux ternes.</li> </ul>
Vitamine C	<ul style="list-style-type: none"> <li>Essentielle au métabolisme de plusieurs des vitamines du groupe B.</li> </ul>		

source: passeportsante.net

## B-Complex comparaison des formules par 15 ml (cuillère à table)

Vitamine	Rôle*	Formule Originale	Formule Energy	Formule Zen
B1 (thiamine)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Équilibre le système nerveux.</li> <li>Nécessaire à la production de l'énergie.</li> </ul>	45 mg	45 mg	40 mg
B2 (riboflavine)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transforme les glucides, lipides et protéines en énergie.</li> <li>Croissance et réparation des muscles et des tissus.</li> <li>Fabrications des hormones et des globules rouges.</li> <li>Active la B9 et la B12</li> </ul>	36 mg	25 mg	36 mg
B3 (niacinamide)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dégradation et utilisation des protéines, des lipides et des glucides.</li> <li>Traiter l'hypercholestérolémie.</li> <li>Nécessaire à la synthèse des hormones sexuelles et à la production des neurotransmetteurs.</li> </ul>	30 mg	45 mg	30 mg
B5 (acide panto-thénique)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abaisser le taux de cholestérol et le taux de triglycérides sanguins.</li> <li>Agit sur le système nerveux et sur les glandes surrénales (vitamine antistress).</li> <li>Formation et régénération de la peau et des muqueuses.</li> <li>Régulateur de l'adrénaline et de l'insuline.</li> </ul>	82 mg	48 mg	100 mg
B6 (pyridoxine)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Synthèse de certains anticorps, de l'hémoglobine et de certains neurotransmetteurs (sérotonine, mélatonine, dopamine...) pour le maintien de l'équilibre psychique.</li> <li>Régulation du taux de sucre sanguin.</li> <li>Maintien du système immunitaire.</li> <li>Aide à la formation des tissus.</li> </ul>	27 mg	18 mg	27 mg
B12	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fabrication du matériel génétique des cellules et des globules rouges.</li> <li>Prévention des maladies cardiovasculaires.</li> <li>Entretien des cellules nerveuses et de celles fabricant le tissu osseux.</li> </ul>	78 mcg	78 mcg	75 mcg
Biotine (B8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nécessaire à la transformation du glucose et des gras.</li> <li>Nécessaire à la croissance cellulaire.</li> <li>Production d'acides gras.</li> <li>Aide aussi au transfert du dioxyde de carbone.</li> </ul>	90 mcg	60 mcg	60 mcg
Acide folique (B9)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effet protecteur contre les malformations congénitales du tube neural chez le fœtus (vitamine de la femme enceinte).</li> <li>Fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges.</li> <li>Rôle essentiel dans la production de l'ADN et de l'ARN (matériel génétique), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire.</li> <li>Cicatrisation des blessures et des plaies.</li> </ul>	720 mcg	780 mcg	780 mcg
Vitamine C	<ul style="list-style-type: none"> <li>Essentielle au métabolisme de plusieurs des vitamines du groupe B.</li> </ul>	9 mg	9 mg	9 mg
Inositol		-	100 mg	100 mg
Éleuthéro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tonique en cas d'affaiblissement généralisé et/ou pour aider durant la convalescence.</li> <li>Aide à améliorer le rendement mental et/ou physique suite lors de périodes d'effort.</li> </ul>	-	1000 mg	-
Guarana caféine	<ul style="list-style-type: none"> <li>Améliore la vigilance.</li> <li>Combat la fatigue et la somnolence.</li> </ul>	-	20 mg	-
Camomille	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calmante.</li> </ul>	-	-	10 mg
Houblon	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soulage la nervosité.</li> </ul>	-	-	500 mg

\*source: passeportsante.net