

L'importance des vitamines B pour la santé cérébrale et pour lutter contre la démence

Dr. Joseph Mercola

Praticien et chirurgien agréé Américain
Médecine générale et médecine ostéopatique
Membre de l'American College of Nutrition

De nombreuses études se sont penchées sur l'impact des suppléments de vitamines sur la prévention et/ou le traitement des troubles et du déclin cognitifs.

Il est clairement établi que les bonnes graisses, comme les acides gras oméga-3 d'origine animale, sont vraiment importantes pour la santé du cerveau, mais d'autres nutriments, comme les vitamines, sont également nécessaires au fonctionnement optimal du cerveau.

Très récemment, une étude coréenne a conclu que prescrire un supplément de multivitamines à des seniors souffrant de déficiences cognitives légères et de dépression aidait à améliorer les deux affections.

Les vitamines B, en particulier, et spécialement les folates (B9, c'est à dire l'acide folique dans sa forme synthétique) et les vitamines B6 et B12, ont fait les gros titres pour le rôle important qu'elles jouent dans la prévention du déclin cognitif et de formes plus sévères de démence, comme la maladie d'Alzheimer.

La confusion mentale et les problèmes de mémoire sont deux des principaux signes d'alerte indiquant que vous êtes carencé en vitamine B12, ce qui prouve son importance pour la santé du cerveau.

Vitamines B et oméga-3 - une combinaison importante pour la santé du cerveau

De faibles concentrations plasmatiques d'oméga-3 et un taux élevé d'homocystéine, un acide aminé, sont associés à l'atrophie cérébrale, à la démence et à la maladie d'Alzheimer. Les vitamines B6, B9 et B12 contribuent à convertir l'homocystéine en méthionine - un bloc de construction des protéines.

Si vos apports de ces vitamines B sont insuffisants, ce processus de conversion est compromis et votre taux d'homocystéine augmente. Inversement, lorsque vous augmentez vos apports d'acide folique (folates), de vitamine B6 et de vitamine B12, votre taux d'homocystéine diminue.

Au cours d'un essai contre placebo publié en 2015, 168 seniors souffrant de troubles cognitifs légers ont été assignés de façon aléatoire à recevoir soit un placebo, soit une supplémentation quotidienne de 0,8mg d'acide folique, 20mg de vitamine B6 et 0,5mg de B12.

Il est important de noter que ces doses sont assez élevées - bien supérieures aux AJR américains. Tous les participants ont subi un IRM cérébral au début de l'étude, puis à la fin, deux ans plus tard.

L'effet de la supplémentation en vitamines B a été analysé et comparé à leur taux d'acides gras oméga-3 au début de l'étude. De façon intéressante, seuls ceux qui présentaient un taux élevé d'oméga-3 ont profité des effets bénéfiques des vitamines B.

Les vitamines B ralentissent nettement le rétrécissement du cerveau

Un taux élevé d'homocystéine est lié à la dégénérescence du cerveau, et les vitamines B sont connues pour supprimer l'homocystéine.

Une étude de 2010, au cours de laquelle les participants ont de nouveau reçu des doses de vitamines B plus élevées que la normale, a également révélé que les personnes recevant des vitamines B présentaient un rétrécissement du cerveau bien moindre que le groupe placebo.

Dans cette étude les participants ont reçu soit un placebo, soit 800 microgrammes (μg) d'acide folique, 500 μg de B12 et 20 mg de B6. L'étude était basée sur la présomption qu'en contrôlant le taux d'homocystéine, il était possible de réduire le rétrécissement du cerveau, et donc de ralentir l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

En effet, après deux ans, les personnes qui avaient suivi le régime à base de vitamines B présentaient un rétrécissement du cerveau significativement moindre que celles qui avaient reçu un placebo. Les personnes qui avaient le taux le plus élevé d'homocystéine au début de l'étude, ont vu leur cerveau rétrécir deux fois moins vite que les personnes qui prenaient un placebo.

La recherche montre que les vitamines B ralentissent spécifiquement la maladie d'Alzheimer

Une étude de 2013 a fait avancer cette recherche d'un pas, démontrant que non seulement les vitamines B ralentissent le rétrécissement du cerveau, mais elles ralentissent le rétrécissement spécifiquement dans des régions connues pour être les plus sévèrement impactées par la maladie d'Alzheimer. De plus, dans ces parties spécifiques, le rétrécissement est diminué jusqu'à sept fois !

Les IRM cérébraux montrent clairement la différence d'effet entre le placebo et la supplémentation de vitamines sur l'atrophie cérébrale. Tout comme dans les études mentionnées plus haut, les participants ayant pris des doses élevées d'acide folique et de vitamines B6 et B12 ont vu leur taux sanguin d'homocystéine baisser, et le rétrécissement de leur cerveau a diminué de 90%.

Voici ce qu'ont souligné les auteurs :

« ...Les vitamines B font baisser l'homocystéine, ce qui entraîne directement une diminution de l'atrophie de la matière grise, et ralentit donc le déclin cognitif.

Nos résultats montrent que la supplémentation de vitamine B peut ralentir l'atrophie de régions spécifiques du cerveau qui sont des composantes clés du processus de la maladie d'Alzheimer et qui sont associées au déclin cognitif. »

Les aliments riches en vitamine B12 réduisent le risque de maladie d'Alzheimer

Une autre petite étude finlandaise publiée en 2010, vient soutenir la recherche. Elle a découvert que les personnes qui consomment des aliments riches en vitamine B12 peuvent réduire leur risque de contracter plus tard la maladie d'Alzheimer.

Pour chaque unité supplémentaire du marqueur de vitamine B12 (holotranscobalamine), le risque de développer la maladie d'Alzheimer diminue de 2%. C'est une excellente raison pour veiller à ce que votre alimentation comprenne suffisamment d'aliments riches en vitamines B, comme la viande, la volaille, les œufs, les produits laitiers et les poissons sauvages.

Les légumes verts feuillus, les haricots et les pois fournissent également des vitamines B, mais si vous suivez un régime végétarien ou végétalien, vous courez un risque nettement plus élevé d'être carencé en vitamine B12, car la B12 est naturellement présente dans les produits d'origine animale, notamment la viande, le poisson, les œufs, le lait et les produits laitiers.

Dans ce cas, il est vraiment important de prendre des suppléments. Il faut également se préoccuper de savoir si votre corps absorbe correctement la B12. Cette vitamine est la plus grosse molécule que nous connaissons, et de ce fait, elle n'est pas absorbée facilement.

C'est pourquoi la plupart des suppléments oraux de vitamine B12 n'ont aucun effet bénéfique. La vitamine B12 doit se lier à une protéine gastrique que l'on appelle un facteur intrinsèque, pour pouvoir être absorbée dans la partie finale de votre intestin grêle (l'Iléon terminal). Le facteur intrinsèque est absorbé en premier, tirant avec lui la molécule B12 qui lui est attachée.

Avec l'âge, votre capacité à produire des facteurs intrinsèques diminue, augmentant ainsi votre risque de carence en vitamine B12. La prise de metformine (Glucophage, Glucophage XR, Fortamet, Riomet et Glumetza), en particulier à haute dose, peut également inhiber l'absorption de la vitamine B12. Boire quatre tasses de café par jour, ou plus, peut réduire vos réserves de vitamine B de 15%, et la prise d'antiacides compromet également la capacité de votre organisme à absorber la B12.

Autres vitamines précieuses pour la santé cérébrale

En dehors des vitamines B, les vitamines C et D sont également importantes pour une santé cérébrale optimale. La vitamine C joue un rôle dans la production de neurotransmetteurs, notamment la sérotonine, qui a une activité antidépressive. On sait également que la vitamine C améliore le QI, la mémoire, et protège contre la dégénérescence du cerveau liée à l'âge, et contre les AVC.

Au cours d'une étude, la combinaison de vitamines C et E (qui agissent synergiquement) a permis de réduire le risque de démence de 60%. La vitamine C a également des effets détoxifiants, et grâce à sa capacité à traverser la barrière hémato-encéphalique, elle peut aider à éliminer les métaux lourds de votre cerveau.

La vitamine D, qui est une hormone stéroïde produite par votre peau en réaction à l'exposition au soleil, a également des effets importants sur le cerveau. Les femmes enceintes doivent en être particulièrement conscientes, car une carence en vitamine D au cours de la grossesse peut empêcher le développement normal du cerveau du fœtus, et provoquer de nombreux autres problèmes. Après la naissance, les enfants ont besoin de vitamine D pour la poursuite du développement du cerveau, et il a été prouvé qu'à l'âge adulte, un taux optimal aide à prévenir le déclin cognitif.

Où trouver ces nutriments précieux pour le cerveau

Le déclin cognitif n'est pas un phénomène « normal ». La plupart du temps, il est dû à de mauvais choix de style de vie, en commençant par une alimentation carencée en nutriments et trop riche en sucres, en glucides non végétaux, en graisses malsaines comme les gras trans, et contenant trop de toxines (pesticides et additifs artificiels, etc).

En règle générale, je recommande d'obtenir la plupart, voire tous vos éléments nutritifs de « VRAIS ALIMENTS », idéalement bio pour éviter les pesticides toxiques, et cultivés localement. En fonction de votre situation et de votre état de santé, cependant, vous pouvez avoir besoin d'un ou de plusieurs suppléments.

Commencez par consulter la liste suivante d'aliments qui contiennent les nutriments utiles au cerveau, que nous avons évoqués dans cet article : les oméga-3 d'origine animale, les vitamines B6, B9 et B12, C et D. Si vous vous rendez compte que vous mangez rarement, voire jamais d'aliments contenant l'un ou plusieurs de ces nutriments, envisagez de prendre un supplément de haute qualité, idéalement d'origine alimentaire soit par votre alimentation, soit par un complément.