

La **thiamine** est également appelée **vitamine B1**, elle est essentielle pour transformer les glucides en énergie dans l'organisme.

## Pourquoi prendre de la vitamine B1 ?

Elle dispose de nombreux bienfaits :

1. Production d'énergie accrue
2. Régulation du système nerveux
3. Amélioration des performances sportives
4. Prévention de l'apparition de la maladie d'Alzheimer
5. Participe à la lutte contre la dépression

## Quelle dose prendre ?

Pour les carences légères : 10 mg par jour pendant une semaine.

Pour le sevrage alcoolique : 500 mg par jour

Pour la maladie d'Alzheimer : 300 mg par jour pendant 6 mois

Pour l'encéphalopathie de Wernicke : 50 à 100 mg par jour

Presque tous les aliments contiennent de la vitamine B1 en petite quantité.

Les aliments les plus riches sont :

- Les céréales complètes
- La levure de bière
- Le germe de blé
- Les viandes, volailles et poissons
- Les abats
- Certains fruits à coque

Les signes cliniques relatifs à un déficit en vitamine B1 sont difficiles à identifier car peu spécifiques, ce qui rend le diagnostic compliqué. Ils apparaissent 3 à 4 semaines après la carence par une **perte de poids**, une **dépression** et une **fatigue générale**.

Les signes cliniques graves surviennent 1 à 6 mois après la carence par des **troubles du rythme cardiaque**, une **insuffisance cardiaque** et des **œdèmes**.

De graves carences en thiamine conduisent à des **désordres neurologiques et cérébraux**. Chez les alcooliques, le déficit en vitamine B1 peut conduire à des troubles psychiatriques souvent irréversibles.