

Vitamine B₁

Propriétés

- Egalement appelée thiamine.
- Est hydrosoluble.
- Sensible à la chaleur et à l'oxygène.
- Les pertes lors de la préparation culinaire sont de 30%.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales.

Fonctions

- Essentielle à la régulation du métabolisme énergétique et glucidique.
- Importante pour le maintien de la capacité fonctionnelle des systèmes cardio-vasculaire et nerveux.

Symptômes de carence

- Une carence sévère est responsable du béribéri qui se manifeste par des troubles neurologiques, une atrophie musculaire, une faiblesse cardiaque et des œdèmes.
- Une consommation élevée d'alcool aggrave la carence en thiamine. Un tiers environ des alcooliques présentent des symptômes de carence. Les signes caractéristiques en sont:
 - des mouvements oculaires horizontaux spontanés
 - une paralysie des muscles oculaires
 - une démarche hésitante et
 - une confusion générale (syndrome de Wernicke). Si le syndrome de Wernicke n'est pas soigné, il peut déboucher sur la psychose de Korsakoff avec amnésie et troubles aigus de la mémoire.

Risques en cas de surdosage

- Il n'y a pas de risque connu de surdosage.



Apports quotidiens recommandés

Enfants	filles	1,1 mg	garçons	1,4 mg
Adolescents	filles	1,0 mg	garçons	1,3 mg
Adultes	femmes	1,0 mg	hommes	1,2 mg
Femmes enceintes		1,2 mg		
Femmes allaitantes		1,4 mg		

Remarque: étant donné que les besoins en vitamine B₁ sont liés à la dépense énergétique, ils augmentent en cas d'effort physique intense, de fièvre et de stress.

La dose quotidienne pour un homme (1,2 mg) est contenue dans:

-  10 g de levure de bière
-  60 g de germes de blé
-  65 g de graines de tournesol
-  100 g de son d'avoine
-  120 g de noix du Brésil
-  120 g de pâtes complètes
-  240 g de flocons d'avoine
-  300 g de petits pois
-  570 g de viande hâchée (bœuf)
-  570 g de pommes de terre
-  750 g de pain de seigle complet