

Vitamine B5



- [Indications](#)
- [Posologie](#)
- [Description](#)
- [Historique](#)
- [Sources alimentaires](#)
- [Carence](#)
- [Recherches](#)
- [Précautions](#)
- [Interactions](#)
- [Sur les tablettes](#)
- [Références](#)

Autres noms : Vitamine antistress, coenzyme A, CoA, pantothénate de calcium, dexpanthénol, alcool pantothénylique, panthénol, pantéthine.

Indications

- ★ Faire baisser le taux de cholestérol et le taux de triglycérides sanguins (pantéthine).
- ★ Soulager les symptômes de l'arthrite rhumatoïde; hydrater la peau, les muqueuses et la cornée (panthénol); protéger la peau contre les effets indésirables de la radiothérapie.

[Critères de classification](#)

Posologie

Voie interne

- **Réduction des taux de lipides sanguins.** Au cours des études cliniques portant sur les effets de la B5 sur les taux de lipides sanguins, les doses étaient généralement de 300 mg de pantéthine, trois fois par jour. La pantéthine est un métabolite naturel de la vitamine B5, c'est-à-dire qu'elle est formée au cours de l'absorption de cette vitamine.

Voie externe

On trouve parfois du panthénol ou dexpanthénol, un alcool de l'acide pantothénique, comme ingrédient dans des lotions ou crèmes dermatologiques ainsi que dans les produits pour hydrater les yeux.

Description

Comme toutes les vitamines du complexe B, l'acide pantothénique est hydrosoluble (qui se dissout dans l'eau). Elle est présente un peu partout dans les organismes vivants, d'où son nom qui vient du mot grec « pantos » et qui signifie « partout ».

Une fois dans l'organisme, la vitamine B5 se transforme en coenzyme A qui agit sur le système nerveux et sur les glandes surrénales, d'où son surnom de « vitamine antistress ». Elle participe également au développement et à la régénération de la peau et des muqueuses, au métabolisme des lipides et jouerait un rôle essentiel dans les mécanismes régulateurs de l'adrénaline, de l'insuline et de la porphyrine (un précurseur de l'hémoglobine).

Historique

La vitamine B5 a d'abord été isolée dans la levure en 1933 par le scientifique R.J. Williams qui l'isola également dans le foie quelques années plus tard. En 1940, elle fut synthétisée simultanément par R.J. Williams et deux autres chercheurs qui travaillaient séparément.

Sources alimentaires

Aliments	Portions	Vitamine B5
Champignons shiitakes, séchés	10 champignons (36 g)	8 mg
Foie d'agneau, de dinde, de boeuf, de poulet, de veau ou de porc, cuits	100 g (3 ½ oz)	4-6 mg
Abats de volailles, cuits	100 g (3 ½ oz)	3-4 mg
Caribou (renne), rôti	100 g (3 ½ oz)	3 mg
Céréales à déjeuner, 100 % son (type All bran)	30 g (1 oz)	3 mg
Rognons de porc, braisés	100 g (3 ½ oz)	3 mg
Champignons shiitakes, cuits	125 ml (1/2 tasse) (4 champignons)	3 mg
Coeurs de dinde, de poulet, de porc ou de veau, mijotés	100 g (3 ½ oz)	2-3 mg
Graines de tournesol, grillées ou rôties à sec ou à l'huile	60 ml (1/4 tasse)	2 mg
Beurre de graines de tournesol	30 ml (2 c. à table)	2 mg
Rognons de boeuf ou d'agneau, braisés	100 g (3 ½ oz)	2 mg
Saumon, cuit au four	100 g (3 ½ oz)	2 mg
Oie domestique ou Bernache du Canada (outarde), chair seulement, rôtie	100 g (3 ½ oz)	2 mg
Champignons, bouillis	125 ml (1/2 tasse)	2 mg
Morue de l'Atlantique, déshydratée et salée	100 g (3 ½ oz)	2 mg
Épaule de veau, braisée	100 g (3 ½ oz)	2 mg

Oeuf cuit dur	1 oeuf	1 mg
Dinde, viande brune	100 g (3 ½ oz)	1 mg
Caviar, noir ou rouge, granuleux	30 g (1 oz)	1 mg
Fromage bleu	50 g (1 ½ oz)	1 mg

Source : Santé Canada, *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, versions 2001b et 2005 et ministère de l'Agriculture des États-Unis(USDA), *National Nutrient Database for Standard Reference*.

Apport suffisant*

de 0 à 12 mois	de 1,7 mg à 1,8 mg
de 1 an à 8 ans	de 2 mg à 3 mg
de 9 ans à 13 ans	4 mg
14 ans et plus	5 mg
Femmes enceintes	6 mg
Femmes qui allaitent	7 mg

Source : Institute of Medicine, Food and Nutrition Board.²

* En l'absence de données scientifiques suffisantes les autorités ont fixé, non pas un apport nutritionnel recommandé (ANR), mais un apport suffisant (AS), L'apport suffisant est un apport quotidien moyen recommandé qui repose sur des approximations observées ou déterminées expérimentalement.

Carence

La carence alimentaire en vitamine B5 est techniquement inexistante puisque l'acide pantothénique est omniprésent dans les aliments. Cependant, le raffinage des céréales, la mise en conserve, la congélation et la cuisson détruit une bonne partie de la vitamine B5 présente dans les aliments. Une alimentation pauvre composée surtout de plats-minute et d'aliments transformés de même que la prise d'antibiotiques peuvent entraîner un déficit en acide pantothénique.

La carence peut provoquer de l'insomnie, des crampes dans les jambes, de la paresthésie des pieds et des mains (sensation de picotements, de brûlure ou d'engourdissement), de la fatigue, des troubles gastro-intestinaux, un état dépressif, des infections respiratoires, de l'hypoglycémie et un déficit immunitaire.

Recherches

Réduction des taux de lipides sanguins. L'acide pantothénique ainsi que ses métabolites participent activement à plusieurs processus biologiques vitaux et leur rôle dans la synthèse et la dégradation des acides gras est bien documenté.³ Cette propriété a incité les chercheurs à étudier sa capacité à réguler les taux de cholestérol et de triglycérides

sanguins. La pantéthine a fait l'objet de plusieurs petites études à cet effet à la fin des années 1980 et au début des années 1990. Des résultats positifs ont été obtenus chez des sujets atteints de dyslipidémie (modification pathologique des lipides sanguins)⁴⁻⁹, de même que chez des personnes diabétiques¹⁰⁻¹⁵ dont certaines sous dialyse^{13,15}. Plusieurs de ces études ont été faites sans groupe placebo.^{6,10-15}

Une étude non contrôlée d'une durée de 16 semaines a également constaté des effets positifs sur le taux de cholestérol sanguin de 24 femmes en période de périménopause.¹⁶

L'ensemble des chercheurs ayant effectué ces études ont souligné que l'efficacité de la pantéthine se doublait d'un avantage important, soit l'absence d'effets secondaires.

Guérison, hydratation et protection de la peau. Une étude récente menée par des chercheurs allemands semble confirmer l'efficacité du panthénol en application topique pour accélérer la guérison des muqueuses nasales à la suite d'une chirurgie. Les meilleurs résultats ont été obtenus en combinant le panthénol et le traitement conventionnel à la xylométazoline (décongestionnant nasal en vaporisateur).¹⁷ Les Allemands ont également testé cette substance pour ses effets hydratants pour l'épiderme et pour les yeux.^{18,19}

Par ailleurs, des chercheurs français ont constaté qu'une supplémentation en vitamine C et en vitamine B5 pouvait avoir un effet positif sur le processus de guérison de la peau chez des patients ayant subi une chirurgie visant à éliminer leurs tatouages.^{21,22} Enfin, une crème renfermant 2 % de panthénol (Bepanthen®) semble être utilisée dans certains départements de radiothérapie, mais une étude clinique contrôlée publiée en 1996 et portant sur 79 sujets a montré que l'application de cette crème n'avait pas plus protégé leur peau des effets des radiations qu'un placebo.²⁰

Arthrite rhumatoïde. À la suite d'une étude ayant constaté que les personnes souffrant d'arthrite rhumatoïde avaient un taux sanguin de vitamine B5 plus bas que des sujets en bonne santé, une recherche contrôlée avec placebo portant sur 18 sujets a conclu que 2 g de vitamine B5 par jour permettait de soulager les symptômes de cette maladie de façon significative.^{23,24} Cependant, le nombre de sujets était très petit, et aucune autre étude n'est venue confirmer ces résultats.

Précautions

Contre-indications

- Aucune connue.

Effets indésirables

- La toxicité de l'acide pantothénique est pratiquement nulle. On a pu vérifier son innocuité à des doses aussi importantes que 10 g par jour. À des doses très élevées, elle pourrait tout au plus provoquer de la diarrhée.

- Par voie externe, le panthénol ou dexpanthénol peut causer des allergies cutanées.²⁵

Interactions

Avec des médicaments

- L'acide pantothénique pourrait augmenter l'effet d'un médicament vagomimétique (qui imite la stimulation du nerf vague) et celui des médicaments abaissant les taux de lipides dans le sang.
- Les traitements aux antibiotiques peuvent entraîner une carence en vitamine B5.

Sur les tablettes

Les suppléments de vitamine B5 du commerce renferment généralement du pantothénate de calcium, sel de calcium de l'acide pantothénique. Les produits multivitaminiques ainsi que les complexes vitaminiques du groupe B renferment généralement de 10 à 25 mg d'acide pantothénique, quantités qui satisfont aux besoins de l'organisme en cette vitamine.

On peut également trouver en pharmacie ou dans les magasins de produits naturels des comprimés ou des capsules de pantéthine, un métabolite naturel de l'acide pantothénique. Ce produit est cher.

Il existe des lotions et des crèmes qui renferment du panthénol ou dexpanthénol, un alcool de l'acide pantothénique. On trouve également des produits pour hydrater les yeux renfermant le même ingrédient.

Recherche et rédaction : PasseportSanté.net

Révision : Jean-Yves Dionne, pharmacien

Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.