

Neo-nutritic

La lettre de la nutrition

Est-ce que votre petit-déjeuner vous donne le cancer ?

Chère lectrice, cher lecteur,

Depuis 15 ans, bon nombre de nos aliments sont enrichis en vitamine B9. En particulier ceux du petit-déjeuner.

Cette initiative des agences sanitaires partait d'une bonne intention : réduire les malformations chez les nouveau-nés.

Mais on découvre aujourd'hui que c'est une arme à double tranchant. Car il existe en réalité deux types de vitamine B9.

Ne vous trompez pas de vitamine B9

Peu de gens connaissent bien la vitamine B9. Or cette ignorance peut coûter cher.

La vitamine B9 a un rôle essentiel tout au long de la vie. Particulièrement aux périodes d'activité métabolique intense, comme le développement du fœtus, l'enfance et l'adolescence.

La vitamine B9 sert à la production de nouvelles cellules. Sans vitamine B9, la production du matériel génétique (ADN, ARN) est fortement ralentie. Même problème avec les acides aminés nécessaires à la croissance cellulaire [1].

La vitamine B9 intervient dans la synthèse des neuromédiateurs pour le système nerveux. Et pour le développement du système immunitaire.

Les premières cellules à subir une carence en vitamine B9 sont les cellules à fort taux de renouvellement. Les cellules de l'intestin, du foie, de la peau, les globules rouges et blancs.

Un manque de vitamine B9 se traduit par de l'anémie (carence en fer dans le sang), dommages sur les muqueuses (comme les gencives), troubles digestifs et neurologiques.

Pourtant, prendre de la vitamine B9 en complément alimentaire peut être très néfaste pour la santé. Je vous expliquerai pourquoi.

Vitamine B9 pour le fœtus

Pour la femme enceinte, la vitamine B9 n'est pas à négliger. Seule la mère peut fournir à son enfant les réserves de vitamine B9 nécessaires à son bon développement.

Un déficit de vitamine B9 provoque des anomalies du développement du placenta et de la circulation sanguine, mais aussi des problèmes de développement du fœtus et surtout des anomalies de fermeture du

tube neural (ou *spina bifida*).

Ce danger touchait tellement de nouveau-nés qu'à partir de 1998, 42 pays ont obligé l'industrie agro-alimentaire à enrichir en vitamine B9 les farines, pains, pizzas, biscuits, muesli, céréales du petit-déjeuner (également en barres), boissons chocolatées, lait en poudre, fromages industriels, bouillon-cube, etc [2].

Suite à une carence en vitamine B9, le fœtus risque aussi :

- une anencéphalie (absence de crâne, de système nerveux, de capacité à ressentir la douleur, d'entendre, de voir, et d'apprendre) ;
- un retard de croissance ;
- une naissance prématurée.

La vitamine B9 est particulièrement importante dans l'intervalle de 2 mois avant la conception à 1 mois de grossesse. C'est pourquoi, dès qu'une jeune fille atteint l'âge d'enfanter, elle devrait surveiller ses apports en vitamine B9.

Malgré tout, en 2010, 3 mères sur 4 n'avaient pas pris de complément de vitamine B9, ou alors trop tard pendant leur grossesse [1].

Cela n'a heureusement pas empêché l'incidence de malformations liées à un déficit de vitamine B9 chez les bébés de diminuer d'au moins 1/3 aux Etats-Unis depuis 15 ans [3], et de 46% au Québec.

Aujourd'hui, l'incidence des anomalies de fermeture du tube neural est d'une de 1 grossesse sur 1000 (en France) [1].

2 vitamines B9 : folate et acide folique

Il existe 2 formes de vitamine B9 : la vitamine B9 naturelle qu'on trouve dans les aliments et l'acide folique qu'on trouve dans la plupart des compléments alimentaires et dans tous les aliments fortifiés.

De nombreux professionnels de la santé vous expliqueront que les 2 formes sont proches.

Ce n'est pas faux.

Mais elles ne sont pas équivalentes. Il existe une différence de taille (!) entre les 2 :

La vitamine B9 **naturelle** des aliments regroupe en fait un ensemble de substances qu'on appelle « folates ». Chimiquement, il s'agit de la famille des tétrahydrofolates, naturellement présents dans l'alimentation : jaune d'œuf, foies, levure alimentaire, brocolis, épinards, persil, soja. Attention, la cuisson prolongée détruit les folates.

L'acide folique est **synthétique**. C'est un composé oxydé conçu en 1943 pour les compléments alimentaires, et les aliments enrichis (en vitamine B9) [4] parce que les folates naturelles issues des aliments sont trop rapidement détruites si on les place dans un comprimé.

Le problème est que l'acide folique (synthétique) peut faire des dégâts sur la santé, en particulier à hautes doses.

2 métabolismes différents

Dans la muqueuse du petit intestin, les folates (naturelles) sont facilement transformées en tétrahydrofolate (THF), la forme active de la vitamine B9 [5].

Malheureusement, il n'en est pas de même pour l'acide folique (synthétique). Celui-ci n'est pas reconnu par notre intestin et il atteint le foie. Là il subit une réduction, puis une méthylation afin d'être transformé en tétrahydrofolate ; un processus qui nécessite une enzyme, la dihydrofolate réductase.

Or le corps produit peu de cette enzyme indispensable.

Donc vous risquez facilement d'avoir plus d'acide folique que d'enzyme pour le métaboliser. Surtout si vous prenez de la vitamine B9 en complément (acide folique), ou que vous consommez beaucoup d'aliments enrichis en vitamine B9 (encore acide folique). Plusieurs études l'ont montré [6].

En conséquence, des quantités anormales d'acide folique non-métabolisé vont se retrouver coincées dans votre corps.

C'est surtout vrai à l'âge où vous n'avez plus besoin de vitamine B9 en grandes quantités. C'est-à-dire à la ménopause, et chez les hommes adultes.

L'acide folique est lié au cancer

Lisez attentivement les valeurs nutritionnelles sur l'emballage des aliments transformés. La plupart sont riches en acide folique. C'est forcément artificiel puisque l'acide folique n'existe pas dans la nature.

Pour la plupart des céréales du petit-déjeuner, une portion de 100 g contient plus de 80 % des apports journaliers recommandés en acide folique !

Or un excès d'acide folique est associé aux cancers [7]. Les spécialistes estiment que l'acide folique à haute dose peut stimuler la croissance de tumeurs. En effet, la présence d'acide folique en quantité dans le sang est associée à une disparition des cellules chargées d'éliminer les cellules cancéreuses [8].

Depuis que l'enrichissement en acide folique est obligatoire pour l'industrie agro-alimentaire aux Etats-Unis, au Canada, et au Chili, on observe une hausse du nombre de cancers du côlon. Un paradoxe puisque l'on sait que les folates sont, au contraires, protectrices de ce cancer !

Une étude clinique a observé qu'une supplémentation quotidienne d'1mg d'acide folique était associée à un risque plus élevé de cancer de la prostate [9].

En Norvège, l'enrichissement en acide folique n'est pas obligatoire. En soignant les patients atteints de maladie du cœur avec un mélange d'acide folique et de vitamine B12, les médecins ont observé une hausse des cancers, et de la mortalité [1] !

Acide folique et démence

Avec l'âge, il est important de surveiller ses apports en vitamine B12. Une complémentation empêche le système nerveux central de se détériorer. Vos fonctions cognitives restent affûtées.

Toutefois, une haute dose d'acide folique cache votre carence potentielle en vitamine B12.

Une étude a montré qu'une complémentation de 400 µg d'acide folique chez les personnes âgées accélérât le déclin des fonctions cognitives, par rapport aux personnes qui ne prenaient rien [4].

Les bons compléments de vitamine B9

Pour une complémentation en vitamine B9 sans risque, évitez l'acide folique.

Choisissez une formule naturelle de folate.

Vous n'aurez pas en complément de folate de forme identique à celui des brocolis, épinards et lentilles. Cette forme n'est pas chimiquement stable en gélule.

En complément, la vitamine B9 « naturelle » est habituellement sous forme de L-méthylfolate (5-MTHF). Mais pas d'inquiétude. Le L-méthylfolate est aussi facilement métabolisée par le corps que la vitamine B9 naturelle. Pas comme l'acide folique...

Le plus pratique est de prendre de la vitamine B9 dans un **complexe multivitamines**. Vous évitez ainsi les

déséquilibres entre les différentes vitamines – exemple B9 contre B12.

Si vous prenez déjà un complexe multivitamines, vérifiez bien sa composition. Y a-t-il de la vitamine B9 ? Si oui, est-ce de l'acide folique, ou du folate naturel ?

À vrai dire, la plupart des multivitamines contiennent de la vitamine B9 sous forme d'acide folique (non recommandé). Ou alors ils écartent complètement la vitamine B9.

Pour y remédier, je recommande le [NuPower \(multivitamines +\) de Nutriting](#). Il contient 200 microgrammes de L-méthylfolate, une formule naturelle de vitamine B9.

Je recommande aussi un autre multivitamines excellent : [le Daily 3 de Supersmart](#). Il contient 200 microgrammes de L-méthylfolate sous forme brevetée – *acide Quatrefolic*.

Pour les femmes enceintes qui sont préoccupées par une carence en vitamine B9, il y a **Lederfoline**. Disponible en pharmacies. Notez cependant que ces comprimés contiennent du lactose et de l'amidon.

Dernier conseil : n'oubliez pas de manger des brocolis.

Bien à vous,

Eric Müller

Publicités :

Nutrithérapie : Savez-vous que le curcuma empêche les cellules cancéreuses de proliférer ? Qu'il faut l'associer à de l'huile pour l'assimiler ? Découvrez les [Dossiers de Santé & Nutrition dans cette vidéo](#).

Secrets de jeunesse pour une vieillesse heureuse : La médecine anti-âge fait actuellement des progrès étonnants. Vous pouvez en bénéficier en suivant les conseils du Docteur Hertoghe, président de l'Association Mondiale de Médecine Anti-âge. [Rendez-vous ici](#).

Prévention : Il y a 12 ans déjà que des lecteurs bien informés ont été sensibilisés sur les risques **réels** de la pilule contraceptive, 5 ans qu'ils savent le danger des médicaments anti-cholestérol (statines). Ils en connaissent aussi les alternatives naturelles, efficaces et validées scientifiquement. Découvrez vous aussi le journal de référence de la santé naturelle depuis plus de 30 ans [en vous rendant ici](#).

Pour être sûr de bien recevoir la lettre *Néo-nutrition* sans qu'elle se perde dans votre boîte de messagerie électronique, [visitez la page suivante](#).

Sources :

[1] ANSES, [Vitamine B9 ou acide folique](#)

[2] Solomons NW, [Food fortification with folic acid: has the other shoe dropped?](#) Nutr Rev. 2007 Nov;65(11):512-5

[3] Site NaitreEtGrandir.com, [Aliments enrichis en acide folique : moins d'anomalies chez les bébés](#), 23 Janvier 2015

[4] Site de Chris Kresser, [The Little Know \(But Crucial\) difference between folate and folic acid](#)

[5] Powers H.J, [Folic Acid Under Scrutiny, British Journal of Nutrition / Volume 98 / Issue 04 / October 2007, pp 665-666](#)

[6] Powers HJ, [Folic acid under scrutiny](#), Br J Nutr. 2007 Oct;98(4):665-6. Epub 2007 Aug 13

[7] NBC news, [Is your breakfast giving you cancer ?](#) 29/3/2010

[8] Aron M. Troen, [Unmetabolized Folic Acid in Plasma Is Associated with Reduced Natural Killer Cell Cytotoxicity among Postmenopausal Women](#), J. Nutr. January 2006 vol. 136 no. 1 189-194

[9] Jane C. Figueiredo, [Folic Acid and Risk of Prostate Cancer: Results From a Randomized Clinical Trial](#), Oxford Journals, Medicine & Health, JNCI J Natl Cancer Inst, Volume 101, Issue 6, p. 432-435

Les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Aucune des informations ou de produits mentionnés sur ce site ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

Néo-nutrition est un service d'information gratuit de *Santé Nature Innovation* (SNI Editions).
Pour toute question, [rendez-vous ici](#).

Service courrier : Sercogest, 60 avenue du Général de Gaulle, 92800 Puteaux - France