

Vitamines B6 et B12 : ne pas dépasser les doses conseillées

Par [F Camille Van Belle](https://plus.lefigaro.fr/page/camille-van-belle-0) (https://plus.lefigaro.fr/page/camille-van-belle-0) | Mis à jour le 25/08/2017 à 16:46

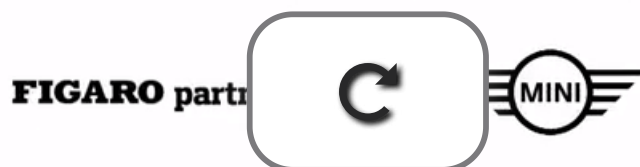


Les Américains sont férus de suppléments en vitamines, qui sont pourtant souvent apportées par un régime alimentaire équilibré. 166951127/andriano_cz - stock.adobe.com

D'après une étude américaine, prises à fortes doses pendant 10 ans, les vitamines B6 et B12 augmentent le risque de cancer du poumon chez les hommes. Un rappel sur le respect des doses recommandées.

«Prendre des vitamines, ça ne peut pas faire de mal» pourrait-on penser. Pas forcément vrai. D'après une étude (<http://ascopubs.org/doi/abs/10.1200/JCO.2017.72.7735>), publiée dans le Journal of Clinical Oncology, les vitamines **B6** (<http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-nutriments/vitamine-b6/quest-ce-que-cest>) et **B12** (<http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-nutriments/vitamine-b12/quest-ce-que-cest>) à hautes doses augmenteraient le risque de cancer du poumon chez l'homme.

L'étude a suivi pendant plus de 15 ans 77.000 hommes et femmes américains de 50 à 76 ans, fumeurs ou non. Il en ressort que pour les hommes non-fumeurs, la prise pendant 10 ans de hautes doses de suppléments de vitamines B6 et B12 (pris seules et non pas en cocktails multivitaminés) double le risque de cancer du poumon. Les fumeurs voient eux leur risque de cancer tripler voire quadrupler. Aucun effet significatif n'a été observé sur les femmes. L'étude n'a pas exploré la cause de ce lien, mais les chercheurs suspectent les vitamines d'accélérer la croissance de cellules déjà mutées, et les androgènes (hormones masculines) d'amplifier le phénomène.



0:30 / 0:30



Des doses exceptionnellement fortes pendant très longtemps

Néanmoins, les doses de vitamines provoquant cet effet étaient de plus de 20 milligrammes de B6 par jour et plus de 55 microgrammes de B12 par jour. Elles étaient donc bien plus élevées que les doses recommandées, qui sont d'environ un milligramme et demi pour la vitamine B6 et moins de 2,5 microgrammes pour la B12.

«En France, nous ne sommes pas du tout dans la même configuration.»

Dr Laurent Chevallier

«Un cas de figure que l'on ne rencontre pas en France, ou de façon très marginale. Nous ne sommes pas du tout dans la même configuration que les États-Unis», rassure le Dr Laurent Chevallier, médecin et nutritionniste. Les Américains sont en effet férus de suppléments vitaminés: plus d'un tiers des Américains en prennent. De plus, certains de ces compléments sont dosés bien au-delà du nécessaire. «Les doses vendues en France sont très raisonnables». Reste que selon la Direction de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) dont dépendent ces produits, 40% des compléments alimentaires sont non conformes (doses différentes de celles annoncées, élément annoncé mais en réalité absent du produit, promesses thérapeutiques interdites...)

Le reflet d'une inquiétude des autorités sanitaires américaines

La situation américaine inquiète, et des études sont régulièrement menées pour évaluer la consommation et mettre en évidence les risques. Dans la plupart des cas, aucun bénéfice n'est montré chez des personnes ayant une alimentation normale, ne présentant pas de grosses carences. Et dans les cas où un bénéfice est montré (lors de pathologies particulières par exemple), la population générale se met à en consommer, croyant à tort que cela «améliorera leur santé», déplore le Dr Pieter Cohen, professeur adjoint de médecine à Harvard, dans une tribune (<http://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2565733>) du journal scientifique JAMA. Cet

expert en suppléments diététiques regrette qu'aux États-Unis, les suppléments n'étant pas considérés comme des médicaments, les fabricants n'ont pas à démontrer que leurs produits sont sans dangers ni même efficaces pour les mettre sur le marché.

Utile, une supplémentation en B6 et B12?

Selon le Dr Théodore Brasky, du centre d'oncologie de l'université de l'Ohio, qui a dirigé l'étude «Il est très facile d'obtenir ces vitamines dans l'alimentation normale.» Il n'y a donc pas vraiment de raisons pour lui de prendre des suppléments à ces doses, et surtout pas pendant des années. En effet, la vitamine B6 est présente dans de nombreux aliments, comme la volaille, la pomme de terre, les fruits (sauf agrumes). La vitamine B12 est fournie dans l'alimentation par les produits d'origine animale, les végétaliens peuvent donc à la longue se trouver carencés.

Même si les doses et la longueur de prise de cette étude sont assez exceptionnelles, cela montre qu'il vaut mieux se renseigner sur ses besoins réels et les doses recommandées, même pour des compléments alimentaires comme les vitamines, en vente libre.



Camille Van Belle

(<https://plus.lefigaro.fr/page/camille-van-belle-0>)

Ses derniers articles

[Fécondation in vitro: comment ça marche ?](http://sante.lefigaro.fr/article/fecondation-in-vitro-comment-ca-marche-/) (<http://sante.lefigaro.fr/article/fecondation-in-vitro-comment-ca-marche-/>)

[L'insémination artificielle expliquée en dessin](http://sante.lefigaro.fr/article/l-insemination-artificielle-expliquee-en-des-) ([http://sante.lefigaro.fr/article/l-insemination-artificielle-expliquee-en-des...](http://sante.lefigaro.fr/article/l-insemination-artificielle-expliquee-en-des-))

[La musique rend les visages masculins plus attirants pour les femmes](http://sante.lefigaro.fr/article/la-musique-ren-) ([http://sante.lefigaro.fr/article/la-musique-ren...](http://sante.lefigaro.fr/article/la-musique-ren-))

Contenus sponsorisés

(https://www.moncomparateurdecredits.com/rachat-credit/?sourceref=tabRACmca&&utm_source=Taboola&utm_medium=Nativeads&utm_campaign=Rachatdecredits&utm_term=santefig santefigaro)

Rachat de crédits : Bonne nouvelle pour ceux qui ont + de 20 000€ de crédits en cours !

(https://www.moncomparateurdecredits.com/rachat-credit/?sourceref=tabRACmca&&utm_source=Taboola&utm_medium=Nativeads&utm_campaign=Rachatdecredits&utm_term=santefig santefigaro)

(https://www.10meilleurssitesderencontre.fr/?utm_source=taboolaNI&utm_medium=santefigaro-santefigaro&a=T288&utm_campaign=T288&taboola_campaign=1142017&c=82796429&taboolaclickid=CjA2ZjU4ZWZkMy05Y)

Les célibataires de Ile-de-france adorent ces 4 sites de rencontre

(https://www.10meilleurssitesderencontre.fr/?utm_source=taboolaNI&utm_medium=santefigaro-santefigaro&a=T288&utm_campaign=T288&taboola_campaign=1142017&c=82796429&taboolaclickid=CjA2ZjU4ZWZkMy05Y)

(https://eco-energie-verte.org/?utm_source=taboola&utm_medium=santefigaro-santefigaro&utm_term=1215285&utm_content=126945694&utm_campaign=desktop)

Propriétaires : L'Etat aide les français pour passer au solaire