

# ProfessionSanté.ca

## Vitamines anti-moustiques

Par Jean-Yves Dionne le 21 juin 2012

**QUESTION :** C'est l'été et les patients me demandent s'ils pourraient prendre une vitamine pour les aider à éloigner les moustiques de façon naturelle. J'ai lu que la vitamine B1 pouvait être utile. Est-ce vrai? Y a-t-il d'autres vitamines qu'on peut recommander?

**RÉPONSE :** En effet, la vitamine B1 est utilisée à haute dose pour chasser les moustiques et autres bestioles piquantes. Le principe veut que la vitamine B1, la thiamine, passe dans la transpiration et change l'odeur de la personne, la rendant moins intéressante pour ces petits vampires. C'est logique puisque la thiamine est une molécule soufrée à l'odeur distinctive. Mais est-ce efficace?

Plusieurs personnes, notamment certains de mes clients dans les Laurentides, ne jurent que par la vitamine B1. D'autres sont plus négatifs et affirment que cela ne fonctionne pas très bien.

Dans PubMed, on trouve bien peu de références, dont une très vieille étude non accessible datant de 1969 qui affirme dans son titre que la B1 n'est pas un insectifuge systémique<sup>1</sup>. Une autre plus récente de 2005 affirme la même chose. Par contre, je n'ai pas accès au texte complet pour connaître la dose et la durée de l'étude.

Les derniers billets de Produits de santé naturels

- [+21 mars 2014:](#)  
VIH et papaye fermentée
- [+25 février 2014:](#)  
Gingembre et nausées de grossesse
- [+6 février 2014:](#)  
Un produit de santé naturel peut-il contrer l'insomnie?

Conclusion : la B1 n'est pas toxique. Il n'y a pas de dose maximale reconnue. Les experts mentionnent que jusqu'à 200 mg est sécuritaire<sup>3</sup>. La dose usuelle est de 100 mg par jour pour les mouches, sans aucune garantie de succès... mais sans toxicité non plus, à part une urine fluo!

Santé!