

Choline (bitartrate)

UN NUTRIMENT ESSENTIEL POUR FAVORISER LA SANTÉ DU FOIE,
TOUT EN SOUTENANT LES BESOINS NUTRITIONNELS DURANT
LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

SOUTIEN DU FOIE, DE LA GROSSESSE ET DE L'ALLAITEMENT

La **Choline (bitartrate)** est un nutriment essentiel pour assurer une bonne fonction hépatique. Bien que l'organisme en synthétise de petites quantités, un apport alimentaire adéquat est nécessaire pour prévenir la carence en choline afin de maintenir la santé hépatique. Pendant la grossesse, le besoin en choline est accru : 450 mg par jour au cours du premier trimestre, puis 550 mg par la suite, y compris durant l'allaitement. Cela s'explique par le rôle crucial que joue la choline dans le neurodéveloppement du fœtus et la fonction cérébrale.

- Aide à soutenir les fonctions du foie.
- Favorise une nutrition adéquate pendant la grossesse et l'allaitement.



La recherche*

La choline est surtout active au niveau du foie, où son rôle principal touche le métabolisme des lipides. Le métabolite phosphatidylcholine s'occupe d'emballer les lipoprotéines de très basse densité et de transporter les lipides hors du foie. Une carence en choline peut entraîner une augmentation du stress oxydatif, de l'inflammation et de l'accumulation de lipides dans le foie, pouvant se transformer en une stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD) et provoquer des dommages au foie¹. Par conséquent, l'atteinte d'un apport quotidien adéquat au moyen d'une supplémentation en choline peut aider à prévenir ou à gérer la NAFLD à travers une amélioration du métabolisme des lipides et de la gestion du cholestérol^{1,2}.

L'apport quotidien adéquat est fixé à 550 mg pour les hommes et à 425 mg pour les femmes, avec une limite supérieure fixée à 3 500 mg (selon le US Institute of Medicine's Food and Nutrition Board et Santé Canada). Pendant la grossesse, ce besoin est accru : 450 mg par jour au cours du premier trimestre, puis 550 mg par la suite, y compris durant l'allaitement. Cela s'explique par le rôle crucial que joue la choline dans le neurodéveloppement du fœtus et la fonction cérébrale. La carence en choline pendant la grossesse a été identifiée comme pouvant causer un risque accru de malformations du tube neural, un développement cérébral altéré et des déficits cognitifs³.

Bien qu'une certaine quantité de choline puisse être produite de manière endogène durant le cycle de la PEMT sans apport alimentaire, celle-ci est souvent insuffisante pour garantir une fonction hépatique saine, particulièrement chez les personnes ayant une déficience au niveau de la fonction enzymatique PEMT. L'expression du gène PEMT est liée à la disponibilité des œstrogènes, c'est pourquoi les personnes ayant de faibles niveaux d'œstrogènes (par exemple, les femmes ménopausées) présentent un risque accru de carence en choline. Les personnes présentant des polymorphismes du gène PEMT (40 % des femmes, selon une estimation) font face à des risques semblables^{2,4}. D'autres polymorphismes, y compris ceux des gènes CHDH et MTHFD1, peuvent également contribuer à une augmentation des besoins en choline⁴.



Formule

Adultes (18 ans et plus) : Prendre 1 capsule 1 à 2 fois par jour aux repas ou selon l'avis d'un professionnel de la santé.

Chaque capsule contient

Choline (choline bitartrate)

275 mg

Ingrédients non médicinaux : Capsules végétariennes (hypromellose, eau), dictrate de trimagnésium



Choline (bitartrate)	Quantité	Code	NPN	CUP
	60	CLB6C-C	80140927	766298026091

Pour un soutien supplémentaire lors de la grossesse, considérez :

- Nutriments prénataux
- Vitamine D₃ 1000 IU
- Magnésium (glycinate)
- AEP/ADH essentiels (ou Magnésium Citrate)

Visitez AtriumPro.ca/choline-bitartrate-ca.html

RÉFÉRENCES

1. Burns BC et al. Int J Mol Sci. 2025 Jul 24;26(15):7159
2. Zeisel SH et al. Adv Nutr. 2018 Jan 1;9(1):58-60
3. Derbyshire EJ et al. Nutrients. 2025 Apr 30;17(9):1558
4. Corbin KD, et al. Curr Opin Gastroenterol. 2012 Mar;28(2):159-65