

# La vitamine B12



Le besoin quotidien en vitamine B12 est quantitativement le plus faible de toutes les vitamines (2,5 µg en moyenne).

Elle n'est présente sous une forme bien absorbable par l'homme que **dans les produits d'origine animale** ⇒ *haut risque de déficit chez les personnes végétariennes, voire systématique chez les personnes végétaliennes ou vegans en cas d'absence de supplémentation.*

## ► A quoi sert-elle ?

- à la synthèse de l'ADN et à la bonne expression des gènes,
- au transport de l'oxygène vers les mitochondries,
- à la constitution de la gaine de myéline protégeant les nerfs
- ou encore à la fabrication des neuromédiateurs.

### ► Les sources alimentaires de vitamine B12

- Toutes les viandes, notamment les abats (bœuf, veau, agneau) et le lapin
- Les crustacés, surtout les huîtres et les moules
- Les poissons, en particulier les maquereaux, les sardines, la truite, le thon
- Les fromages (emmental, camembert).
- Les œufs, mais en moindre quantité.

### ► Signes de carence : nombreux et non spécifiques, notamment :

- Anémie : fatigue, troubles de concentration, perte de force,
- Troubles de la mémoire, dépression, psychose,
- Fourmillements, picotements, douleurs, troubles de la coordination ou de l'équilibre
- Perturbation du métabolisme hormonal
- Troubles intestinaux : du transit, inflammations,
- Augmentation du risque de cancer de l'estomac
- Troubles cardio-vasculaires par augmentation de l'homocystéine
- Atteinte du statut en vitamine B9 (folates)

## ► Supplémentation



La forme Méthylcobalamine présente l'intérêt de pouvoir être directement utilisée par l'organisme sans nécessiter de transformations intermédiaires.

*La B12 a besoin d'être associée à une protéine présente dans l'estomac, le facteur intrinsèque, pour être assimilée au niveau de la partie basse de l'intestin (l'iléon)*

*⇒ même si un aliment contient de fortes quantités de vitamine B12, la présence limitée de ce facteur intrinsèque rend inutile tout apport supérieur à 2 µg par repas.*