

LA VITAMINE B12

Vitamine indispensable, la cobalamine ne se trouve que dans les produits animaux. Voici ses meilleures sources alimentaires et comment faire quand on a une alimentation exclusivement végétale.

La vitamine B12, vitamine hydrosoluble aussi appelée cobalamine, est présente uniquement dans les aliments d'origine animale. Son absorption se fait au niveau de la partie terminale de l'intestin grêle (l'iléon), après avoir été associée à une protéine synthétisée dans l'estomac, appelée « le facteur intrinsèque ».

Elle est associée à de nombreuses réactions de synthèse dans l'organisme, en tant que cofacteur :

Fabrication des globules rouges (hématies), des globules blancs (défenses immunitaires) et des plaquettes (cicatrisation).

Rôle important sur le système nerveux, intervenant dans la fabrication de la gaine de myéline, tissu recouvrant les neurones, permettant leur protection et leur efficacité dans les transmissions nerveuses.

Synthèse de l'ADN.

Bon fonctionnement du cerveau.

Réduction, si associée à la vitamine B9, du taux sanguin d'homocystéine, composé dont l'excès est impliqué dans les maladies cardiovasculaires.

Indispensable au renouvellement cellulaire, permettant notamment un bon maintien de la peau.

Quels sont nos besoins en cobalamine ?

Les besoins en vitamine B12 définis par l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation (Anses) sont de 2,4 µg par jour pour les adultes, 2,6 µg pour les femmes enceintes, 2,8 µg pour les femmes allaitantes.

Où la trouve-t-on ?

La vitamine B12 se retrouve uniquement dans les aliments d'origine animale :

Les viandes et abats

Les crustacés et mollusques

Les poissons, notamment les poissons gras type maquereau, sardine, truite

Les œufs, mais en moindre quantité.

Les produits laitiers : yaourt, fromages et laits (vache, chèvre, brebis...)

Les aliments les plus riches en vitamine B12

Aliment	Teneur en vitamine B12 (en µg/100 g d'aliment)
Foie d'agneau, de veau ou de génisse cuit	42,5 à 74
Praire ou bigorneau cuit, huître crue	24 à 39,5
Maquereau ou hareng cuit	15 à 19
Foie de morue en boîte	15,7
Sardine en boîte	14
Crevette cuite	5
Thon en boîte	4
Cabillaud, lieu ou saumon cuit	2 à 3
Steak de boeuf grillé	2,7
Emmental, mozzarella, gouda, camembert	1 à 2,5
Oeuf dur	1,1
Poulet cuit	0,5
Yaourt nature	0,2

Par exemple, sur la journée, 1 filet de saumon+ 1 œuf ou bien 8 à 9 huîtres couvrent nos besoins en vitamine B12. On se rend compte qu'en consommant seulement une petite source d'aliments d'origine animale au quotidien, les besoins sont assurés.

La spiruline, la chlorelle et les algues nori sont souvent proposées comme sources de vitamine B12. Bien qu'elles puissent en contenir, les études existantes montrent que la biodisponibilité de cette vitamine dans les algues est insuffisante pour être assimilée par les humains.

Certains micro-organismes présents dans le microbiote intestinal peuvent également produire de la vitamine B12, d'où l'importance d'avoir un microbiote en bonne santé.

En pratique, la vitamine B12 étant sensible à la lumière, à la chaleur et hydrosoluble, il est préférable de :

Conserver les aliments à l'abri de la lumière et au frais

Cuire juste le temps nécessaire, à la vapeur ou à l'étouffée (papillote) de préférence pour éviter les pertes par diffusion dans l'eau de cuisson

Les personnes à risque de carence

La vitamine B12 fait parler d'elle dans le cadre des régimes végétariens ou végétaliens dans lesquels la réduction ou suppression des aliments d'origine animale entraîne un apport en vitamine B12 trop faible ou inexistant. Cette vitamine est très peu représentée dans les aliments d'origine végétale, y compris les algues comme on l'a vu plus haut. Il est donc nécessaire de se supplémenter en vitamine B12 en cas de végétalisme (aucun produit animal), et en cas de végétarisme s'il y a une faible consommation de produits laitiers.

La supplémentation

Pour une complémentation efficace, l'Association végétarienne de France et la société végane française conseillent de prendre :

soit 1 µg (microgramme) trois fois par jour ;

soit 10 µg une fois par jour ;

soit 2000 µg une fois par semaine ;

soit 5000 µg une fois toutes les deux semaines.

Les compléments alimentaires fabriqués à partir de cyanocobalamine sont considérés comme fiables. Cette vitamine a l'avantage d'être stable, peu coûteuse et son origine est bactérienne. Mais d'autres formes, comme la méthylcobalamine, sont également acceptables.

Les personnes âgées peuvent également être carencées, du fait de leur faible consommation d'aliments d'origine animale (difficulté de mastication, perte d'appétit...) et du ralentissement des sécrétions digestives, notamment de la synthèse du facteur intrinsèque, nécessaire à son absorption.

Des maladies inflammatoires touchant l'intestin peuvent entraver son absorption : maladie de Crohn, maladie cœliaque (intolérance au gluten)...

En cas de grossesse, il est important d'assurer des sources alimentaires en vitamine B12 pour assurer les bons développements moteur et cérébral de l'enfant et éviter des retards de croissance.

S'il y a eu une chirurgie digestive touchant l'estomac ou l'intestin (iléon) il peut y avoir des déficits d'absorption par la suite.

Les symptômes en cas de carence

Le corps a une capacité d'adaptation phénoménale. Même sans apport externe, il puisera dans ses réserves hépatiques, qui peuvent être de 2 à 3 ans, afin d'assurer un fonctionnement optimal. Il n'y aura alors aucun signe de carence durant cette période. Les symptômes se manifestent ainsi tardivement au bout de plusieurs mois ou années et peuvent paraître anodins.

Les conséquences les plus fréquentes d'une carence en vitamine B12 seront :

- Une anémie par réduction de la fabrication des globules rouges (fatigue, moins de force)
- Une atteinte générale du système nerveux avec diverses symptômes associés tels que sensations de fourmillement, d'engourdissement, diminution de la sensibilité à la douleur ou à la pression
- Une dépression, une perte de mémoire
- Un risque de troubles cardiovasculaires

Ces symptômes peuvent disparaître rapidement avec un apport suffisant en vitamine B12. Sur le long terme, les carences peuvent être plus graves et entraîner des séquelles.

En conclusion, la vitamine B12 est donc essentielle à notre organisme. Les besoins sont couverts en cas d'alimentation variée et équilibrée. En cas de régime d'exclusion, il est nécessaire d'intégrer un complément alimentaire en vitamine B12 pour assurer les apports. Il peut être également intéressant de faire un point sur son alimentation pour corriger d'éventuels déséquilibres.

Source : www.lanutrition.fr