

VITAMINE B12 – 1.000 mcg

Contribue au bon fonctionnement du système nerveux, à réduire la fatigue et à la formation des globules rouges.

Origine et vertus reconnues

La vitamine B12 est une vitamine essentielle, ce qui signifie qu'elle est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme mais que celui-ci est incapable de la fabriquer. Nous devons donc la puiser dans notre **alimentation**. Les aliments d'origine animale sont les principales sources de vitamine B12 (abats, viande, produits laitiers et les œufs dans une moindre mesure). La vitamine B12 est une vitamine hydrosoluble qui peut être stockée dans le foie, dans les muscles, le cœur et le cerveau.

La vitamine B12 participe à un grand nombre de réactions biologiques dans notre corps. Elle est **indispensable au bon fonctionnement du système nerveux**, tant central que périphérique et protège la gaine de myéline permettant de protéger efficacement les nerfs. Ceci explique qu'un manque de vitamine B12 peut affecter les capacités de concentration et de mémoire mais aussi provoquer des sensations de fourmillements ou de perte de sensibilité dans les doigts.

La vitamine B12 participe aussi à la **formation des globules rouges du sang** et à tous les processus de fourniture d'énergie à nos cellules et à nos muscles.

La vitamine B12 intervient dans la **synthèse de l'ADN et de l'ARN**, ainsi que dans la synthèse d'autres molécules importantes dans la maintenance de notre génome.

Elle joue aussi un rôle **dans la conversion de l'homocystéine en méthionine**, ce qui explique son effet potentiel de réduction de risque vasculaire, ainsi que son effet inhibiteur sur l'oxydation du cholestérol LDL. Elle fonctionne en étroite collaboration avec les folates (Vit. B9).

La carence en B12 est souvent associée à un problème d'absorption. La B12 présente dans les aliments est liée à des protéines dont elle se sépare sous l'action de l'acidité de l'estomac et d'enzymes. Une fois détachée de la protéine, elle doit se lier au facteur intrinsèque, une substance sécrétée par la muqueuse de l'estomac, pour passer dans le sang. L'absorption en vitamine B12 est diminuée si l'une des deux étapes est ralentie ou empêchée.

Une supplémentation en vitamine B12 est donc utilisée lors d'un besoin accru en vitamine B12 ou lorsque la capacité d'absorption de la vitamine B12 par l'organisme est réduite :

Les personnes atteintes d'anémie pernicieuse (ou anémie de Biermer) ne sécrètent pas le facteur intrinsèque indispensable à l'absorption de la vitamine B12.

Chez les personnes consommant peu ou pas de viande, les végétariens et les végétaliens : un apport supplémentaire de vitamine B12 est nécessaire pour atteindre des taux suffisants au bon fonctionnement de l'organisme.

Chez les personnes, hommes et femmes, dès la cinquantaine car l'absorption de la vitamine B12 se réduit avec l'âge.



Pendant la grossesse et l'allaitement.

Chez les personnes souffrant d'inflammation chronique de l'intestin, les patients ayant subi des opérations bariatriques, les patients sous IPP ; dans toutes ces situations l'absorption de la vitamine B12 est fortement réduite.

Certains traitements du diabète ainsi que la prise de médicaments visant à réduire l'acidité de l'estomac affectent également l'absorption de la vitamine B12.

Un déficit provoque de la fatigue, de la faiblesse, de l'essoufflement, des nausées, de la constipation, des flatulences, une perte d'appétit et une perte de poids. Elle peut aussi causer des symptômes neurologiques : engourdissement des membres, difficulté à marcher, troubles de l'humeur et pertes de mémoire.

Notre vitamine B12 apporte une haute dose de vitamine B12, sous forme naturelle de méthycobalamine, qui est facilement assimilée et utilisée sans transformation préalable.

A conseiller chez les personnes suivantes :

- Fatigue physique et morale / perte de mémoire
- Maintenir une homocystéine normale
- Engourdissement des membres
- Végétariens et végétaliens
- Femmes enceintes/grossesse
- Personnes âgées
- Bypass

Fiche technique VITAMINE B12 – 1.000 mcg

Conseils d'utilisation :

1 comprimé à sucer par jour

Ingrédients :

Agent de charge : Xylitol, arôme naturel de menthe, antiagglomérant : stéarate de magnésium, vitamine B12 : méthycobalamine

Informations nutritionnelles (1 comprimé vous apporte) :

Vitamine B12 : 1 mg

Présentation :

Boîte de 90 comprimés

Les + de la vitamines B12 :

- Dosage élevé
- Posologie réduite
- Assimilation et biodisponibilité optimale : méthycobalamine

Références bibliographique :

1. Curtay Jean-Paul. Nutrithérapie. Bases scientifiques et pratique médicale. Tome 1. NutriDoc
2. T. Huang & al. Meta-analysis of B vitamin supplementation on plasma homocysteine, cardiovascular and all-cause mortality. Clin Nutr. 2012 ; 31 (4): 448-454.
3. E. Andrès & al. Carences en vitamine B12 chez l'adulte : de l'étude du métabolisme à la clinique. CND. 2003 ; 38 (5) : 323-8.
4. C. Poitou & al. Carences nutritionnelles après by-pass gastrique : diagnostic, prévention et traitements. CND. 2007 ; 42 (3) : 153-165.



CODE NUT : NUT/4100/1
CNK : 4186-052