

AUTODIAGNOSTIC

Et si je manquais de vitamine B12 ?

Présente sous forme assimilable uniquement dans les aliments d'origine animale, cette vitamine indispensable aux "vegans" commence à faire parler d'elle. Mais pour qui d'autre est-elle essentielle ? On décrypte.

PAR ÉMILIE GODINEAU



Test

ÊTES-VOUS CONCERNÉ ?

Si vous répondez "oui" à l'un des énoncés ci-dessous, il est possible que vous manquiez de vitamine B12. Parlez-en à votre médecin, qui pourra vous prescrire un dosage sanguin et, éventuellement, une supplémentation.

Vous ne mangez pas ou très peu de produits d'origine animale

OUI NON

Vous prenez des inhibiteurs de la pompe à protons (contre l'acidité gastrique)

OUI NON

Vous prenez de la metformine (traitement du diabète de type 2)

OUI NON

Vous souffrez de la maladie de Biermer

OUI NON

Vous avez subi une gastrectomie ou un by-pass

OUI NON

Vous souffrez de maladies digestives (maladie de Crohn, maladie cœliaque...)

OUI NON

Vous avez plus de 75 ans et êtes très fatigué

OUI NON



NOTRE EXPERT

CHARLES-ANTOINE WINTER
Diététicien-nutritionniste

Elle fait partie des vitamines hydrosolubles (solubles dans l'eau) et a la particularité de renfermer un atome de cobalt, d'où son nom scientifique de cobalamine. Ce n'est pas la plus connue des vitamines, et pourtant, ses rôles sont multiples et essentiels. Elle participe au fonctionnement de toutes les cellules et à l'équilibre du système nerveux. Parmi ses rôles les plus connus, on peut citer la synthèse d'ADN, la formation de globules rouges (qui apportent l'oxygène aux cellules) ainsi que celle de la gaine de myéline (qui protège les neurones). En association avec la vitamine B9, elle permet de réduire le taux d'homocystéine, dont l'excès favorise les maladies cardiovasculaires. Si la carence en vitamine B12 est rare, elle pourrait croître avec l'augmentation du nombre de personnes adoptant une alimentation végétalienne (sans aucun produit d'origine animale). Voilà pourquoi on en entend de plus en plus parler, même si d'autres cas peuvent aussi entraîner des carences.

Quels sont nos besoins ?

Les apports nutritionnels conseillés sont de 2,4 µg par jour pour les adultes, 2,6 µg pour les femmes enceintes, 2,8 µg pour les femmes allaitantes et 3 µg pour les personnes âgées de plus de 75 ans. On estime qu'un régime alimentaire normal apporte entre

3 et 30 µg de vitamine B12 par jour, et couvre donc largement les besoins. Par ailleurs, cette vitamine est stockée, en particulier dans le foie, et ces réserves peuvent couvrir les besoins pendant 3 à 4 ans.

Comment est-elle absorbée ?

La vitamine B12 est synthétisée par des micro-organismes (notamment les bactéries intestinales des animaux, que nous consommons ensuite) et est liée aux protéines. Quand on mange des protéines animales, il faut d'abord que la vitamine B12 soit libérée de ces protéines par l'action de l'acide chlorhydrique et de la pepsine produits par l'estomac. Ensuite, il faut qu'elle se fixe à une molécule nommée "facteur intrinsèque" également produite par l'estomac, une fois arrivée dans l'intestin. C'est cette molécule qui permet son absorption dans l'iléon, dernière partie de l'intestin grêle. Une mécanique complexe qu'un simple grain de sable peut mettre à mal.

Qui risque d'en manquer ?

Ceux qui n'en consomment pas (comme les végétaliens), mais aussi ceux qui l'absorbent mal. C'est le cas par exemple avec la maladie de Biermer, maladie auto-immune qui touche 2% des plus de 60 ans. Elle se caractérise par une atteinte de la paroi gastrique, entraînant un défaut ●●●



Vitamine

B12

→ LES 30 CHAMPIONS

Ces teneurs sont pour 100 g.
Pour certains de ces aliments, il est rare d'en consommer autant.

● Foie de génisse	95,6 µg
● Foie de canard	54 µg
● Œufs de saumon	48,6 µg
● Huître	28,6 µg
● Rognon de veau	25,6 µg
● Rognon de bœuf	21,1 µg
● Poulpe	15 µg
● Sardine à l'huile	13,7 µg
● Moule	12,3 µg
● Cerveau de veau	12,2 µg
● Hareng	11,5 µg
● Palourde	11,3 µg
● Foie de morue	10 µg
● Crabe	9,55 µg
● Thon rouge	9,43 µg
● Bulot	9,07 µg
● Joue de bœuf	7,24 µg
● Langue de veau	6,8 µg
● Mulet	5,56 µg
● Morue salée	5,43 µg
● Truite	5 µg
● Saint-Jacques	4,99 µg
● Maquereau	4,9 µg
● Jarret de bœuf	4,49 µg
● Lieu noir	4,38 µg
● Saumon	3,95 µg
● Langouste	3,5 µg
● Jaune d'œuf	3,3 µg
● Lapin	2,9 µg
● Comté	2,59 µg

(Source : Ciqual)

●●● de sécrétion d'acide chlorhydrique et de facteur intrinsèque. Il y a un risque également quand on prend des inhibiteurs de la pompe à protons (IPP), puisque ce traitement réduit l'acidité de l'estomac nécessaire à la libération de la vitamine B12. La prise de metformine (traitement de première intention contre le diabète de type 2) est aussi associée à une possible carence en vitamine B12. Les opérations au niveau de l'estomac (comme la chirurgie bariatrique) et les maladies digestives (comme les maladies de Crohn et cœliaque) peuvent aussi entraîner des malabsorptions intestinales. Enfin, chez les personnes âgées, la mécanique d'absorption peut devenir moins efficace

Quels sont les signes d'une carence ?

Ils sont variés et non spécifiques : fatigue, fourmillements, engourdissement, perte d'appétit, troubles de la mémoire, langue gonflée, problème de coordination... Le signe le plus évident est une anémie dite "macrocytaire", qui se caractérise par des globules rouges moins nombreux et de grosse taille. Toutefois, l'organisme disposant de réserves et la vitamine B9 pouvant pallier un temps l'absence de vitamine B12, les signes n'apparaissent pas immédiatement.

Quelles sont les sources ?

Les plus gros pourvoyeurs de vitamine B12 sont les abats (foie, rognons, cerveau...), les coquillages (huître, moule, palourde...) et les poissons gras (hareng, maquereau, sardine...). Mais on en trouve

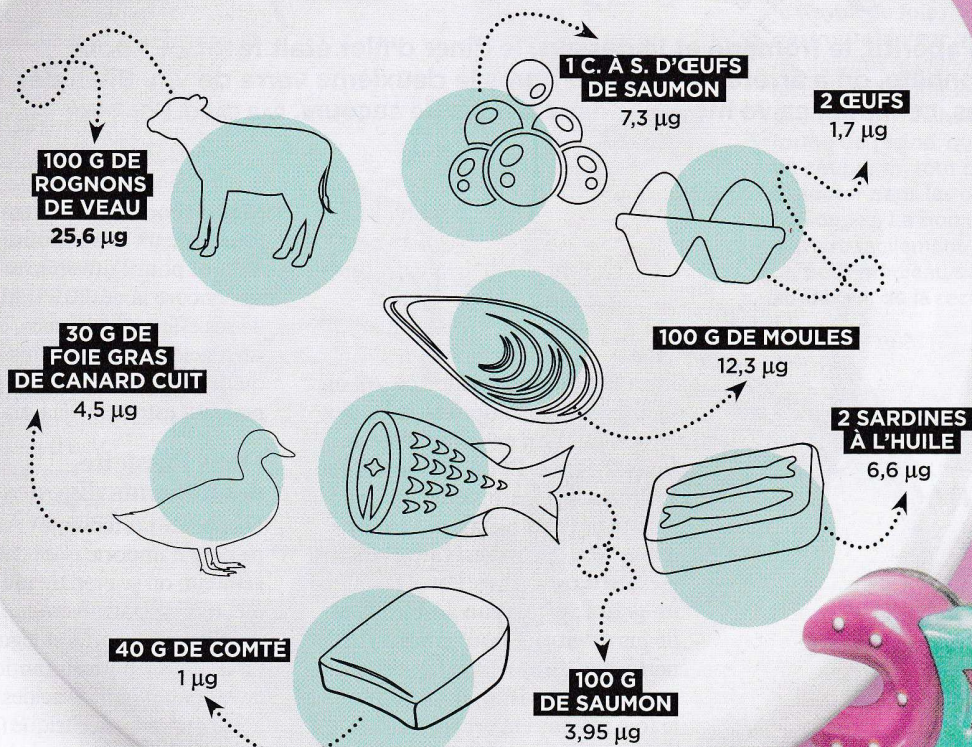
également en quantité intéressante dans toutes les viandes et les poissons, ainsi que dans les œufs et les fromages. Donc une alimentation variée couvre largement les besoins. Même une alimentation végétarienne, si elle comprend des œufs et des produits laitiers, ne pose pas de problème. Les algues en contiennent également mais sous une forme qui n'est pas assimilable par l'homme (car elle ne se fixe pas au facteur intrinsèque). Voilà pourquoi les végétaliens ne peuvent pas se supplémenter avec des algues. À noter, les agrumes, le vinaigre et les épices favorisent les sécrétions gastriques et donc favorisent indirectement la bonne absorption de la vitamine B12.

Quelle supplémentation ?

Il existe deux formes de traitement : par voie orale pour pallier un apport insuffisant, et par voie intramusculaire quand il y a un problème d'absorption (comme l'absence du facteur intrinsèque). Pour ceux qui ne consomment pas de produits d'origine animale, on recommande une dose de 2000 µg trois fois par semaine en cas de carence avérée, ou une dose de 15 µg par jour en apport d'entretien. À prendre en début de repas, moment où l'acidité gastrique est la plus forte, afin de faciliter son absorption. Une dose de sécurité de 2,5 à 5 µg par jour peut également être proposée aux femmes végétariennes enceintes et allaitantes dont les besoins sont accrus. Et une dose de 5 à 10 µg par jour pour les personnes âgées de plus de 75 ans qui consomment peu de viande. La forme active de la

À TABLE !

Les apports moyens conseillés en vitamine B12 sont de 2,4 µg par jour. Certaines portions d'aliments les couvrent largement.



vitamine B12 (méthylcobalamine et l'adénylcobalamine) serait plus efficace que sa forme synthétique (cyanocobalamine). En cas de carence avérée, de plus fortes doses sont administrées par injection intramusculaire chaque semaine ou chaque mois. En cas de carence franche avec atteinte neurologique (comme cela peut arriver lors d'une maladie de Biermer non diagnostiquée ou d'autres pathologies comme la maladie de Crohn), la voie parentérale (par injection) est impérative et le retour "à la normale" peut durer jusqu'à 3 mois.

Un lien entre vitamine B12 et prise de poids pendant la grossesse

D'après les résultats d'une étude présentée lors de la conférence annuelle de la Society for Endocrinology qui s'est tenue à Brighton (Angleterre) en novembre 2019, un manque de vitamine B12 chez la femme enceinte altérerait le métabolisme des graisses et favoriserait la prise de poids. Les chercheurs ont en effet observé qu'un faible taux de vitamine B12 augmenterait la production de graisse et réduirait sa dégradation dans les cellules adipeuses des femmes enceintes. Des études complémentaires sont nécessaires pour approfondir ces mécanismes et envisager une éventuelle supplémentation pendant cette période clé où les besoins en vitamine B12 sont accrus.