



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

La vitamine B12



2015

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

La vitamine B12

Propriétés

- Egalement appelée cobalamine.
- Fait partie des vitamines hydrosolubles du groupe B.
- Les pertes lors de la préparation culinaire s'élèvent à ~ 12%.
- Ne se trouve pratiquement que dans les denrées d'origine animale.
- Une glycoprotéine, appelée „facteur intrinsèque“ et produite par l'estomac, est nécessaire à l'absorption intestinale de la vitamine B12.

La vitamine B12

Fonctions

- Importante pour la formation des globules sanguins, la division cellulaire et la régénération des muqueuses.
- Nécessaire à la santé des cellules nerveuses.
- Est utilisée pour la transformation de l'acide folique en sa forme active.
- Joue un rôle capital dans le métabolisme de l'homocystéine, qui représente un facteur de risque d'artériosclérose et de maladies cardiovasculaires.

La vitamine B12

Symptômes de carence

- Anémie pernicieuse.
- Affections nerveuses (myélose funiculaire).

Surdosage

- Aucun risque de surdosage connu.

La vitamine B12

Apports quotidiens recommandés (DACH 2015)

	µg par jour
Enfants	
7 à 10 ans	1.8
10 à 13 ans	2
13 à 15 ans	3
Adolescents	3
Adultes	3
65+	3
Femmes enceintes	3.5
Femmes allaitantes	4

La vitamine B12

La dose quotidienne pour un adulte (3 µg) est contenue dans:

- 3 oeufs , crus¹,
- 60 g de truite, crue
- 100 g d'Emmental, gras
- 300 g de cottage cheese
- 430 g de steak de porc, cru

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

¹ Source: Souci/Fachmann/Kraut, 8ème Édition, 2016

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test nutritionnel
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Retrouvez-nous sur Facebook

Savoir plus – manger mieux 