



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

## La vitamine B12



2019

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.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 2018)

	µg par jour
<b>Enfants et adolescents</b>	
7 à moins de 10 ans	2.5
10 à moins de 13 ans	3.5
13 à moins de 19 ans	4
<b>Adultes</b>	4
<b>Femmes enceintes</b>	4.5
<b>Femmes allaitantes</b>	5.5

## La vitamine B12

**La dose quotidienne pour un adulte (4 µg) est contenue dans:**

- 80 g de truite, crue
- 140 g de viande de boeuf (moyenne)
- 240 g d'Emmental, gras
- 290 g d'oeufs, crus
- 900 g de séré, nature, mi-gras

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.1, 2019 [www.valeursnutritives.ch](http://www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Test nutritionnel**  
[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)

 **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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Savoir plus – manger mieux** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)