



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
Enfants et adolescents	
7 à moins de 10 ans	2.5
10 à moins de 13 ans	3.5
13 à moins de 19 ans	4
Adultes	4
Femmes enceintes	4.5
Femmes allaitantes	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

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



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test nutritionnel

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

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch