



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

## La vitamine B12



2023

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

## Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	µg par jour
<b>Enfants et adolescents</b>	
7-10 ans	2.5
11-14 ans	3.5
15-17 ans	4.0
<b>Adultes</b>	
18-65 ans	4.0
66 ans et plus	2.4-3.0
<b>Femmes enceintes</b>	4.5
<b>Femmes allaitantes</b>	5.0

## Teneur en vitamine B12 de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Veau, foie, cru	60 µg	66 µg par portion de 110 g
Lapin, cru	10 µg	11 µg par portion de 110 g
Moule, crue	8.0 µg	8.8 µg par portion de 110 g
Saumon sauvage, cru	6.9 µg	7.6 µg par portion de 110 g
Truite, crue	5.0 µg	5.5 µg par portion de 110 g
Emmentaler, gras	1.67 µg	0.5 µg par portion de 30 g
Mozzarella	1.4 µg	0.8 µg par portion de 60 g
Bœuf, bouilli, entremêlé, cru	1.4 µg	1.5 µg par portion de 110 g
Œuf de poule, cru	1.3 µg	0.7 µg par œuf de 55 g
Yogourt, nature	0.3 µg	0.5 µg par portion de 180 g

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.3

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)