



La vitamine B12

InfoFlash: novembre 2022, actualisation décembre 2023

La vitamine B12 est un constituant nécessaire à la formation des globules rouges et à la santé des cellules nerveuses, entre autres. Où se trouve la vitamine B12 ? Quelle est la quantité de B12 nécessaire? Comment couvrir mes besoins en B12?

Les sources de vitamine B12*

Aliments et taille de la portion	Vitamine B12 en µg / portion
Fruits à coque et graines oléagineuses / 25 g	0
Foie, moyenne / 110 g	60
Viande, moyenne / 110 g	1,5
Viande de boeuf / 110 g	3,1
Viande de volaille / 110 g	0,5
Poisson, moyenne / 110 g	5,8
Moules / 110 g	8,8
Sardine en conserve / 110 g	13,2
Œufs / 2 pièces, 110 g	1,4
Tofu, Seitan / 110 g	0
Fromage à pâte dure et mi-dure / 30 g	0,5
Yogourt nature / 180 g	0,5
Lait / 200 ml	0,4
Légumineuses, produits céréaliers et pommes de terre	0
Mélange pour muesli enrichi en vitamine B12 / 60 g	1,3
Fruits et légumes	0
Boisson végétale enrichie en vitamine B12 / 200 ml	0,8
Substitut de yogourt enrichi en vitamine B12 / 150 g	0,6
Substitut de fromage enrichi en vitamine B12 / 30 g	0,8
Substituts de viande et saucisse enrichies en vitamine B12 / 110 g	1,3
Jus / nectar enrichi en vitamine B12 / 200 ml	0,8

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives: www.valeursnutritives.ch / Etiquetage de produits du marché suisse

* La vitamine B12 se trouve essentiellement dans les aliments d'origine animale ou les aliments enrichis.

Certains végétaux, comme les algues notamment, peuvent aussi contenir de la vitamine B12, mais il ne sont pas considérés comme une source fiable. La vitamine B12 qu'ils contiennent est en grande partie inactive.



Apport de vitamine B12 recommandé pour les adultes*

Jusqu'à 65 ans

4 µg / jour

Femme enceinte

4,5 µg / jour

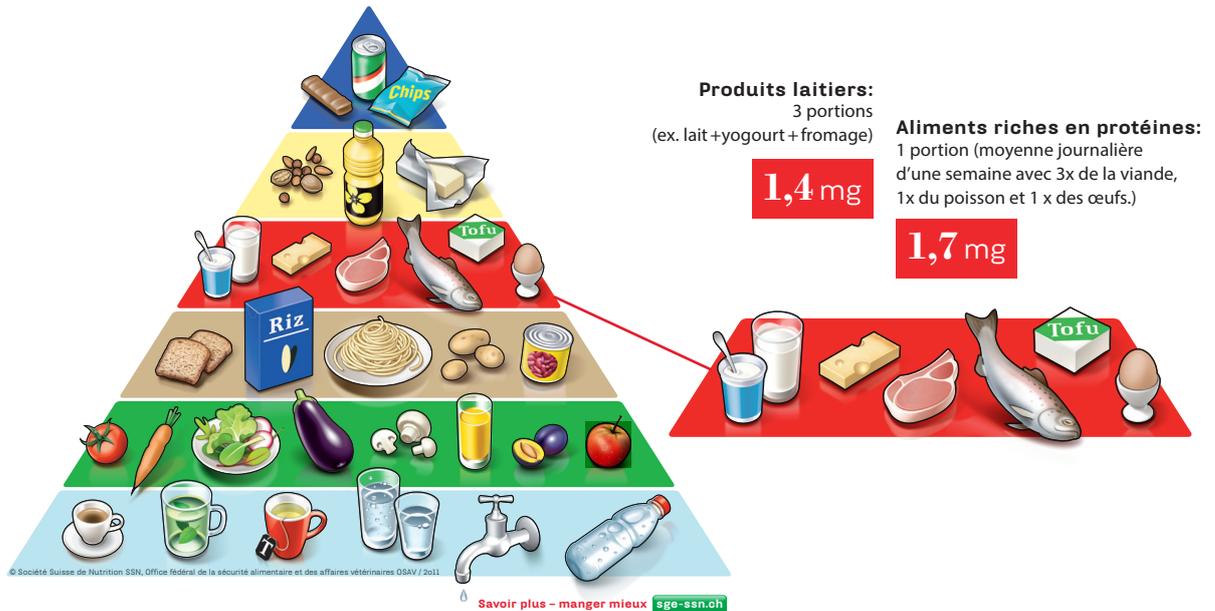
Femme qui allaite

5 µg / jour

Valeurs nutritionnelles de référence suisses: <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-fr/>

Comment couvrir mes besoins en vitamine B12?

Exemple d'apports en vitamine B12 d'une journée d'alimentation équilibrée:



Les aliments d'origine animale, sont les seules sources naturelles de vitamine B12 considérées comme fiables. Il est difficile de couvrir les besoins théoriques en vitamine B12 avec une alimentation équilibrée qui comprend de la viande au maximum trois fois par semaine et en portions modestes (100 à 120 g). C'est possible en variant les viandes et en intégrant parfois au menu des abats ou certains poissons et fruits de mer spécialement riches en vitamine B12. Les périodes de la grossesse et de l'allaitement peuvent nécessiter la prise de complément.

Si je ne mange pas de viande ni de poisson, l'apport en vitamine B12 risque d'être insuffisant, car les produits laitiers et les œufs ne suffisent pas à couvrir les besoins, dans le cadre d'une alimentation équilibrée. La consommation d'aliments enrichis en vitamine B12 ou la prise de compléments pourrait être nécessaire.

Si je ne mange aucun produit animal, la consommation d'aliments enrichis ou la prise de compléments est indispensable. Lors de la prise d'un complément, la dose nécessaire est plus importante que l'apport journalier recommandé. Il est préférable de demander conseil à son médecin.

Avec le soutien financier de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV.