

# Vitamine B<sub>12</sub>

## Propriétés

- Aussi appelée cobalamine.
- Est hydrosoluble.
- Est sensible à la chaleur.
- Les pertes lors de préparation culinaire s'élèvent à 12%.
- Les réserves corporelles suffisent pour plusieurs années.
- Se trouve dans les denrées d'origine animale ou dans des aliments fabriqués à l'aide de micro-organismes (p. ex. la choucroute).
- Une glycoprotéine, baptisée «facteur intrinsèque», produite par l'estomac est nécessaire à l'absorption de la vitamine B<sub>12</sub> au niveau intestinal.

## 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.
- Abaisse, avec l'acide folique et la vitamine B<sub>6</sub> le taux d'homocystéine (facteur de risque cardiovasculaire).

## Symptômes de carence

- Anémie pernicieuse.
- Affections nerveuses (myélose funiculaire).
- Affection des muqueuses (langue enflammée, troubles du goût, diarrhée).
- Carence en acide folique.

## Risques en cas de surdosage

- Aucun risque de surdosage connu.



# Apports quotidiens recommandés

Enfants	filles	3 µg	garçons	3 µg
Adolescents	filles	3 µg	garçons	3 µg
Adultes	femmes	3 µg	hommes	3 µg
Femmes enceintes		3,5 µg		
Femmes allaitantes		4 µg		

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



5 g de foie de veau ou de bœuf



15 g de levure de bière



45 g de truite



60 g de ragout de bœuf



100 g d'emmental



150 g de steak de porc



3-4 œufs



300 g de cabillaud



300 g de cottage cheese



3 l de lait entier



750 g de séré