

## [la vitamine B12](#)

Catégorie : [Diététique](#)

Publié par Anonyme le 24-02-2009 12:40

# La Vitamine B12 est notre amie !

## I - Définition, rôles :

La vitamine B12 ou colabamine ou vitamine rouge est formée par un composé cristallin rouge.

Elle est hydrosoluble c'est-à-dire soluble dans l'eau.

Elle joue un rôle primordial dans la maturation des globules rouges et dans le maintien de l'intégrité du système nerveux.

De manière plus approfondie, la vitamine B12 intervient également dans :

- la croissance
- la division et le fonctionnement cellulaire
- les métabolismes des glucides (« sucres ») et des lipides (« graisses »)
- la synthèse de l'ADN et l'ARN (« le matériel génétique »)
- la synthèse des protéines
- le synthèse de la myéline (substance présente autour de certaines fibres nerveuses)

## II- Les sources et besoins de la vitamine B12 :

La vitamine B12 n'étant pas synthétisable par l'organisme, sa source unique est alimentaire.

On la retrouve principalement dans les abats, les crustacés et les poissons gras type saumon, hareng.

Les besoins varient en fonction de l'âge de l'individu :

- nourrisson - 6 mois à 3 ans Vitamine B12 : 1 µg
- 4 à 12 ans Vitamine B12 : 2 µg
- Adolescent Vitamine B12 : 3 µg
- Adulte Vitamine B12 : 3 µg
- Femme enceinte Vitamine B12 : 4 µg
- Femme allaitante Vitamine B12 : 4 µg

### III- Absorption de la vitamine B12 :

La vitamine B12 est absorbée dans la dernière partie de l'intestin grêle ou iléon terminal.

Son absorption nécessite la sécrétion d'une substance par la muqueuse de l'estomac : le facteur intrinsèque (système clé/serrure).

Sans ce dernier l'absorption de la vitamine B12 ne peut se faire.

### IV- Défauts d'absorption de la vitamine B12 et ses

## conséquences :

Les défauts d'absorption de la vitamine B12 peuvent être liés à 2 facteurs principaux :

- Une intervention sur l'estomac : gastrectomie partielle ou totale (= ablation). Il en résulte une absence ou une insuffisance de l'absorption du facteur intrinsèque nécessaire à l'absorption de la vitamine B12.
- Une résection totale ou partielle de l'iléon terminal. Dans ce cas l'absorption de la vitamine B12 ne se fera plus ou mal.

Dans quels cas retrouve-t-on principalement ce type d'opération ?

- Les cancers digestifs qui vont peu à peu altérer les muqueuses digestives, des segments digestifs ce qui va alors nécessiter une résection.
- Les MICI, plus précisément la maladie de Crohn (la RCH touche le colon). En effet, dans cette pathologie, c'est la muqueuse digestive qui est directement touchée aussi bien au niveau de l'estomac que du duodénum, que du jéjunum, que de l'iléon, que du colon (ulcère, inflammation, sténose etc). Ce qui entraîne un défaut ou une absence de sécrétion du facteur intrinsèque et/ou d'absorption de la vitamine B12.

## V- Les conséquences d'une carence en vitamine B12 :

Etant donné la capacité de l'organisme à stocker la vitamine B12, les signes de carences peuvent mettre des mois et des années avant de se manifester.

Une carence en Vitamine B12 est difficile à diagnostiquer, alors en cas de doute parlez-en à votre médecin, votre gastro-entérologue qui saura vous guider et vous orienter.

Les signes principaux d'une carence en vitamine B12 :

- Fatigue
- Faiblesse
- Essoufflement
- Constipation
- Flatulences
- Nausées
- Perte d'appétit
- Perte de poids
- Possibilités de troubles neurologiques type fourmillements et engourdissements des membres, difficultés à marcher, troubles de l'humeur, démences, perte de mémoire.

ATTENTION : Certains de ces signes peuvent correspondre à d'autres problèmes de santé comme par exemple :

- un état dépressif (perte d'appétit, perte de poids, troubles de l'humeur)
- une surcharge pondérale (fatigue, essoufflement, constipation).

Alors en cas de doute, parlez-en à votre médecin et ne faites surtout pas votre auto diagnostic.

Par Grenouille  
Diététicienne DE

Sources pour les informations valeurs, besoins, signes de carences :

- livre : Vitamines, sels minéraux, oligo-éléments édition
- site : <http://www.passeportsante.net>

Pour toute(s) question(s) contactez-moi par MP ou sur le sujet Vitamine B12 dans le forum alimentation.