

Vitamine B12

Comme il existe une polémique au sujet de cette vitamine, je me référerai principalement au rapport de l'Association Américaine de Diététique.

Cette vitamine indispensable est exclusivement contenue dans les produits d'origine animale et sa carence peut entraîner une sévère anémie (anémie de Biermer, mortelle si non traitée) ainsi que des troubles nerveux irréversibles. La vitamine B12 joue un rôle capital dans la division cellulaire, dans la synthèse de l'ADN, l'élaboration des globules rouges et participe à la formation de la myéline, gaine recouvrant les nerfs. Elle ne peut être assimilée qu'en présence d'une protéine produite par l'estomac, ce qui explique que les personnes prenant des antiacides sur une longue période soient sujettes à des carences en B12.

D'après le Docteur Christina Scott-Moncrieff , « les symptômes de cette maladie sont une pâleur, une faiblesse générale, un engourdissement physique et intellectuel, auxquels s'ajoutent des difficultés respiratoires, des fourmillements, des douleurs lancinantes dans les membres et des troubles de la marche » (*Vitamines et minéraux*, Sélection du Reader's Digest, 2000).

La carence en vitamine B12 est fréquente chez les personnes âgées ayant un régime carné, surtout si elles consomment de l'alcool. En effet, l'engraissement du système digestif - fréquent chez les personnes âgées - ne permet plus d'assimiler cette vitamine. Et d'après Robert Russell, qui a conduit une étude sur le sujet aux États-Unis, en cas de troubles psychiques après 65 ans, il faudrait en premier lieu suspecter une carence en vitamine B12.

D'autres facteurs peuvent empêcher une bonne assimilation de la vitamine B12, comme le fait pour une femme de prendre la pilule anticonceptionnelle, ainsi que les maladies chroniques ou opérations de l'estomac et de l'intestin.



Vitamine B12 sous forme d'ampoules (pharmacie) et de gélules (boutique bio).

On peut également rencontrer cette carence chez les végétaliens, particulièrement les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants qui excluent les laitages et les œufs de leur alimentation. Dans ce cas, une supplémentation sous forme d'aliments enrichis ou de complément alimentaire est indispensable.

Une récente étude a en effet montré que 52% des végétaliens et 7% des végétariens britanniques manquent de vitamine B12, ce qui a amené la Société Végane à lancer une alerte, consciente que cette situation peut lui être très préjudiciable. Pour une bonne assimilation, des apports quotidiens réduits sont préférables à des prises massives espacées.

Contrairement à ce qui est écrit dans certains ouvrages, les sources végétales de vitamine B12 comme les algues, la spiruline, la consoude, l'angélique chinoise, la choucroute, le miso ou les graines germées ne seraient pas fiables. Car il s'agirait d'une variante non assimilable par l'organisme humain.

En fait, les avis sont partagés parmi les diététiciens-nutritionnistes, mais cette opinion est majoritaire. C'est aussi celle de l'Association Végétarienne de France (AVF), principale association française assurant la promotion du végétarisme.

Le Docteur Tal Schaller, médecin suisse végétalien, est de l'avis contraire, ainsi que le Dr Gabriel Cousens, spécialiste américain de l'alimentation végétalienne et auteur du livre *Conscious Eating*. D'après ce dernier, les végétaliens ne consommant ni alcool, ni tabac n'auraient pas à craindre de carence en B12. Seules la grossesse et l'allaitement, ainsi que les troubles psychiques ou de la digestion nécessiteraient une supplémentation en B12.

Une étude japonaise pourrait peut-être leur donner raison : « En 1995, le Dr Hideo Suzuki, de la faculté de médecine à l'université d'Osaka, a constaté que pour les végétaliens souffrant d'anémie mégalo-blastique (anémie due à une carence en vitamines B12 ou B9), la consommation de 2 grammes d'algue *nori* (sous sa forme sèche) chaque jour suffisait pour faire disparaître l'anémie » (*Ces aliments qui nous soignent*, Philippe Sionneau – Josette Chapellet, éd. Guy Trédaniel, 2005). Le fait que les algues aient séché au soleil serait important pour leur teneur en vitamine B12 ou son équivalent végétal.

Les personnes à risque, comme les végétaliennes enceintes ou les enfants végétaliens devraient procéder à un test sanguin pour vérifier qu'ils ne sont pas carencés en B12. La méthode la plus fiable serait celle dite du *dosage isotopique différentiel*. La teneur véritable en vitamine B12 pouvant être surévaluée par la méthode classique, en cas de consommation d'algues ou d'aliments riches en acide folique (vit. B 9), comme la levure de bière.

Les meilleures sources alimentaires de vitamine B12 compatibles avec un régime végétarien sont, par ordre décroissant : le jaune d'œuf et les fromages à pâte molle type camembert.

Pour les végétariens qui mangent régulièrement du fromage et des œufs, il n'y a pas de risque de carence à priori, sauf chez les personnes âgées qui ont des problèmes d'assimilation.

Il faut savoir également que cette vitamine est principalement stockée dans le foie, qui peut ainsi emmagasiner des réserves pour plusieurs années ; ce qui explique que les symptômes se déclenchent tardivement en cas de régime carencé.

À titre indicatif, la levure (compatible avec un régime végétalien) qui sert à synthétiser la vitamine B 12 s'appelle *Saccharomyces cerevisiae*, et elle est cultivée sur de la mélasse brune. Elle a une couleur jaune et un goût de fromage.

Ce texte est extrait du e-book [*Être végétarien, le bon choix ?*](#)