

# Le top des aliments riches en vitamine B12

Publié le 09/11/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Essentielle au renouvellement cellulaire, à la formation des globules rouges, au bon fonctionnement des neurones et du système immunitaire, la vitamine B12 se trouve surtout dans les aliments d'origine animale. Quels sont les risques d'un manque de vitamine B12 ? Que consommer pour couvrir les besoins de notre organisme ?

**Fatigue, troubles de la mémoire, perte de sensibilité... sont quelques-uns des signes évocateurs d'un manque de vitamine B12.** Si l'alimentation suffit généralement à satisfaire les besoins de notre corps, les végétaliens, les végétariens, les femmes enceintes et allaitantes, les seniors sont davantage sujets à une carence en vitamine B12.

## Où trouver de la vitamine B12 ?

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée et diversifiée, il est primordial d'incorporer des aliments riches en vitamine B12 pour soutenir une santé optimale, surtout pour les enfants en pleine croissance.

Ce sont les produits et sous-produits animaux qui contiennent de la vitamine B12. **Les aliments les plus riches en vitamine B12** sont ainsi :

- les **abats** : foie (18,7 µg pour 100g), rognons (37 µg à 77 µg pour 100g de rognons d'agneau, de dinde et de veau)...
- les **poissons** : maquereaux (19 µg), sardines (8,94 µg), saumon (3,05 µg)...
- les **produits de la mer** : huîtres (15,6 µg), crevettes (1,49 µg), crabe ( 6,79 µg), palourdes (jusqu'à 99 µg pour 100g), poulpe (15 µg), moules (17,6 µg pour 100g) ...
- les **œufs** (1,1 µg),
- les **viandes** (0,6 µg),
- le **lait** (0,5 µg),
- les **fromages** (0,8 µg).

Vous pouvez aussi retrouver de la vitamine B12 dans une variété d'aliments pour compléter une alimentation équilibrée et riche en nutriments essentiels. En plus des sources classiques comme le bœuf et la viande, une portion équilibrée peut également inclure des alternatives végétales riches en protéines et en nutriments, telles que les lentilles et la spiruline. Les enfants peuvent aussi bénéficier de la vitamine B12 présente dans des aliments moins traditionnels, comme les noix et les graines, qui peuvent être intégrés à leur alimentation sous forme de collations saines et nutritives. De plus, la diversification des sources de vitamine B12 peut inclure des fruits comme la banane, offrant ainsi une variété de saveurs et de textures dans l'alimentation quotidienne des adultes et des enfants.

Il faut également savoir que **l'efficacité de la vitamine B12 est renforcée lorsqu'elle est associée à d'autres vitamines du groupe B**, particulièrement la B6 et la [B9](#).

## Qu'est-ce que la vitamine B12 ?

La vitamine B12, également connue sous le nom de cobalamine en référence au cobalt, est hydrosoluble et sensible à la lumière, mais résiste à l'air et à la chaleur. Pour profiter de ces bienfaits, il est donc recommandé de [ne pas cuire les aliments trop longtemps](#), pour éviter que la vitamine B12 s'échappe dans l'eau de cuisson, ni à trop haute température, pour éviter d'altérer la teneur nutritive.

Notre **organisme ne fabrique pas la vitamine B12** qui doit donc être **apportée par notre alimentation**. Notre

corps est capable de stocker le surplus de vitamine B12 dans le foie.

## Quel est le rôle de la vitamine B12 ?

La vitamine B12 participe à de nombreux mécanismes de l'organisme :

- la croissance des cellules,
- la production des globules rouges,
- le métabolisme des lipides et des glucides,
- le bon fonctionnement du système immunitaire,
- le bon fonctionnement du système nerveux,
- l'équilibre psychologique.

## Quels sont les risques d'un manque de vitamine B12 ?

L'importance de la vitamine B12 dans le maintien d'une santé optimale ne peut être sous-estimée. Son déficit peut conduire à divers troubles, dont l'anémie, caractérisée par une fatigue persistante et des sensations de fourmillements dans les membres. De plus, des niveaux insuffisants de vitamine B12 sont associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires, mettant en danger la santé du système circulatoire. Pour ceux qui luttent contre l'insomnie, il est crucial de veiller à un apport adéquat en vitamine B12, car des niveaux bas peuvent perturber le cycle de sommeil.

En incorporant consciemment des aliments riches en cette vitamine dans votre alimentation, vous contribuez à maintenir une santé globale et à prévenir ces affections potentiellement graves.

Selon l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES), une déficience en vitamine B12 peut entraîner :

- de la **fatigue** et un essoufflement en raison d'une altération du transport de l'oxygène,
- des atteintes neurologiques pouvant générer des **troubles moteurs et de la sensibilité**,
- des **dysfonctions neuronales** à l'origine de troubles mentaux comme l'**irritabilité**, des **pertes de mémoire** et une **humeur altérée**.

Vous l'aurez compris, un manque de vitamine B12 peut générer des problèmes plus ou moins importants.

## 3 idées de recettes pour faire le plein de vitamine B12

Pour apporter un maximum de vitamine B12 à votre organisme tout en vous faisant plaisir, vous pouvez par exemple cuisiner :

- du foie de veau persillé sauce moutardée,
- des spaghettis aux fruits de mer revenus dans un wok avec crevettes, palourdes et poulpe,
- des sardines et maquereaux grillés à la plancha, accompagnés d'une poignée de légumes frais.

## Quels sont les apports recommandés en vitamine B12 ?

L'ANSES a établi des références nutritionnelles pour la vitamine B12 :

- 0,4 mg pour les nourrissons de moins de 6 mois,
- 1,5 mg de 6 mois à 10 ans,
- 2,5 mg pour les adolescents de 11 à 17 ans,
- 4 mg pour les adultes,
- 4,5 mg pour les femmes enceintes,
- 5 mg pour les femmes allaitantes.

Dans les pays industrialisés, le déficit en vitamine B12 toucherait environ 20 % de la population<sup>(1)</sup>.

## Quelles sont les populations susceptibles d'avoir une déficience ?

**La déficience en vitamine B12 est particulièrement fréquente chez les végétaliens et les végétariens.** En effet, les végétaliens et les végétariens ne consomment pas ou peu de produits d'origine animale et les végétaux ne contiennent pas de cobalamine.

Les **personnes âgées** sont aussi plus à risque de manquer de vitamine B12 en raison d'une faible acidité gastrique qui empêche la bonne absorption de la vitamine B12.

C'est pourquoi il est pertinent de compléter cette population, d'avantage exposée à un risque de déficience.

Le Laboratoire Lescuyer a développé le **complément alimentaire ÉNERGINAT MULTIVIT'** pour combler les principales déficiences en vitamines et minéraux de la population française. 2 comprimés d' **ÉNERGINAT MULTIVIT'** apportent 2,5 µg de VITAMINE B12 soit 100 % des Valeurs Nutritionnelles de Référence en cette vitamine.



Énerginat Multivit'

91% of 100

(287)

Combler les déficiences de l'organisme en vitamines et minéraux

[En savoir plus](#)

## Que vous apporte le complément alimentaire VITAMINAT+ ?

Le complément alimentaire **ÉNERGINAT MULTIVIT'** du Laboratoire Lecuyer contient les [vitamines, les minéraux](#) et les oligo-éléments dont les apports alimentaires sont généralement insuffisants.

Les micronutriments qui entrent dans la composition du complément alimentaire **ÉNERGINAT MULTIVIT'** contribuent notamment :

- à réduire la fatigue grâce aux vitamines C, B2, B3, B5, B6 et B12,
- à protéger les cellules contre le stress oxydatif grâce aux vitamines C, B2, E, au cuivre, au manganèse, au sélénium et au zinc,
- au fonctionnement normal du système immunitaire grâce aux vitamines A, C, B6, B9, B12, au sélénium, au cuivre et au zinc,
- au maintien d'une dentition et d'une ossature normales grâce au calcium.

**ÉNERGINAT MULTIVIT'** apporte également un concentré d'extraits de plantes, fruits et légumes, riche en polyphénols, aux propriétés antioxydantes. Objectif : vous aider ainsi à rester en pleine forme et en bonne santé.

(1) *Journal of Oral Medicine and Oral Surgery.*

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...