

# ROLE DE LA VITAMINE B12

Pour rester en bonne santé, la vitamine B12 est essentielle et joue un rôle important pour le bon fonctionnement du corps humain. Au sein de notre organisme, elle effectue de nombreuses actions bénéfiques. Elle contribue notamment :

- À la réduction de la fatigue
- Aux fonctions psychologiques normales
- Au fonctionnement normal du système nerveux
- Au fonctionnement normal du système immunitaire
- Au métabolisme normal de l'homocystéine
- Au métabolisme énergétique normal
- À la formation normale de globules rouges

Au processus de division cellulaire.

La vitamine B12 possède de nombreuses propriétés, particulièrement bénéfiques pour le cerveau, le système nerveux ainsi que le maintien de la peau en bonne santé.

## BON POUR LE CERVEAU

La prise de vitamine B12 impacte positivement l'activité cérébrale. Sur le long terme, la vitamine B12 agit sur le cerveau, le système nerveux central ainsi que la moelle épinière. Elle contribue à la constitution du neurolemme. Il s'agit d'une gaine de myéline dont le rôle est de protéger les nerfs à l'image des gaines isolantes pour câbles électriques.

La dégradation du neurolemme peut entraîner l'apparition de troubles du signal d'information nerveux et de maladies comme la sclérose en plaques.

La vitamine B12 joue un rôle très important dans le développement des fonctions cérébrales. Sans elle, le cerveau ne pourrait se développer correctement et cela pourrait provoquer d'importants troubles cognitifs.

Des études ont démontré que les enfants souffrant de carence en vitamine B12, adoptant une alimentation strictement végétarienne et/ou végane, possèdent une masse cérébrale de taille inférieure à celle d'enfants à l'alimentation plus variée. Des signes de sous-développement mental ont également été constatés. Il est néanmoins possible de corriger ces troubles en réalisant une cure de vitamine B12.

## **BON POUR LA PEAU**

La vitamine B12 possède des bienfaits qui aident à maintenir la peau en bonne santé en boostant le métabolisme. Elle aide à détoxifier et à raffermir l'épiderme.

La vitamine B12 contribue à la régulation de production de pigments dans l'épiderme. Cela permet d'aider à prévenir les éventuelles taches brunes sur la couche cornée de l'épiderme.

En cosmétologie, on retrouve un certain nombre de crèmes contenant de la vitamine B12. Appliquées localement, ces crèmes permettent d'apaiser les agressions liées au stress oxydatif de la peau.

## **CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES**

Le dérèglement du système immunitaire est souvent à l'origine de douleurs ou de maladies liées aux articulations. C'est pourquoi il est important de donner aux cellulaires immunitaires tous les apports nécessaires pour maintenir l'organisme en forme.

Des études cliniques ont été réalisées sur des patients souffrant de douleurs articulaires et ont observé une déficience en vitamines B6, B9 et surtout B12. En cas de déficit en vitamine B12, le niveau d'homocystéine augmente visiblement. Il s'agit d'un acide aminé pouvant créer des inflammations en présence de douleurs articulaires, musculaires ou de maladies articulaires.

L'organisme ne stocke que très peu de vitamine B12, car c'est une vitamine hydrosoluble. Il faut donc en ingérer une quantité suffisante pour éviter les douleurs articulaires et les douleurs musculaires dues aux carences en vitamine B12.

## **CARENCE EN VITAMINE B12**

Une carence en vitamine B12 n'est pas sans risque et peut engendrer des conséquences sur la santé. Sur le long terme, un déficit en vitamine B12 peut entraîner d'importants problèmes de santé, pouvant provoquer des troubles cardiaques.

La déficience en vitamine B12 se manifeste par une anémie. Cela peut déclencher des troubles de la mémoire, des problèmes psychiques (irritabilité, sautes d'humeur, etc.) et nerveux (fourmillements dans les pieds et les mains, neuropathie).

Les régimes alimentaires végétariens et en particulier les végétaliens ne procurent pas la dose journalière suffisante de vitamine B12 pour maintenir l'organisme en bonne santé.

Pour combler ce manque, il est fortement recommandé aux végétariens et aux végétaliens de consommer des aliments enrichis. Parmi ces alternatives, vous trouverez notamment des substituts de viande à base de soja enrichis en vitamine B12 ou bien des boissons comme le lait de soja ou le lait de riz par exemple.

Les personnes âgées doivent également veiller à satisfaire leurs besoins en vitamine B12 à partir des aliments qu'ils consomment, car la capacité d'absorption de la vitamine diminue avec l'âge.

Chez les personnes âgées, une quantité trop faible de vitamine B12 peut faire apparaître une anémie pernicieuse. Ce trouble sanguin réversible cause des difficultés à se concentrer, à penser ainsi que de gros coups de fatigue.

## **ALIMENTS RICHES EN VITAMINE B12**

À l'état naturel, la vitamine B12 n'est présente que dans les aliments d'origine animale et n'existe donc pas dans le monde végétal.

Les meilleures sources alimentaires de vitamine B12 proviennent d'aliments riches en protéines tels que les œufs, la viande (foie, rognons, etc.) le poisson (hareng fumé, thon, saumon, etc.) et les crustacés. On en retrouve également dans le groupe alimentaire du lait et de ses substituts.