

La vitamine B12

Un nutriment essentiel qui nous manque bien souvent !

Les rôles de la B12

La vitamine B12 participe à la formation des globules rouges, au bon fonctionnement du système nerveux, à la concentration, à la mémoire et réduit la fatigue. Indispensable aussi pour l'immunité.

Où la trouver ?

Elle est présente uniquement dans les aliments d'origine animale : viande (bœuf, veau, volaille), poissons (maquereau, sardine, thon, saumon), fruits de mer & coquillages, oeufs, produits laitiers.

Top 5 des aliments les plus riches en B12

Foie de veau / agneau : **60–70 µg / 100 g**
Palourdes & coquillages : **25–30 µg / 100 g**
Foie de poulet : **16 µg / 100 g**
Maquereau : **9 µg / 100 g**
Sardines / thon / saumon : **3–8 µg / 100 g**

Besoins quotidiens
2,5 µg

20 à 30% des adultes sont carencés


Les aliments végétaux n'en contiennent pas, sauf s'ils sont enrichis (boissons végétales, céréales...).

Notamment les végétariens et les véganes. Une carence peut provoquer fatigue, fourmillements, baisse de mémoire, pâleur et troubles de l'humeur.

La B12 se trouve sans ordonnance, mais un avis médical est utile pour vérifier votre taux et choisir le bon dosage. Privilégiez les formes fiables (méthylcobalamine ou cyanocobalamine).