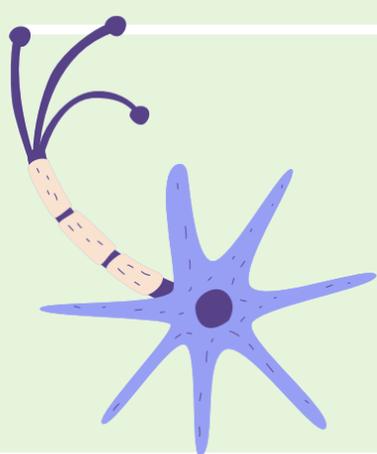
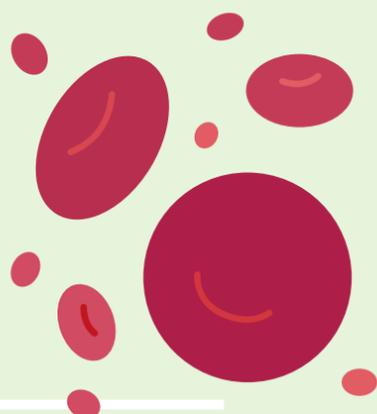


Vitamine B12

La Vitamine B12, un nutriment essentiel!

Fonctions : Production de globules rouges

La carence peut entraîner une anémie (fatigue, faiblesse et essoufflement)



Fonction du système nerveux

La carence augmente les risques de problèmes neurologiques tels que picotements, engourdissements, faiblesse musculaire et problèmes de coordination.

Synthèse de l'ADN

La carence peut ralentir la cicatrisation des plaies.



Sources principales

- les produits d'origine animale tels que la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers
- les abats
- les aliments enrichis en B12 (exemple: les substituts de viande)



Risques

Vitamine B12

Besoins augmentés

Les besoins en Vitamine B12 sont augmentés chez la femme enceinte ou allaitante et chez la personne âgée.

Certains régimes

Les régimes végétariens et végétaliens peuvent être à risque. Supplémentation recommandée !

Chirurgie de sleeve gastrique

Suite à cette chirurgie de perte de poids, certaines vitamines et minéraux sont moins bien absorbés dont la vitamine B12.

Médicaments

Certains médicaments peuvent réduire l'absorption de vitamine B12.

