

Reste vital, positif et clair d'esprit

grâce à la vitamine B12

Un stricte végétarisme ou véganisme, une faible fonction gastrique ou signes de maladie de l'estomac, avoir subi une opération de l'estomac ou "réduction de l'estomac", prendre le médicament metformine ou des réducteurs d'acide gastrique ... toutes des raison pour lesquelles certainement 3 à 5 % de la population et au moins 15 % de personnes ayant plus de 65 ans montrent une carence sérieuse en vitamine B12. Heureusement cette vitamine peut être facilement complémentée et ainsi soutenir différents aspects de la santé.

Vitamine animale

La vitamine B12 est aussi surnommée "la vitamine rouge", parce qu'elle est présente en grande quantité dans la viande rouge et le foie. Ce qui ne veut pas dire que nous devons manger ces aliments pour avoir suffisamment de vitamine B12. Car d'autres sources animales de qualité comme la volaille, les poissons et les produits laitiers peuvent largement suffire à nos besoins. Dans l'alimentation végétale la vitamine B12 n'est pas présente, à l'exception des algues : spiruline, chlorelle et nori, mais dans quelle proportion elle est alors absorbée, n'est pas clair.

Un végétarisme intelligent

Un strict végétarisme ou véganisme peuvent engendrer une carence en vitamine B12. Cela peut prendre des années avant qu'une telle carence ne se manifeste, parce que notre besoin quotidien est infime (environ 2,5 mcg par jour), notre corps en a une réserve et l'acide folique (surtout présent dans les fruits et légumes) par des fonctions parallèles une carence en vitamine B12 peuvent masquer pour un temps.

Affections gastriques

L'absorption de la vitamine B12 est dépendante en grande partie d'une substance, le "facteur intrinsèque", qui est sécrété par les cellules de la paroi de l'estomac. Des signes d'une faible fonction gastrique, souffrir de certaines affections gastriques, une opération de l'estomac ou avoir subi une réduction de l'estomac ou avoir une affection intestinale chronique, peuvent mener à une carence en vitamine B12. Aussi la prise de certaines médecines,

qui freinent la sécrétion de l'acide gastrique (comme les « réducteurs d'acide gastrique ») et beaucoup d'autres médecines comme la metformine utilisée en cas de diabète, la pilule contraceptive, des préparations de substitution hormonales, des somnifères et des antiépileptiques, peuvent conduire à un bas niveau de vitamine B12. De tous les éléments mentionnés nous comprenons que les personnes âgées forment un groupe à risque.

Fabrication de globules rouges et blancs

Vitamine B12 est essentielle pour une bonne division cellulaire des cellules souches de nos globules rouges, les cellules qui transportent l'oxygène dans notre corps et contribue ainsi à une combustion optimale et production d'énergie. Une carence en vitamine B12 peut ainsi mener à l'"anémie pernicieuse", une forme de carence sanguine qui est caractérisée par un trop peu et (trop) petits globules rouges. De possibles plaintes pour cette carence sanguine sont fatigue, souffle court et palpitations cardiaques, vertige et paleur. Une division cellulaire défectueuse des globules blancs par manque de vitamine B12 peut quant à elle mener à une faible résistance.

Rester énergique

A côté du rôle dans la fabrication de sang et le transport d'oxygène, il existe encore d'autres raisons de la contribution de la vitamine B12 à un niveau d'énergie adéquat. Ainsi cette vitamine rouge est directement liée au métabolisme d'énergie dans les mitochondries de nos cellules. Elle contribue aussi au fonctionnement normal des muqueuses gastriques et intestinales, ce qui permet une meilleure absorption des éléments nutritifs, desquels nous tirons notre énergie. Enfin, il se peut aussi que la vitamine B12, en favorisant la formation de l'acide aminé méthionine, joue un rôle dans la détoxification de notre corps des e.a. toxiques benzopyrènes et cyanides, contribue à une vitalité optimale.

Clair d'esprit

Mais la vitamine B12 n'est pas seulement indispensable pour un bon métabolisme des cellules cérébrales (voir paragraphe précédent), elle est aussi essentielle pour une bonne transmission dans les cellules nerveuses et la transmission de l'influx nerveux entre les cellules nerveuses. Dans ces deux dernières tâches, parce qu'elle est indispensable pour la fabrication de la "gaine de myéline" blanche autour des cellules nerveuses. La vitamine B12 freine également (en synergie avec l'acide folique et la vitamine B6) l'accumulation du radical libre homocystéine, qui est nuisible pour les fonctions cérébrales. Dans l'ensemble la vitamine B12 est importante pour la mémoire, la capacité de concentration, l'équilibre et la coordination. Une carence peut se manifester surtout par des oublis, de la nervosité et une

pensée confuse et il a été démontré qu'une carence prolongée peut à terme jouer un rôle principal dans l'apparition de démence sénile! Aussi des troubles des sensitifs (absence de sensation), picotements dans les doigts et doigts de pieds, perte de coordination et faiblesse musculaire peuvent indiquer un manque de Vitamine B12 au niveau du système nerveux.

Disposition positive, sommeil sain

La vitamine B12 contribue aussi à une attitude positive. A nouveau parce qu'elle soutient la transmission de l'influx nerveux entre les cellules nerveuses par la gaine de myéline et diminue le taux du radical libre "l'homocystéine" nuisible pour le tissu nerveux, mais aussi parce qu'elle favorise la fabrication du neurotransmetteur (substance signalé) adrénaline, qui entre autre, a son importance pour l'état d'alerte et l'application. Des études ont en effet démontré que la carence en Vitamine B12 ouvre le chemin à l'apathie et la déprésivité. Parce que vitamine B12 contribue à la fabrication de mélatonine à partir de la sérotonine, elle contribue ainsi à un sommeil sain.

Freine l'athérosclérose

La vitamine B12 freine, comme déjà mentionné, l'accumulation de l'homocystéine, élément nuisible, dans le sang. Ce radical libre -bien moins connu que le cholestérol dans l'apparition des maladies cardiovasculaires – est un facteur favorisant le processus de l'athérosclérose ou calcification des artères. Une carence en vitamine B12 peut donc augmenter les chances de développer les maladies cardiovasculaires.

Compléter est simple

En cas de carence en vitamine B12, plus besoin d'injection douloureuse. Choisissez pour une tablette sublinguale ou tablette que l'on laisse se dissoudre sous la langue : par cette absorption via le tissu conjonctif nous n'avons plus besoin de facteur intrinsèque dans l'estomac. Faites attention à bien prendre la forme bioactive de la vitamine B12 : méthylcobalamine et/ou adénosylcobalamine, et donc certainement pas de cyanocobalamine ou d'hydroxycobalamine. Faites aussi attention aussi à un bon apport d'acide folique, la vitamine B avec laquelle la vitamine B12 constitue une synergique importante. Et pour cela la forme bioactive, 5-méthyltétrahydrofolate, est nécessaire.