



INJECTION VIT B12 :

Allégations de santé officielles de l'EFSA (European Food Safety Authority)

- **Métabolisme et énergie** : Contribue au métabolisme énergétique normal et au métabolisme normal de l'homocystéine.
- **Système nerveux et fonctions cognitives** : Contribue au fonctionnement normal du système nerveux et aux fonctions mentales normales.
- **Sang et fatigue** : Contribue à la formation des globules rouges et à la réduction de la fatigue.
- **Système immunitaire et cellules** : Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à la division cellulaire

La vitamine B12 ou cobalamine est hydrosolubles, essentielle et est nécessaire

1. à la régénération cellulaire par son rôle limitant de la méthylation. Une carence accroît l'inflammation et le stress oxydatif par augmentation de l'homocystéine associée à des symptômes physiques, neurologiques et psychologiques comme migraines, certains troubles respiratoires, dépression, perte de mémoire et NASH
2. à la synthèse des GR
3. à la croissance et division cellulaire : étant donné que cette vitamine participe à la synthèse de l'ADN, elle joue aussi un rôle essentiel dans la croissance et la division cellulaire. Ainsi, la vitamine B12 contribue grandement au renouvellement et à la régénération des cellules.
4. au bon fonctionnement du système nerveux : la vitamine favorise la régénération et la formation de nouvelles gaines de fibres nerveuses. Elle est donc importante pour le bon fonctionnement du système nerveux.
5. au bon fonctionnement d'une immunité saine, à notre première ligne de défense
6. au métabolisme car elle est indispensable à la transformation de l'acide folique en sa forme active

Une carence en vitamine B12 peut engendrer entre autre :

1. une dépression légère, réversible
2. une irritabilité
3. une diminution des fonctions cognitives comme raisonnement, mémoire, langage, motricité
4. des paresthésie symétrique MI> MS: picotement, brûlure
5. une anémie macrocytaire avec fatigue, pâleur, difficulté à respirer
6. fissures coins des lèvres
7. langue qui brûle, gratte
8. tache brune comme sur les ongles
9. Vitiligo



La **particularité** de la vitamine B12 réside dans le fait qu'elle se trouve **presque exclusivement** dans les aliments d'origine **animale**, car elle est produite par des bactéries provenant principalement du monde animal.

Parmi les sources les plus riches, on trouve

1. la viande (en particulier le foie)
2. le poisson
3. les produits laitiers
4. les œufs



Vitamine B12	Métabolisme et énergie Système nerveux et cognitif Sang et fatigue Système immunitaire Système cellulaire
--------------	---