

La vitamine B12

Dr en médecine K.J. Probst

La vitamine B12 et le calcium font partie des nutriments, dont l'adjonction par des substituts alimentaires ou médicamenteux est sujette à contestation. Des ouvrages classiques scientifiquement reconnus en matière de nutrition^{1 2 3} attestent que la vitamine B12 n'est d'origine ni animale ni végétale mais est exclusivement fabriquée par des micro-organismes (bactéries). Compte tenu que la vitamine B12 ne se trouve pas dans les plantes, lorsque celles-ci ne sont pas lavées elles sont cependant porteuses de bactéries productrices de vitamine B12. En outre, il a été mis en évidence que la vitamine B12 ne peut être assimilée que par l'intestin grêle, de sorte que la vitamine B12, que les bactéries synthétisent dans le gros intestin, quitte le corps sans utilité, n'étant pas résorbée dans cet organe. C'est à l'occasion du Premier Congrès International sur l'Alimentation Végétarienne, qui s'est tenu à Washington, en mars 1987, que le scientifique V. Herbert, dans une étude sur le sujet⁴, a émis l'avis que les végétaliens stricts ne développaient généralement pas de carence en vitamine B12 parce que les aliments végétaux même lavés contenaient une quantité suffisante de vitamine B12 pour être assimilée dans l'intestin grêle. En outre, selon ses constatations, une dose de un microgramme (= 1 millionième de gramme) de cette vitamine par jour est suffisante. Il précise plus loin dans son étude qu'une carence en vitamine B12 n'est la plupart du temps pas due à un apport insuffisant de cette vitamine mais à une insuffisance d'assimilation due à un manque d'une substance appelée « facteur intrinsèque (FI) » nécessaire à l'organisme pour l'assimilation des nutriments et normalement présente dans l'intestin grêle. Il y a plusieurs années déjà, une autre étude avait mis en évidence⁵ que certaines bactéries dans l'intestin grêle pouvaient fabriquer une quantité suffisante de vitamine B12. Une étude détaillée datant de 1991⁶ va encore plus loin et affirme que même lorsque des ca-

rences en vitamine B12 sont constatées par des analyses de laboratoire, le sérum sanguin ne présente aucune anomalie dans 30 pour cent des cas, alors qu'inversement avec une quantité normale de vitamine B12 des symptômes neurologiques avaient été constatés. Cela signifie que la norme fixée par les laboratoires chimiques pour la vitamine B12 n'est pas spécifique lors d'une carence en vitamine B12 constatée après examen clinique et ne permet pas de formuler de possibles dangers pour la santé. Les auteurs de l'étude contestent pour cette raison ladite norme de la vitamine B12 pour chaque diagnostic prononcé. Cependant, les auteurs approuvent la prescription de vitamine B12 si des carences en vitamine B12 sont révélées lors d'un examen clinique. Ils recommandent ceci également compte tenu du fait qu'en cas d'affections neurologiques résultant d'une carence en vitamine B12, celles-ci sont presque toujours irréversibles. De même, l'Association internationale des médecins hygiénistes (International Association of Hygienic Physicians, IAHP) s'est prononcée, dans un document consensuel⁷, en faveur d'un apport supplémentaire en vitamine B12 en cas de carence en vitamine B12 cliniquement détectée, tout comme l'éminent spécialiste américain de la nutrition, Joel Fuhrman⁸. Ils confirment par là ce qui avait déjà été émis en 1978 par le spécialiste en nutrition, TA.B. Sanders, après 25 ans d'observations approfondies⁹, et confirmé dans une étude pragmatique¹⁰ en 1983 sur le sujet de l'adjonction en vitamines: en effet, Sanders n'a pas constaté de carence en vitamine B12 chez les adultes¹¹. Chez les enfants, il a signalé des cas de carence en vitamine B12 uniquement chez ceux qui sont élevés dans des conditions d'hygiène très rigoureuses, presque stériles, reflétant des situations où les bactéries pourvoyeuses de vitamines dans une alimentation végétale avaient été éliminées. Mais il s'agirait alors plutôt de cas où la propreté est extrême et relève quasiment de l'obsession. En effet, si l'on prend¹² par exem-

ple, une salade pommée non lavée, elle a entre 10.000 et un million de germes par cm², alors que la salade pommée lavée en a encore entre 1.000 et 100.000 par cm². Il est évident que ce résidu de germes suffit pour satisfaire les besoins en vitamine B12.

¹ Present knowledge in nutrition. International Life Science Institute Nutrition Foundation, Washington, D.C. 1990

² I. Elmadfa, C. Leitzmann: Ernährung des Menschen. Ulmer Verlag, Stuttgart 1990

³ H.K. Biesalksi et al: Ernährungsmedizin. Thieme-Verlag, Stuttgart 1995

⁴ Victor Herbert: Vitamin-B12. Plant sources, requirements and assay. J.Am.ClinNutr.1988; 48:852-858

⁵ M.J. Alberi et al: Vitamin-B12. Synthesis by human small intestinal bacteria. Nature 1980; 283:787-792

⁶ Edward J.Fine & Emilio D. Soria: Myths about vitamin-

B12 deficiency. Southern Medical Journal 1991; 84: 1475-1481

⁷ IAHP Consensus Statement on Vitamin-B12, International Association of Hygienic Physicians, c/o Attorney Mark A.Huberman, 204 Stambough Bldg, Youngstown, Ohio 44503, USA

⁸ Joel Fuhrman, M.D.: Fasting and eating for health, St.Martin's Press, New York 1995 (S.45)

⁹ TA.B. Sanders: The health and nutritional status of vegans. Plant foods for man 1978; 2:181-193

¹⁰TA.B. Sanders: Vegetarianism. Dietetic and medical aspects. Journal of plant foods 1983; 5:3-14

¹¹TA.B. Sanders et al: Haematological studies on vegans. Brit.J.Nutr.1978; 40:9-74

¹²Wie vermeidet man Lebensmittelvergiftungen? Merkblatt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Ostmerheimer Str.200, D-51109 Köln

