

Pourquoi notre besoin de vitamine B12 augmente-t-il avec l'âge?

Par Kaylen Pfisterer, B.Sc., attachée de recherche et coordonnatrice des attachés de recherche du RIA

Chaque cellule de notre corps a besoin de vitamine B12 pour se développer normalement. À mesure que nous vieillissons, une carence de vitamine B12 peut accroître les risques suivants :

- problèmes de mémoire;
- maladies du cœur;
- apparition de globules rouges plus gros que la normale et malades;
- perte de sensation dans les mains ou les pieds.

C'est pourquoi une carence de vitamine B12 peut nuire à la qualité de vie des aînés. Un test sanguin vous permettra de savoir si votre niveau de vitamine B12 est adéquat. Il est important de remédier à cette carence avant qu'elle ne cause des dommages irréversibles.

Quelles sont les sources alimentaires de vitamine B12?

La viande, les œufs et les produits laitiers nous procurent de la vitamine B12. Santé Canada recommande à toute personne de plus de 14 ans, 2,4 microgrammes de vitamine B12 par jour – une petite quantité néanmoins indispensable. Les études démontrent que les personnes âgées mangent suffisamment d'aliments riches en vitamine B12, mais qu'une sur quatre présente une carence en vitamine B12.

Cela peut s'expliquer par une moins bonne assimilation de cette vitamine à mesure que nous prenons de l'âge. Cela est particulièrement le cas quand une personne prend certains médicaments, notamment des antiacides. Toutefois, il faudra de plus amples recherches pour comprendre pourquoi le besoin de vitamine B12 change au fil des années.



Comment peut-on s'assurer d'un apport suffisant en vitamine B12?

La bonne nouvelle, c'est qu'il semble que l'on ne peut pas trop consommer de vitamine B12. Il est sans danger d'en consommer beaucoup plus que l'apport quotidien recommandé. Certaines études démontrent que les aliments fortifiés en vitamine B12 tendent à favoriser un apport adéquat. Au nombre des aliments enrichis de vitamine B12 on retrouve des céréales à déjeuner qui se mangent froides, le lait de soja et d'autres produits non laitiers. Vérifiez sur les emballages le tableau des valeurs nutritives pour savoir combien de vitamine B12 renferme une portion de l'aliment ou de la boisson en question.

Si vous croyez manquer de vitamine B12, demandez à votre médecin de passer un test sanguin pour en avoir le cœur net.

Les suppléments de vitamine B12 ne sont pas trop coûteux et se trouvent dans les pharmacies. Ils se présentent en différentes doses. Votre médecin ou votre pharmacien pourra vous aider à déterminer la dose indiquée pour vous.

Au sujet de l'auteur :

Kaylen Pfisterer, B.Sc. (science biomédicale), est attachée de recherche au RIA et coordonnatrice des attachés de recherche à l'Institut de recherche sur le vieillissement

(RIA) Schlegel – UW*. Kaylen souffre d'une carence de vitamine B12 ce qui l'a motivée à entreprendre un programme de maîtrise en kinésiologie à l'Université de Waterloo où elle travaille avec la professeure Heather Keller (titulaire de la chaire de recherche Schlegel sur la nutrition et le vieillissement) et le Dr George Heckman (titulaire de de la chaire de recherche Schlegel en médecine gériatrique) à un projet de recherche sur le statut de la vitamine B12 et son impact sur la santé globale des personnes âgées vivant dans des centres de soins de longue durée.

* L'Institut de recherche sur le vieillissement (RIA) Schlegel – UW est un organisme sans but lucratif qui vise à rehausser la qualité de vie et les soins assurés aux aînés s au moyen de partenariats dans le domaine de la recherche, de l'éducation et de la pratique. Pour en savoir plus long sur cet institut, nous vous invitons à consulter le site www.the-ria.ca.

RIA RESEARCH
INSTITUTE
for AGING
Schlegel • UWaterloo • Conestoga



UNIVERSITY OF
WATERLOO

Enhancing Life