

Vérification rapide de la valeur nutritionnelle pour le contrôle de l'apport en vitamine B12

Votre corps a besoin de la vitamine B12 pour conserver vos cellules nerveuses et vos globules rouges sains et pour produire votre ADN, le matériel génétique présent dans les cellules du corps. Si vous n'absorbez pas suffisamment de vitamine B12, vous pourriez souffrir d'anémie et vous sentir fatigué et faible.

La vitamine B12 n'est présente naturellement que dans les aliments d'origine animale comme la viande, le poisson, les fruits de mer, la volaille, les œufs, le lait, le yogourt et le fromage. Elle est aussi ajoutée à certains aliments et boissons comme les boissons enrichies à base de plantes, les substituts de viande et la levure nutritionnelle.

La présente feuille de renseignements indique la quantité de vitamine B12 dont vous avez besoin et comment vérifier si votre alimentation est suffisamment riche en vitamine B12.



Étape par étape

1. Découvrez la quantité de vitamine B12 dont vous avez besoin

Âge	Apport quotidien de vitamine B12 recommandé (en µg)	À ne pas dépasser
De 1 à 3 ans	0,9	Aucun apport maximal de vitamine B12 n'a été établi.
De 4 à 8 ans	1,2	
De 9 à 13 ans	1,8	
De 14 à 70 ans	2,4	
Femmes enceintes	2,6	

Femmes allaitantes	2,8	
--------------------	-----	--

Adultes âgés de plus de 50 ans : les adultes plus âgés n'absorbent pas très efficacement la vitamine B12 d'origine naturelle. Toute personne de plus de 50 ans devrait chercher à obtenir la quantité recommandée de vitamine B12 à partir d'aliments enrichis ou d'un supplément.

Végétariens : les régimes alimentaires végétariens, en particulier les régimes alimentaires végétaliens, doivent être planifiés avec précaution afin d'offrir la vitamine B12 en quantité suffisante pour répondre aux besoins. Si vous suivez un régime alimentaire végétalien et que vous vous abstenez de consommer des aliments d'origine animale comme des œufs, du lait et du fromage, vous devrez obtenir votre vitamine B12 d'aliments enrichis ou de suppléments alimentaires.

2. Découvrez la quantité de vitamine B12 que vous consommez

Pour estimer la quantité de vitamines B12 que vous consommez, tenez un journal alimentaire pendant un jour ou deux. Prenez note de ce que vous mangez et buvez et en quelle quantité. Calculez ensuite l'apport en vitamine B12 que vous fournit votre régime alimentaire en vous servant du tableau ci-dessous.

<i>Aliment</i>	<i>Portion</i>	<i>Vitamine B12 (µg)</i>
Viande, poisson, fruit de mer, volaille, tofu et œufs		
Foie de bœuf, cuit	75 g ou 2½ oz	62,4
Moules, cuites	75 g ou 2½ oz	18,0
Maquereau, cuit	75 g ou 2½ oz	14,3
Palourdes, en conserve	75 g ou 2½ oz	14,0
Sardines, en conserve dans l'huile, égouttées	75 g ou 2½ oz	6,7

Fr: Vérification rapide de la valeur nutritionnelle pour le contrôle de l'apport en vitamine B12 (Quick Nutrition Check for Vitamin B12)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Truite, cuite	75 g ou 2½ oz	5,6
Saumon, rose, en conserve avec arêtes	75 g ou 2½ oz	3,7
Bœuf, haché ordinaire, poêlé	75 g ou 2½ oz	2,7
Bœuf, fesse, rôti de croupe, cuit	75 g ou 2½ oz	2,3
Thon, chair pâle, en conserve dans l'eau, égoutté	75 g ou 2½ oz	2,2
Saumon, d'élevage de l'Atlantique, cuit	75 g ou 2½ oz	2,1
Œufs, cuits dur	2 gros	1,6
Porc, longe, côte/rôti, cuit au four	75 g ou 2½ oz	0,8
Jambon, au miel, fumé, cuit	75 g ou 2½ oz	0,3
Poitrine de poulet, sans la peau, cuite au four	75 g ou 2½ oz	0,3
Cuisse de poulet avec la peau, cuite au four	75 g ou 2½ oz	0,3
Aliments de soya enrichis* *		
Préparations végétariennes à la coupe	75 g ou 2,5 onces	3,0
Saucisse sans viande	1 saucisse (70 g)	1,6
Hamburgers végétariens au soya	1 galette (70 g)	1,4
Boisson de soya, enrichie	250 ml ou 1 tasse	1,0

Fr: Vérification rapide de la valeur nutritionnelle pour le contrôle de l'apport en vitamine B12 (Quick Nutrition Check for Vitamin B12)

© 2015 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Lait, yogourt et fromage		
Lait (écrémé, 1 %, 2 %)	250 ml ou 1 tasse	1,3
Fromage, cottage, 2 % de matières grasses	250 ml ou 1 tasse	1,1
Babeurre, 2 % de matières grasses	250 ml ou 1 tasse	1,0
Fromage (édam, gouda)	175 ml ou 3/4 tasse	0,8
Yogourt grec, 2 %	175 ml ou 3/4 tasse	0,6
Yogourt (aux fruits ou nature)	175 ml ou 3/4 tasse	0,5
Fromage (cheddar, mozzarella)	50 g ou 1½ oz	0,4
Autre**		
Levure nutritionnelle, enrichie, à gros flocons	16 g ou 30 mL (2 c. à table comble)	8,0
Boisson de riz ou d'amande, enrichie	250 ml ou 1 tasse	1,0

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2019.

**Vérifiez le tableau des valeurs nutritionnelles pour connaître la quantité de vitamine B12 contenue dans les produits alimentaires enrichis.



Pour aller plus loin

Afin d'obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le 8-1-1 et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des

informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Le 8-1-1 fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130 langues. Une fois la liaison établie avec le 8-1-1, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s'exprimera en anglais. Afin d'obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « français » / « French ») et un interprète se joindra à l'appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la ressource suivante :

- 1 HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l'assentiment de la communauté médicale.

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.