

# Se reconnecter à la Nature, ou se compléter en vitamine B12



Les végétariens, vegan et autres végétaliens qui ne consomment pas ou peu de produits animaux entendent de façon récurrente la même mise en garde : « **tu ne manges pas de viande, de poisson, de lait, ni d'oeuf, attention à la carence en vitamine B12 !** » La vitamine B12 serait seulement présente dans les produits animaux et, en excluant ces produits de leur régime alimentaire, les végétaliens courraient un risque accru de carence.

Mais en réalité rien n'est moins sûr, car derrière la complexité de la question de la vitamine B12 se trouve un fait simple : **la carence en vitamine B12 n'est pas tant une question d'apports qu'une question de capacité d'absorption.** Les végétaliens ne présentent pas plus de carence que les autres, et **les carences en B12 sont surtout dues à des besoins accrus, des capacités réduites d'absorption et de métabolisation** engendrés par un manque d'exposition au soleil, à un environnement et des conditions de vie artificielles, aux antibiotiques, aux antivitamines contenues dans les aliments artificiels et la pollution, au stress, au manque de nourriture naturelle et au manque de sommeil. Bref, **à une déconnexion de la Nature et des rythmes naturels.** Les animaux d'élevage, soumis aux conditions atroces et artificielles de la production industrielle, sont complétés en vitamine B12 et en de nombreux autres nutriments pour pouvoir vivre suffisamment longtemps dans ces conditions anti-naturelles. Sommes-nous arrivés au point où nous devrions, nous aussi, nous compléter toute notre vie ?

Pour ne pas être carencé en vitamine B12, il suffit de consommer des fruits et légumes bio avec la peau, des graines germées, des algues comme la spiruline, de la levure de bière, une eau saine, de faire un peu de sport dans un air sain, de s'exposer raisonnablement au soleil et d'aller se promener

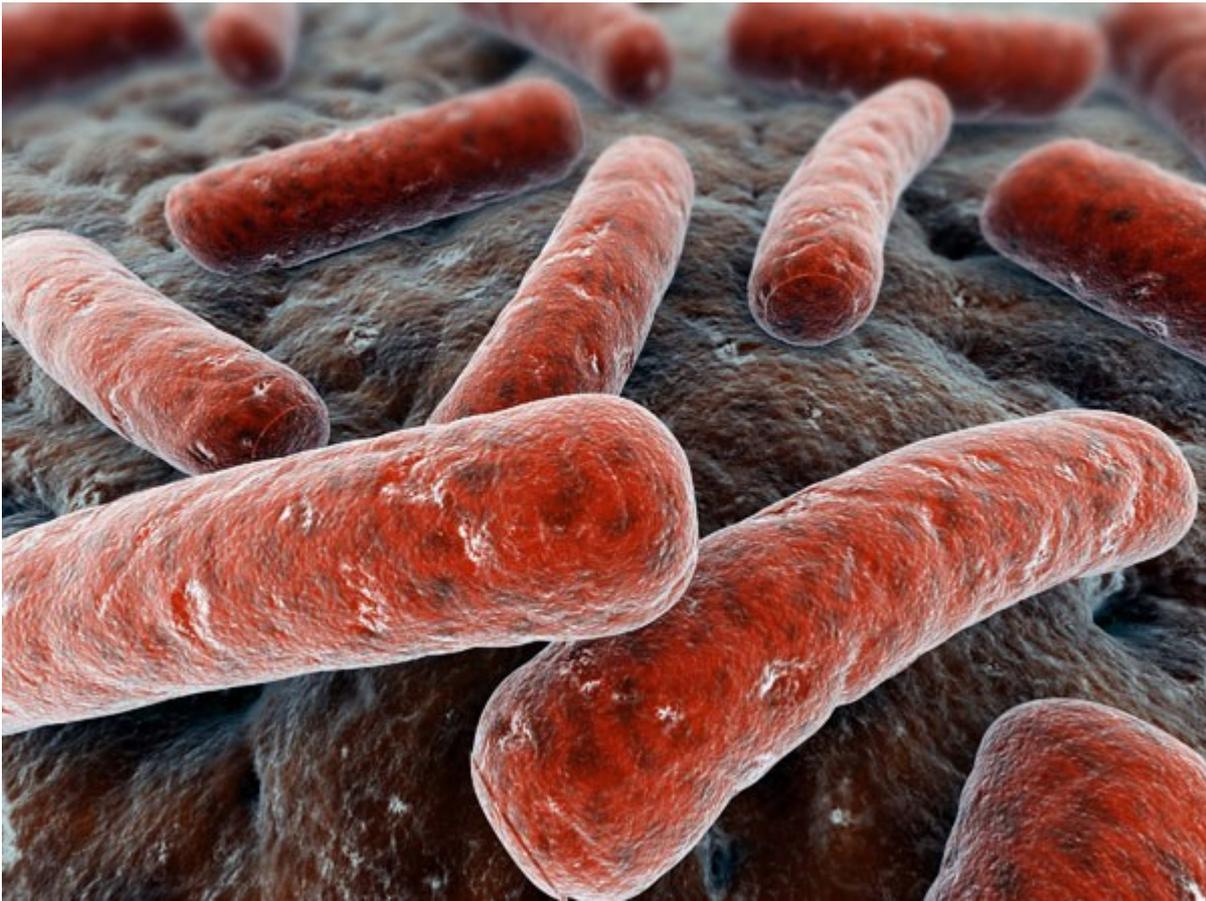
régulièrement dans la Nature. **De nombreux végétaliens sans aucune carence montrent qu'il est tout à fait possible et normal de vivre en pleine santé en mangeant uniquement des végétaux naturels et en maintenant un mode de vie sain.**

La vitamine B12 est produite naturellement par des bactéries sous forme d'hydroxycobalamine, dite forme « inactive » de la vitamine B12. Ces bactéries sont présentes un peu partout dans la Nature, et sur la peau des fruits et légumes. L'hydroxycobalamine est ensuite métabolisée sous forme de méthylcobalamine et d'adénosylcobalamine, les formes « actives » utilisables par les cellules, et que l'on trouve dans la viande. **Nous n'avons pas besoin d'absorber directement les formes actives contenues dans les produits animaux**, notre corps est tout à fait capable de métaboliser l'hydroxycobalamine présente dans les plantes. **Ce qui est critique pour prévenir la carence, ce n'est pas tant l'apport que les capacités d'absorption.**

Les compléments recommandés par les organismes officiels sont la plupart du temps **une forme de vitamine B12 artificielle, produite à partir de bactéries transgéniques, et qui est peut-être plus néfaste pour l'organisme que bénéfique : la cyanocobalamine.** Cette forme de vitamine B12, qui est largement consommée par les animaux d'élevage, est un déchet du corps humain en cas d'intoxication au cyanure, elle nécessite une réaction enzymatique supplémentaire pour la transformer en hydroxycobalamine, qui sera ensuite métabolisée de la même façon que la vitamine B12 naturelle. Cette réaction enzymatique supplémentaire, nécessaire à la métabolisation de la cyanocobalamine, consomme au passage une précieuse molécule de glutathion, un antioxydant multifonction très utile au corps, et relâche aussi une molécule de cyanure, un poison très toxique bien connu. **Il vaut mieux préférer des compléments en vitamine B12 sous forme de méthylcobalamine**, la forme directement utilisable. Il en existe en tablettes sublinguales de 1000µg, certaines marques proposent des compléments sans sucre et sans trop d'additifs nocifs. Si vous craignez d'être carencé, prenez pendant 4 à 5 jours une tablette de 1000µg de méthylcobalamine, et **si vous ne sentez pas une amélioration très nette de la fatigue, du sommeil, de la mémoire, de l'attention, ou de la clarté mentale, c'est que vous n'êtes pas carencé.**

La question de la carence en vitamine B12 est complexe, mais le problème n'est pas là où il semble se trouver. **Ce n'est pas la consommation ou non de produits animaux qui est en cause**, c'est le manque de nourriture naturelle, le manque d'environnement naturel, le manque de mode de vie naturel. **S'exposer régulièrement au soleil, manger des fruits et légumes naturels avec la peau, contenant de bonnes bactéries, boire une eau saine, éliminer le stress par la méditation, la détente, et un peu de sport dans l'air sain d'une belle campagne, c'est tout ce dont nous avons réellement besoin.**

## La vitamine B12



La vitamine B12, ou cobalamine, est une molécule complexe de plus de 180 atomes, elle est synthétisée uniquement par des bactéries, sous forme d'hydroxycobalamine. **Ces bactéries sont présentes un peu partout dans la Nature**, dans la terre, l'humus, à la surface des végétaux, les algues, les produits fermentés, la levure de bière, la flore intestinale des animaux et des humains, le mucus du nasopharynx, et donc tous ces éléments contiennent de petites quantités de vitamine B12. En moyenne, la B12 est contenue en bien plus grandes quantités dans les produits animaux que dans les végétaux, car leurs tissus concentrent la vitamine B12 produite par les bactéries présentes dans leurs aliments, leur tractus digestif et leur environnement.

### Les formes naturelles de B12

Il existe plusieurs formes de vitamine B12 dans la Nature : hydroxycobalamine, méthylcobalamine et adénosylcobalamine.

L'**hydroxycobalamine** est la forme produite par les bactéries. Elle est appelée forme « inactive » car elle n'est pas directement utilisable par les processus métaboliques des cellules. Pour être absorbée par l'organisme, la vitamine B12 nécessite un facteur intrinsèque sécrété par l'estomac. L'hydroxycobalamine subit ensuite une méthylation dans l'intestin et dans les cellules pour devenir utilisable par les cellules, elle est alors dite sous forme « active » : **méthylcobalamine** dans le cytosol et **adénosylcobalamine** dans les mitochondries. Le foie stocke la vitamine B12 surtout sous forme d'adénosylcobalamine, mais aussi d'hydroxycobalamine et de méthylcobalamine.



La forme « inactive » de la B12 n'est donc pas de la « fausse » B12, **c'est juste la forme naturelle que tous les animaux trouvent dans la Nature**. La source de B12 la plus commune et la plus intéressante se trouve dans **la peau des fruits et légumes biologiques**, surtout aux endroits comme l'attache de la queue de la pomme, ou le haut des carottes près des fanes. Parce qu'elle contient également en général la majeure partie des minéraux, enzymes et vitamines, **la peau des fruits et légumes bio devrait toujours être consommée**. L'air des forêts et des champs est aussi chargé de bactéries qui produisent de la B12, et qui vont coloniser notre nasopharynx et notre flore intestinale pour notre plus grand bien. C'est pour cela, parmi d'autres nombreuses raisons, que **consommer des fruits et légumes bio crus avec la peau et aller se promener dans la Nature est si bénéfique pour la santé**.

L'hydroxycobalamine est transformée dans les cellules en forme « active », méthyl- et adénosylcobalamine, la soi-disant « vraie » B12 de la viande et les produits animaux. Absorber les formes actives de cobalamine en mangeant de la viande, c'est seulement s'économiser la réaction

enzymatique qui transforme l'hydroxycobalamine en méthylcobalamine.



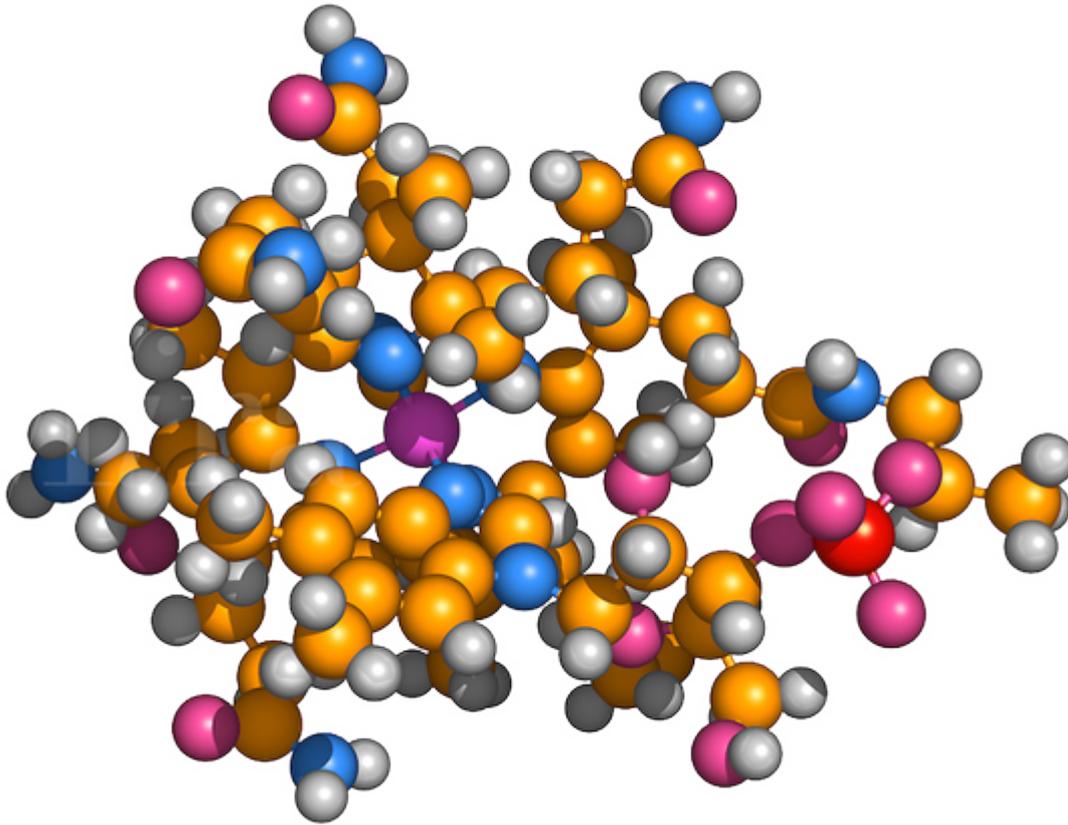
<http://www.vitamine-b12.net/formes/>

<http://www.fitforlife.fr/nutrition/micronutriments/vitamine-b12/>

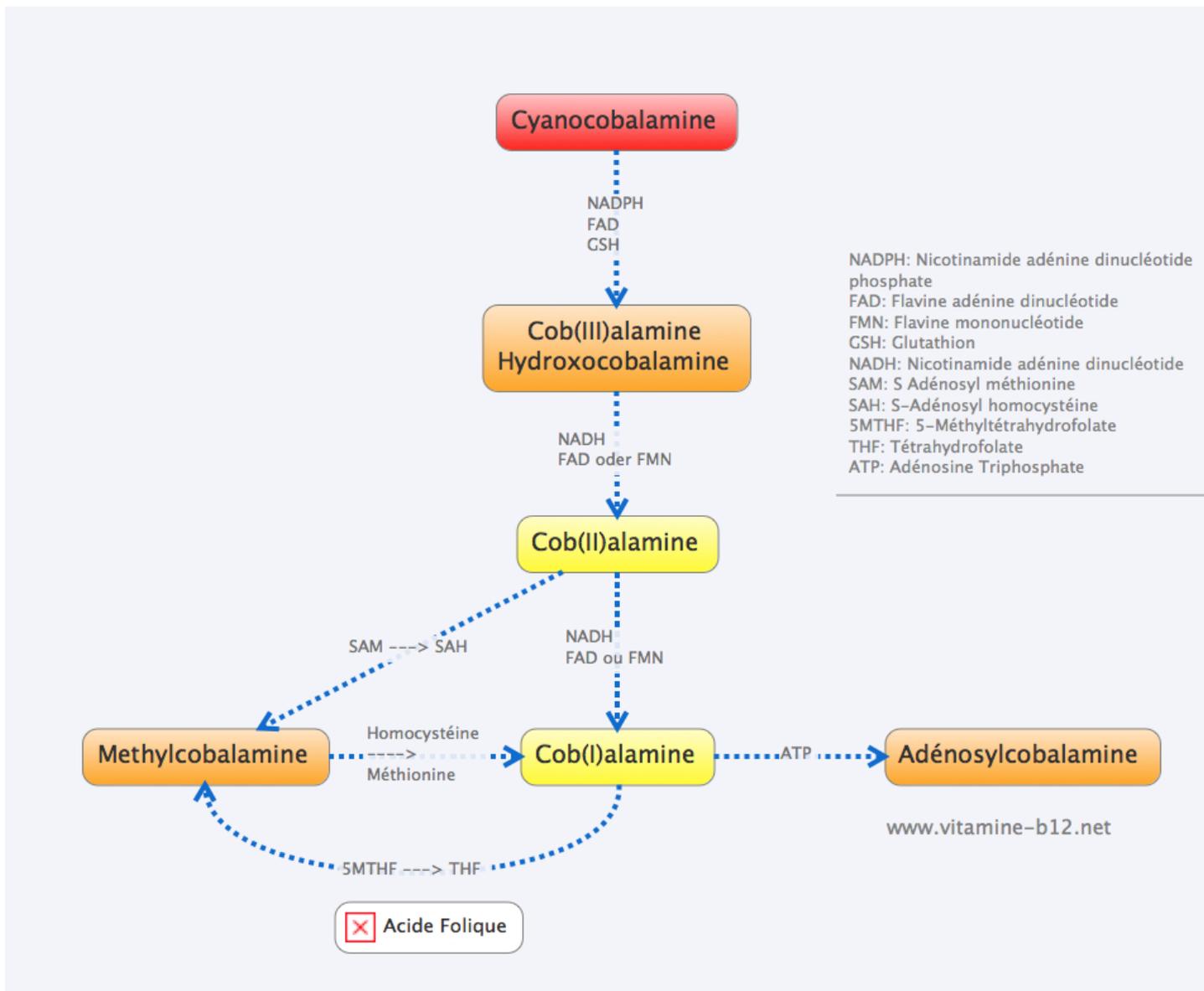
Dans la spiruline, il existe une substance appelée adeninylcobamide, proche de la cobalamine. Elle a longtemps été qualifiée de pseudo-vitamine B12, disqualifiant la spiruline comme source de B12. Les recherches plus récentes montrent que non seulement l'adeninylcobamide pourrait être un précurseur de la méthylcobalamine, mais aussi que la spiruline contient une quantité non négligeable de méthylcobalamine, attestant ainsi que **la spiruline est une source appréciable de vitamine B12.**

[http://www.natesis.com/spiruline-et-vitamine-b12\\_le-point-des-recherches-scientifiques.fr,8,121.cfm](http://www.natesis.com/spiruline-et-vitamine-b12_le-point-des-recherches-scientifiques.fr,8,121.cfm)

## La cyanocobalamine



La Vegan Society et la plupart des associations végétariennes recommandent **une forme de B12 artificielle, qui n'existe pas dans la Nature : la cyanocobalamine**. La cyanocobalamine est un [déchet du corps humain en cas d'intoxication au cyanure](#). C'est la forme la plus stable de cobalamine, c'est pour cela qu'elle est utilisée par l'industrie, et donc recommandée par l'Union Européenne. La cyanocobalamine est produite industriellement par fermentation à l'aide de **bactéries génétiquement modifiées**, puis par ajout de [cyanure de potassium et de nitrite de sodium](#). De plus les compléments recommandés par exemple par la Vegan Society contiennent 1 gramme de sucre raffiné par portion, des arômes incluant sans doute du glutamate, et d'autres additifs chimiques soupçonnés d'effets nuisibles. Comme pour le [« nutritionnisme des années 70 »](#), **les recommandations suivent l'intérêt de l'industrie et vont contre celui des consommateurs.**



La métabolisation de la cyanocobalamine nécessite une réaction enzymatique qui la transforme en hydroxycobalamine, la fameuse « fausse » B12 naturelle directement présente dans les plantes, qui pourra ensuite être convertie en forme « active » de la même façon que la B12 naturelle. Cette réaction enzymatique supplémentaire, nécessaire à la métabolisation de la cyanocobalamine, **consomme au passage une précieuse molécule de glutathion**, un antioxydant multifonction très utile au corps, et **relâche aussi une molécule de cyanure**, un poison très toxique bien connu. Non seulement la vitamine B12 proposée par l'Union Européenne et ses suivants est « **encore plus fausse** » que la soi-disant « fausse » B12 naturelle, mais aussi elle est moins assimilable et peut-être toxique. Loin d'être la même source naturelle de B12 « *que celle de tous les autres animaux qui vivent sur cette planète* », la cyanocobalamine est une forme artificielle nocive qu'il vaut mieux éviter.

<http://www.vitamine-b12.net/complements/>

<http://www.fitforlife.fr/nutrition/micronutriments/vitamine-b12/>

« Il pourrait être désavantageux d'utiliser la cyanocobalamine pour enrichir la nutrition humaine et animale. Il est possible que les protéines ne puissent pas faire la différence entre la B12 inactive et active. [...] La cyanocobalamine inactive pourrait prendre la

place de la forme active dans les enzymes. » <http://everything.explained.today/Cyanocobalamin>

« Intuitivement, on comprend qu'il est préférable de prendre les formes de vitamine B12 les plus naturelles possibles, celles que notre corps nécessite le plus. Par conséquent en cas de besoin, il est préférable d'opter pour les formes naturelles afin de pouvoir répondre au mieux aux besoins de l'organisme. » <http://www.vitamine-b12.net/formes/>

**Il vaut mieux préférer des compléments en vitamine B12 sous forme de méthylcobalamine**, la forme directement utilisable. Il en existe en tablettes sublinguales de 1000µg, certaines marques proposent des compléments sans sucre et sans trop d'additifs nocifs.

## Les causes de carences

Si un apport insuffisant de vitamine B12 par l'alimentation peut être une cause de carences, ce n'est ni la seule, ni surtout la principale.

Les causes principales de carence en vitamine B12 sont les suivantes :

**Infection, irritation, inflammation ou maladies de l'estomac** (carence en facteur intrinsèque) ou de l'intestin grêle (problèmes d'assimilation) du type: gastrite, maladie de Crohn, gastro-entérites chroniques, diarrhées chroniques (IBS), maladies du pancréas. Les troubles de l'estomac entraînent une diminution de la production du facteur intrinsèque ou la baisse de l'acidité entraîne une perte de valeur de la vitamine B12 et parfois une incapacité totale à lier le facteur intrinsèque à la vitamine B12. Il en est de même avec les troubles de l'intestin grêle. Ces derniers peuvent aboutir à une réduction significative de la capacité d'assimilation de la cobalamine (vitamine B12). En conséquence, les individus souffrant de ce genre de problèmes gastro-intestinaux sont donc sujets à des situations croissantes de carence rampante, même si leur alimentation est riche en vitamine B12;

**Parasites ou verminoses** : Notamment les vers solitaires sont très friands de vitamine B12.

**Maladies hépatiques** : problèmes de transport, d'assimilation ou de stockage de la vitamine B12;

**Consommation d'alcool et de drogues** : l'élimination d'alcool et de drogues de notre organisme requiert des quantités importantes de vitamine B12.

**Sucre** : Il est important de savoir que la métabolisation de grandes quantités de sucre (ou féculents de tous types) requiert également de grandes quantités de vitamine B12.

**Médicaments** : traitement contraceptif contenant de l'oestrogène et traitement hormonaux (type IPP: Inhibiteur de la pompe à proton), traitement anti-diabétique (Metformine), traitement contre l'hypertension artérielle ou l'insuffisance cardiaque (ECA: Enzyme de conversion de l'angiotensine), contre l'arythmie cardiaque (bêta-bloquants, nitrospray, nitroglycerine), contre le cholestérol (Statine), médicaments contre le dysfonctionnement érectile;

**Alimentation pauvre en vitamine B12** (concerne notamment les végétariens et vegans).

**Troubles alimentaires** (anorexie, boulimie etc.);

**Besoin accru** (non compensé) en vitamine B12 par des situations particulières (femmes enceintes ou allaitantes, période de crise, stress). On compte notamment ici le stress oxydatif (aussi appelé nitroxydatif ou nitrosatif) provenant de surcharge toxicologique, d'intoxication aux métaux lourds, de certains traitements et médicaments ou de traumatismes

**Âge** : les capacités de formation de facteur intrinsèque et d'assimilation de la vitamine B12 sont réduites.

<http://www.vitamine-b12.net/b12/>

Le docteur [Douglas Graham](#) est coach pour athlètes de niveau mondial, il a été lui-même athlète toute sa vie, et il est crudivore depuis 1978. Il a un avis radicalement différent de celui de l'Union Européenne : **pour lui, les causes de carence en vitamine B12 sont d'abord :**

- le manque d'exposition au soleil
- l'environnement et les conditions de vie artificiels
- les antibiotiques
- les antivitamines contenues dans les aliments artificiels et la pollution
- le stress
- le manque de nourriture naturelle
- le manque de sommeil

Comment ne pas reconnaître les conditions de vie des animaux d'élevage ? --->



Les carences en vitamine B12 et D ne sont pas liées à l'alimentation, mais à la capacité d'absorption. **Les besoins en B12, la capacité à l'utiliser et à l'absorber sont grandement influencés par le mode de vie.** La quantité absorbée n'est pas tellement importante. **La carence en B12 n'est d'ailleurs pas plus répandue chez les végétariens, végétaliens ou crudivores que dans le reste de la population.**

Dans le cas des vitamines D et B12, **l'apport alimentaire n'est pas le facteur déterminant : c'est l'exposition au soleil.** La lumière du soleil est directement

responsable de quasiment toute notre production de vitamine D, mais ses UV permettent de désinfecter la peau et de nettoyer le sang, la lymphe, les fluides intra et extracellulaires. L'activité de nombreux organes et glandes est régulée par l'exposition modérée au soleil, tout comme la production d'un certain nombre d'hormones. Notre nutrition est grandement compromise sans une telle exposition. **La lumière du soleil est aussi importante pour la bonne humeur et la santé mentale qu'elle l'est pour notre nutrition globale.**

La vitamine B12 est produite par certaines bactéries à la surface de presque tous les fruits et légumes frais biologiques, et particulièrement à des endroits comme la partie de la pomme près de la queue, ou le haut de la carotte près des fanes. Ces bactéries sont aussi présentes dans le mucus du nasopharynx et dans l'intestin. **Les carences, présentes en proportions égales chez les mangeurs de viande, est le résultat d'une capacité réduite à l'absorber.** L'absorption de la vitamine B12 nécessite un facteur intrinsèque qui est une glycoprotéine de liaison sécrétée par les cellules pariétales de l'estomac. De nombreux facteurs diminuent la production de ce facteur intrinsèque, dont la destruction des cellules produisant cette glycoprotéine, par la prise d'antibiotiques, les ulcères, cancers de l'estomac, certaines maladies de l'intestin grêle, ou les opérations chirurgicales de l'estomac et des intestins.

**L'activité physique est aussi essentielle à une bonne nutrition**, elle améliore la digestion et la capacité à absorber et utiliser les nutriments que nous consommons.

**L'air pur est un élément clé de la santé** : l'oxygène, considéré par certains comme un nutriment à part entière, est bien moins présent dans l'air urbain, qui contient de grandes quantités de monoxyde de carbone, de particules et de produits cancérigènes. Ces substances fonctionnent comme des antivitamines et des antinutriments, qui bloquent la disponibilité ou l'utilisation des nutriments dans les cellules.

**L'apport suffisant en eau saine, la paix des émotions, et un sommeil suffisamment long et réparateur** sont de même essentiels à la santé globale, par l'effet qu'ils ont sur l'absorption et l'utilisation des nutriments.

**La santé de l'appareil digestif et de la flore intestinale a un impact direct sur l'absorption correcte des nutriments par les intestins.** Les antibiotiques, la radiothérapie, la chirurgie, les infections, les médicaments, les polluants, les additifs alimentaires et l'alimentation artificielle ont un impact très négatif sur la digestion et l'absorption correcte des aliments.

**Une bonne nutrition est invariablement le résultat d'une vie saine.** La nourriture joue un rôle important dans la nutrition, mais c'est le style de vie qui est critique. Une vie saine donne la santé, et tous les facteurs de la santé sont inter-reliés et interdépendants. Tout ce qui s'éloigne d'un mode de vie sain provoque des symptômes. Si vous avez des symptômes, quels qu'ils soient, vous devriez envisager de corriger votre mode de vie, au lieu de vouloir les traiter.

<http://foodnsport.com/blog/Interview-with-Dr-Graham.html>

<http://foodnsport.com/blog/Nutrition-NOT-Just-About-Food-Part-1.html>

[https://www.youtube.com/watch?v=M\\_0GcpVahr8](https://www.youtube.com/watch?v=M_0GcpVahr8) « Is B12 Deficiency A Vegan Issue? What Is Vitamin B12? (Dr. Graham Q&A Ep. 4) »



### **Vous avez peur d'être carencé en vitamine B12 ?**

**Il existe un test simple conseillé par le Dr Graham pour savoir si on est en carence de vitamine B12 : il consiste à prendre pendant 4 à 5 jours une tablette de 1000µg de méthylcobalamine chaque jour. Si on ne sent pas une amélioration très nette de la fatigue, du sommeil, de la mémoire, de l'attention, ou de la clarté mentale, c'est que l'on n'est pas carencé. Si par contre c'est le cas, il est possible de faire une cure d'un mois à 1000µg par jour, et ainsi reconstituer les réserves du foie pour plusieurs années. Mais surtout, reconnectez-vous à la Nature ! --->**



## **Le retour à la Nature ou la complémentation**

Comme les végétaliens sans carence le prouvent, **manger seulement des végétaux naturels est suffisant, à condition d'être en bonne santé, dans un environnement sain, avec une flore intestinale saine.** Même si la science ne comprend pas exactement ce qui se passe au niveau moléculaire, la question de la carence en vitamine B12 montre clairement le besoin de reconnecter l'individu à la Nature, plutôt que d'augmenter artificiellement les quantités de B12 ingérées. S'exposer régulièrement au soleil, manger des fruits et légumes naturels avec la peau, contenant de bonnes bactéries, boire une eau saine, éliminer le stress par la méditation, la détente, et un peu de sport dans l'air sain d'une belle campagne, c'est tout ce dont nous avons réellement besoin.

### **Véganes : des exceptions qui confirment la règle**

Dans le cadre de la recherche pour la rédaction de ce site, nous avons testé le niveau de vitamine B12 de différents profils de véganes et avons remarqué que certains ne présentaient aucune trace de carence de vitamine B12. Ces individus présentaient des similarités remarquables de profil que nous avons rapporté ci-dessous. Ces personnes :

- Sont totalement ou presque exclusivement crudivores
- Sont producteurs d'une partie de leur alimentation
- Ont un style de vie très sain et ont participé à des programmes de détoxification et des périodes de jeûne
- Sont engagées dans des activités d'équilibrage physique et spirituelle tels que le yoga et la méditation, la randonnée, etc.

### **Hypothèses sur ces véganes exceptionnels**

Ces observations sur le groupe très réduit de véganes faisant exception à la règle ne sont **pas basées sur une approche scientifique**, mais permettent cependant d'émettre certaines hypothèses :

- Théoriquement, il est envisageable que l'homme n'ait pas besoin d'apport supplémentaire en vitamine B12.
- La vitamine B12 peut être produite en quantité suffisante par des micro-organismes à l'intérieur de notre corps.
- Cela nécessite une santé impeccable, et notamment une flore intestinale intacte.
- Cet état dépend de la présence des bonnes souches de bactéries (probiotiques) et en proportions équilibrées.
- Cette situation optimale est largement favorisée par un niveau de stress très faible (besoin en B12 faibles), une alimentation crudivore (pH basique), et un organisme faiblement exposé aux toxines (de l'environnement).

Une **conclusion difficile** demeure. La très grande majorité des véganes doivent aujourd'hui prendre des suppléments de vitamine B12. Il est probable que la raison pour cela n'est pas que les apports ne soient pas suffisants, mais plutôt que ce régime et style de vie demande un tel degré de reconnexion avec la nature qu'il est souvent inaccessible pour bien des individus.

<http://www.vitamine-b12.net/vegan>