

Bonne nouvelle si vous n'aimez pas la viande

Si vous mangez peu de viande, vous risquez d'être en déficit de vitamine B12.

À tel point que 9 végétariens sur 10 sont carencés en vitamine B12 [1] selon les chercheurs de la East Carolina University.

C'est sérieux car la vitamine B12 est essentielle pour la formation du sang, du cerveau et du système nerveux.

Si vous avez les symptômes suivants, cela indique peut-être une carence en vitamine B12 [2] :

Fatigue

Vertiges

Palpitations du cœur

Teint pâle

Perte d'appétit

Problèmes digestifs (constipation, diarrhée)

Dépression

Problèmes de mémoire

Perte de vision

Faiblesse musculaire

Engourdissements

Difficultés à marcher

Anémie mégaloblastique – vos globules rouges grossissent de façon anormale

Vous ne pouvez pas vous passer de vitamine B12 pour vivre en bonne santé...

Le problème c'est que la vitamine B12 n'est pas synthétisée par votre corps. Et qu'elle n'est disponible que dans les abats d'animaux (foie de veau par exemple), et crustacés (moules, huîtres).

Il est possible de prendre un complément de vitamine B12. Mais trop peu de personnes y pensent.

C'est un vrai problème de santé publique en Inde, par exemple, où la population ne mange pas de viande pour des raisons religieuses.

Un espoir nous vient de l'Université du Kent

Une nouvelle étude a été publiée dans la revue Cell Chemical Biology [3].

Des chercheurs de l'Université du Kent ont découvert que la vitamine B12 (aussi appelée cobalamine) pouvait être absorbée par certaines plantes – notamment le cresson.

En mélangeant de la vitamine B12 à la terre, ils ont observé que le cresson absorbait et stockait la vitamine B12 dans ses feuilles. Tout ça en à peine sept jours.

En analysant le cresson au microscope, ils ont déterminé que la vitamine B12 était stockée dans la vacuole – à l'intérieur des cellules de la feuille.

Les végétaux étant par nature dépourvus de vitamine B12, il suffirait d'enrichir la terre en B12 pour récolter des légumes enrichis en B12.

La vitamine B12 deviendrait alors un engrais agricole permettant d'enrichir nos légumes... un peu comme on a commencé à enrichir le sel en iode (contre les problèmes de thyroïde).

C'est peut-être moins efficace qu'un complément alimentaire de vitamine B12, mais c'est plus systématique pour corriger une carence dans toute la population. Eric Müller