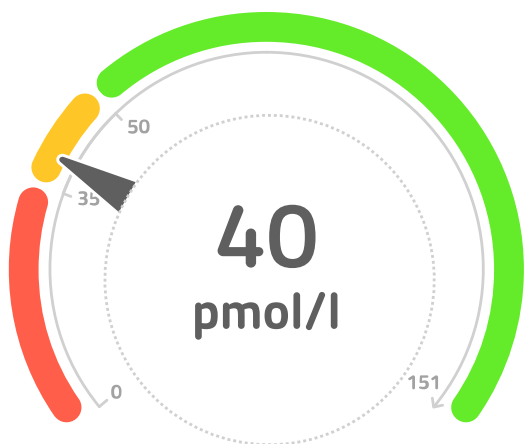


Test de la **Vitamine B12**  
RÉSULTAT DU TEST



## Les résultats de votre test

Votre teneur en vitamine B12 mesurée est : **40 pmol/l**

Pour ton information : La vitamine B12 active - aussi connue sous le nom d'holotranscobalamine - a été mesurée. Cette forme de vitamine B12 est la seule qui peut être absorbée par les cellules de l'organisme et indique une réserve vide de vitamine B12 avant même l'apparition des symptômes.

● < 35 pmol/l Les réserves de vitamine B12 sont épuisées

● 35-50 pmol/l Les réserves de vitamine B12 sont presque épuisées

● > 50 pmol/l Apport suffisant en vitamine B12

## Analyses

Vos réserves de vitamine B12 sont presque épuisées. Vous devriez essayer d'atteindre la plage normale de >50 pmol/l avec votre valeur en holotranscobalamine afin d'obtenir un apport suffisant en cobalamine.

\* Veuillez noter que les valeurs de référence données se réfèrent à des adultes.

## Optimiser les niveaux de vitamine B12

Sur la base de votre concentration actuelle d'holotranscobalamine dans le sang de 40 pmol/l, elle doit être augmentée en permanence pour obtenir un apport suffisant en vitamine B12 et pour reconstituer les réserves en cobalamine du foie et des muscles.

Vous pouvez augmenter votre taux de vitamine B12 en prenant les mesures suivantes :

**NON PLUS**

Administration orale (par voie orale) de cobalamine sous forme solide ou liquide selon le schéma suivant :

- + 500 g Apport quotidien au moins jusqu'à ce que les symptômes que vous pourriez présenter soient réduits, avec une surveillance renouvelée du taux d'holotranscobalamine et, si nécessaire, un apport supplémentaire de cobalamine.
- + en fonction de la cause – qu'elle soit temporaire ou permanente – si nécessaire, continuer à prendre 250 g pour l'approvisionnement permanent et la prévention de situations de carence supplémentaires

**OU**

- + Des injections de vitamine B12 prescrites et administrées par un médecin.

Une alimentation riche en cobalamine favorise l'apport en vitamine B12 à long terme. Il est recommandé de surveiller régulièrement le taux d'holotranscobalamine et de le ramener dans une plage optimale. Cela vous aidera à éviter des dommages permanents pour votre santé, vous protégera d'une carence subséquente et vous donnera l'occasion de la contrecarrer rapidement.

## Foire Aux Questions

Qu'est-ce que la vitamine B12 ? \_\_\_\_\_ ^

La vitamine B12 est une vitamine dite essentielle, c'est pourquoi elle doit être consommée avec les aliments. Il peut être produit dans une très faible mesure par les bactéries de l'intestin grêle. Sans un apport régulier de vitamine B12 par l'alimentation, la santé de l'organisme humain peut être affectée.

Pourquoi l'organisme a-t-il besoin de vitamine B12 ? \_\_\_\_\_ ^

En tant que co-enzyme, la vitamine B12 est impliquée dans les processus métaboliques centraux tels que la formation de l'ADN, la protection et la régénération nerveuse, la division cellulaire et la respiration, la formation du sang, la synthèse des substances messagères et la désintoxication<sup>1</sup>.

Quel est le besoin en vitamine B12 ? \_\_\_\_\_ ^

Selon la Société allemande de nutrition (DGE), l'apport quotidien recommandé en vitamine B12 pour les adultes est de 4,0 g, 4,5 g pour les femmes enceintes et 5,5 g pour les femmes allaitantes<sup>2</sup>.

Quelles sont les causes d'une carence en vitamine B12 ? \_\_\_\_\_ ^

Un apport alimentaire insuffisant (végétariens, végétaliens, personnes souffrant de malnutrition), une consommation accrue de vitamine B12 chez les femmes enceintes et les mères allaitantes, ainsi qu'une perturbation de l'absorption de la vitamine B12 dans

Signes et symptômes d'une urgence en matière de santé

## Quels sont les symptômes d'une urgence en matière de santé ?

Il existe de nombreux signes et symptômes qui peuvent indiquer une urgence en matière de santé. Les symptômes les plus courants sont les douleurs thoraciques, les difficultés respiratoires, les maux de tête sévères, les étourdissements, les vomissements et les diarrhées sévères. Les symptômes les plus graves sont les douleurs thoraciques, les difficultés respiratoires, les maux de tête sévères, les étourdissements, les vomissements et les diarrhées sévères.

## Comment puis-je reconnaître une urgence en matière de santé ?

Il est important de reconnaître les signes et symptômes d'une urgence en matière de santé. Les symptômes les plus courants sont les douleurs thoraciques, les difficultés respiratoires, les maux de tête sévères, les étourdissements, les vomissements et les diarrhées sévères.

Vous trouverez les pages suivantes dans le rapport personnel de votre test.

## Quels sont les symptômes d'une urgence en matière de santé ?

Il existe de nombreux signes et symptômes qui peuvent indiquer une urgence en matière de santé. Les symptômes les plus courants sont les douleurs thoraciques, les difficultés respiratoires, les maux de tête sévères, les étourdissements, les vomissements et les diarrhées sévères. Les symptômes les plus graves sont les douleurs thoraciques, les difficultés respiratoires, les maux de tête sévères, les étourdissements, les vomissements et les diarrhées sévères.

## Comment puis-je reconnaître une urgence en matière de santé ?

Il est important de reconnaître les signes et symptômes d'une urgence en matière de santé. Les symptômes les plus courants sont les douleurs thoraciques, les difficultés respiratoires, les maux de tête sévères, les étourdissements, les vomissements et les diarrhées sévères.

## Quels sont les symptômes d'une urgence en matière de santé ?

Il existe de nombreux signes et symptômes qui peuvent indiquer une urgence en matière de santé. Les symptômes les plus courants sont les douleurs thoraciques, les difficultés respiratoires, les maux de tête sévères, les étourdissements, les vomissements et les diarrhées sévères. Les symptômes les plus graves sont les douleurs thoraciques, les difficultés respiratoires, les maux de tête sévères, les étourdissements, les vomissements et les diarrhées sévères.