

Une déficience en vitamine B₁₂ augmente le risque d'anomalies congénitales

La publication *Pediatrics* de ce mois rapporte le résultat de recherches démontrant que les mères qui ont donné naissance à des enfants souffrant d'anomalies du tube neural (ATN), avaient des statuts nettement peu élevés en vitamine B₁₂. L'étude faite auprès de trois groupes de femmes a trouvé qu'un statut (inadéquat ou déficient) en vitamine B₁₂, constitue un risque maternel indépendant d'avoir une grossesse affectée par une ATN.

Des concentrations sanguines de vitamine B₁₂ de moins de 250 ng/L durant la grossesse sont associées avec les plus hauts risques. Des niveaux de vitamine B₁₂ de < 200 ng/L rendent les femmes 3 fois plus à risque que celles ayant des niveaux de > 400 ng/L. Les auteurs de l'étude suggèrent que les femmes s'assurent d'avoir des niveaux de vitamine B₁₂ de plus de 300 ng/L avant de devenir enceintes.

La vitamine B₁₂ est reliée de façon métabolique à l'acide folique, on a démontré que ce dernier joue un important rôle dans la prévention d'ATN. Il est estimé que l'enrichissement en acide folique a diminué la prévalence des ATN de 50 à 70 %. Cette étude ajoute à l'évidence croissante qu'un statut adéquat en vitamine B₁₂ peut aussi être important pour diminuer le risque d'ATN.

POUR VOTRE PRATIQUE :

Le *British Columbia Nutrition Survey* (2004) et l'*Ontario Food Survey* (2003) estiment que plus de 30 % des femmes âgées de 19 à 30 ans et plus de 20 % des femmes âgées de 31 à 50 ans ont des apports inadéquats en vitamine B₁₂ (en dessous des besoins moyens estimés). Des apports inadéquats ou les déficiences peuvent résulter d'une faible consommation d'aliments naturellement riches en vitamine B₁₂, comme la viande, les fruits de mer, les produits laitiers et les oeufs. Il est recommandé d'encourager les femmes en âge de procréer de maintenir des niveaux adéquats de vitamine B₁₂ afin de s'assurer de grossesse normale.

POUR EN SAVOIR PLUS :

Lire l'abstract (anglais), [Maternal Vitamin B₁₂ status and Risk of Neural Tube](#)

Defects in a Population with High Neural Tube Defect Prevalence and No Folic Acid Fortification, par Molloy AM et al. *Pediatrics*, 2009; 123:917-923.

Prendre connaissance du *Perspective sur la nutrition* pour les professionnels de la santé : *La vitamine B₁₂ et la santé des Canadiens* (septembre 2006) accompagné d'un feuillet de 2 pages pour les consommateurs.

Ceci est un bulletin courriel préparé par l'équipe de diététistes professionnelles du Centre d'information sur le boeuf : une organisation nationale sans but lucratif, engagée à fournir de l'information crédible et ponctuelle. Veuillez le partager avec vos collègues. En souscrivant à ce bulletin, vous vous engagez à le recevoir régulièrement.

Pour vous inscrire, allez au www.beefinfo.org/fr/healthlink.cfm

Si vous désirez arrêter votre abonnement, envoyez un courriel à info@boeufinfo.org et écrivez dans la ligne sujet «Arrêt d'abonnement à Healthlink»

Pour envoyer vos commentaires ou effectuer un changement d'adresse de courriel, écrivez à info@boeufinfo.org et inscrivez le mot commentaire dans la ligne sujet et vos commentaires dans la partie du texte.

Pour de l'information sur le boeuf et la santé visitez www.boeufinfo.org