



LA VITAMINE B₁₂

Qu'est-ce que la vitamine B₁₂?

La vitamine B₁₂ ou cobalamine est un nutriment essentiel qui se trouve dans les produits carnés (de viande). La vitamine B₁₂ est absorbée dans le petit intestin. Elle est nécessaire à la santé des nerfs et pour transformer les aliments en énergie. Les carences en vitamine B₁₂ causent de l'anémie et des troubles neurologiques, notamment perte de mémoire et désorientation.

À quelles fins utilise-t-on ce supplément?

1. Pour éviter une carence

Selon la technique utilisée pour mesurer les concentrations de vitamine B₁₂, des études laissent entendre qu'entre dix et 50 % des personnes vivant avec le VIH/sida souffrent d'une carence. Cette carence est vraisemblablement due à des dommages intestinaux liés au VIH, qui empêchent l'organisme d'absorber une quantité adéquate de vitamine B₁₂. Certains médicaments, tels que l'AZT et les antibiotiques utilisés pour traiter la tuberculose, peuvent contribuer à une baisse des concentrations de vitamine B₁₂. Plusieurs études semblent indiquer qu'une carence en cette vitamine accélère la progression de la maladie. Dans le cadre d'une étude conduite par la Dr Alice Tang et ses collègues, les taux sériques de vitamine B₁₂ ont été mesurés chez des personnes séropositives sans symptômes de la maladie. L'équipe a découvert que les taux

sériques de vitamine B₁₂ pouvaient servir à prédire quels sujets tomberaient malades le plus rapidement et ce, compte tenu d'autres facteurs tel le nombre de cellules CD4+.

Une carence en vitamine B₁₂ semble être liée à une mauvaise absorption; la majorité des nutritionnistes recommandent par conséquent de l'administrer par injection ou par voie sublinguale (dissous sous la langue). Bien qu'on ait prouvé que ces méthodes font augmenter les taux sériques de vitamine B₁₂ chez les personnes séropositives, aucune étude n'a été faite pour évaluer l'impact des suppléments de vitamine B₁₂ sur la progression de la maladie.

2. Pour prévenir et traiter la démence

Étant donné que les carences en vitamine B₁₂ sont associées à une certaine confusion et à des pertes de mémoire, de nombreux médecins et chercheurs estiment que la vitamine B₁₂ pourrait jouer un rôle dans la démence et dans d'autres troubles cognitifs liés au VIH. Un rapport de cas décrit le rétablissement extraordinaire d'un homme séropositif souffrant de démence qui avait été traité avec de la vitamine B₁₂. Les essais cliniques ont donné des résultats moins impressionnants et on accepte désormais généralement que la vitamine B₁₂ contribue à certains cas de démence liée au VIH, mais pas à tous. Les suppléments de B₁₂ ont également été utiles pour traiter des personnes âgées souffrant de carences en vitamine B₁₂ qui montraient des signes de perte de mémoire et de sénilité.



3. Pour soigner la neuropathie périphérique

Les symptômes d'une neuropathie périphérique consistent en picotements ou brûlures dans les mains et les pieds. On associe souvent cette affection aux médicaments anti-VIH, plus particulièrement au ddC, au ddl et au d4T. Une étude préliminaire a montré que les personnes séropositives ayant de faibles concentrations de vitamine B₁₂ étaient plus enclines à souffrir de neuropathie. Toutefois, les études subséquentes n'ont pas confirmé ce lien. La vitamine B₁₂ a toutefois été utilisée avec succès contre la neuropathie diabétique, un fait qui semble étayer son utilisation chez les personnes séropositives atteintes de neuropathie.

Présentation et mode d'emploi

Au Canada, on prend la vitamine B₁₂ oralement ou par injections intramusculaires ou intraveineuses. Bien que d'autres préparations de la vitamine B₁₂ aient été mises au point, telles que les vaporisateurs nasaux, les gels et les comprimés à prise sublinguale, ces préparations ne sont pas toutes facilement disponibles au Canada. Étant donné que la vitamine B₁₂ risque d'être mal absorbée par les personnes séropositives, la plupart des nutritionnistes et médecins recommandent de l'injecter. Ces injections peuvent être faites au cabinet du médecin ou dans une clinique VIH et, dans la plupart des cas, elles sont couvertes par les régimes d'assurance provinciaux et privés. Une injection mensuelle peut servir de complément à une dose quotidienne orale de vitamine B₁₂. En cas de carence évidente en vitamine B₁₂, des injections plus fréquentes sont possibles (jusqu'à plusieurs par semaine). Les comprimés de vitamine B₂₅ ou B₅₀ contiennent respectivement des doses orales de 25 et 50 mg de vitamine B₁₂. Les produits qui associent les diverses vitamines du complexe B sont décrits plus en détail dans un feuillet séparé consacré au complexe vitaminique B.

Avertissements et précautions

Les suppléments de vitamine B₁₂ sont sans danger pour l'utilisateur. Les quantités excessives de cette vitamine sont éliminées dans l'urine. À fortes doses, toutefois, la vitamine B₁₂ peut causer de l'anxiété chez certaines personnes et une légère diarrhée chez d'autres. Certaines personnes sont sensibles à la vitamine B₁₂ et peuvent développer une éruption cutanée pendant la prise de ce supplément. Étant donné que les vitamines B semblent être plus efficaces lorsqu'utilisées ensemble, il est important de maintenir un bon équilibre dans l'organisme entre la vitamine B₁₂ et une autre vitamine du complexe B appelée folate (acide folique). La prise de fortes doses d'une seule vitamine du complexe B n'est pas recommandée. Ainsi, si vous prenez des suppléments de B₁₂, vous devriez peut-être aussi envisager de prendre un comprimé réunissant les autres vitamines du complexe B.

Crédits

Auteur : Lori Lyons

Traducteur : C. Devaud

Révisé : Mars 2000

Design : Renata Lipovitch

Références

- Canadian Pharmaceutical Society. **CPS** 1999;1943-4.
- Herzlich BC, Schiano TD. Reversal of apparent AIDS dementia complex following treatment with vitamin B12. *Journal of Internal Medicine* 1993;233:496-7.
- Kiebertz KD, Giang DW, et al. Abnormal vitamin B12 metabolism in human immunodeficiency virus infection. Association with neurological dysfunction. *Archives of Neurology* 1991 Mar;48(3):312-4
- Markle HV. Cobalamin. *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences* 1996;33(4):247-356.
- Paltiel O, Falutz J, et al. Clinical correlates of subnormal vitamin B12 levels in patients infected with the human immunodeficiency virus. *American Journal of Hematology* 1995 Aug;49(4):318-22
- Robertson KR, Stern RA et al. Vitamin B12 deficiency and nervous system disease in HIV infection. *Archives of Neurology* 1993 Aug;50(8):807-11



Semba RD, Tang AM . Micronutrients and the pathogenesis of human immunodeficiency virus infection. *British Journal of Nutrition* 1999 Mar;81(3):181-9

Shor Posner G; Campa A et al. Increased cobalamin levels are associated with better cognitive function in HIV-1 disease, Abstract 42359 . *International AIDS Conference*, Geneva, 1998.

Tang AM, Graham NMH et al. Low serum vitamin B-12 concentrations are associated with faster human immunodeficiency virus type 1 (HIV-1) disease progression. *Journal of Nutrition* 1997;127:345-51.

Trimble KC, Goggins MG. Vitamin B12 deficiency is not a cause of HIV-associated neuropathy. *AIDS* 1993;7(8):1132-3.

Déni de responsabilité

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) qui a une expérience des maladies liées au VIH et des traitements en question.

Le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE) fournit, de bonne foi, des ressources d'information aux personnes vivant avec le VIH/sida qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en mains leurs soins de santé. Les renseignements produits ou diffusés par CATIE ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux. Nous ne recommandons ni appuyons aucun traitement en particulier et nous encourageons nos clients à consulter autant de ressources que possible. Nous encourageons vivement nos clients à consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) avant de prendre toute décision d'ordre médical ou d'utiliser un traitement, quel qu'il soit. Nous ne pouvons garantir l'exactitude ou l'intégralité des renseignements publiés ou diffusés par CATIE, ni de ceux auxquels CATIE permet l'accès. Toute personne mettant en application ces renseignements le fait à ses propres risques.

Ni CATIE ni Santé Canada ni leurs personnels, directeurs, agents ou bénévoles n'assume aucune responsabilité des dommages susceptibles de résulter de l'usage de ces renseignements. Les opinions exprimées dans le présent document ou dans tout document publié ou diffusé par CATIE, ou auquel CATIE permet l'accès, sont celles des auteurs et ne reflètent pas les politiques ou les opinions de CATIE ou de Santé Canada. Les opinions exprimées dans le présent document sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les points de vue officiels de Santé Canada.

La reproduction de ce document

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Il peut être réimprimé et distribué à des fins non commerciales sans permission, mais toute modification de son contenu doit être autorisée. Le message suivant doit apparaître sur toute réimpression de ce document : *Ces renseignements ont été fournis par le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE). Pour plus d'information, appelez-nous au 1.800.263. 1638.*

Communiquez avec nous

par téléphone

1.800.263.1638

416.203.7122

par télécopieur

416.203.8284

par courriel

info@catie.ca

via le World Wide Web

<http://www.catie.ca>

par la poste

505-555, rue Richmond Ouest

Case 1104

Toronto, Ontario

M5V 3B1

Canada



Financé par Santé Canada dans le cadre de la Stratégie canadienne sur le VIH/sida.

