



VITAMINE B12 1 000 µg

Zoom sur la formule



B12

Flacon spray de 20 ml - 1 à 5 mois

**Fatigue
Immunité
Système nerveux**

POUR 4 PULVÉRISATIONS PAR JOUR

VITAMINE B12

Vitamine B12 (Méthylcobalamine)	1000 µg	40 000%*
---------------------------------	---------	----------

*AR : Apports de Référence

1 pulvérisation = 250 µg

ACL 6377604
EAN 3760162133509



Arôme naturel fruits rouges
Sans sucre



PRODUIT VEGAN

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé aux moins de 18 ans

- Demander conseil à un professionnel de santé pour les femmes enceintes ou allaitantes.
- Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs.

POSOLOGIE

Bien agiter avant l'emploi.
Prendre 1 à 4 pulvérisations par jour sous la langue.

- Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.
- À consommer en cas de carence avérée.

QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ?

Les compléments alimentaires se situent **entre l'aliment et le médicament**. Si, à l'inverse des aliments, ils n'ont pas vocation à nourrir, ils n'ont pas non plus, à l'instar des médicaments, vocation à soigner. En fonction de leur composition, leur rôle peut être **nutritionnel** ou **physiologique**.

On distingue trois axes d'action :

- combler les **déficiences alimentaires**
- éliminer ou atténuer les **inconforts du quotidien**
- prévenir et maintenir en **bonne santé**.

Ainsi, les compléments alimentaires ont un rôle de bien-être et de mieux-être. Parce que, comme le dit l'OMS, "**la santé ne consiste pas seulement en une absence de maladie**".

RÉGLEMENTATION

Les compléments alimentaires sont aujourd'hui soumis à un **cadre réglementaire exigeant**. Les indications d'un produit sont encadrées par ce que l'on appelle des **allégations** dont plusieurs textes listent précisément les **ingrédients**, les **conditions** et **précautions** d'emploi ainsi que les **dosages** autorisés.

Source : *L'essentiel des compléments alimentaires* par SYNADIET

La vitamine B12, une vitamine essentielle pour la santé du cerveau et les globules rouges

La vitamine B12, ou cobalamine, est une **vitamine hydrosoluble** essentielle au bon fonctionnement de notre organisme. Elle joue un rôle crucial dans la **formation des globules rouges**, la **synthèse de l'ADN** et le **maintien du système nerveux**.

Il existe différents types de cobalamine, formées à partir de cobalt : cyanocobalamine, hydroxocobalamine, méthylcobalamine et adénosylcobalamine (ces deux dernières étant les formes actives).

La vitamine B12 est un **cofacteur enzymatique** dans le métabolisme énergétique⁽¹⁾. Agissant en synergie avec les folates (vitamine B9), elle est nécessaire à la **formation des globules rouges** et à la **synthèse de l'ADN**. Elle aide à **prévenir l'anémie mégaloblastique**, une condition où les globules rouges sont anormalement grands et inefficaces⁽²⁾.

Elle contribue à la **formation de la myéline**, une substance qui protège les nerfs et assure la transmission rapide des impulsions nerveuses. Ainsi, elle **participe à la santé nerveuse et au fonctionnement psychologique normal**.

La carence en vitamine B12

Une carence en vitamine B12 peut entraîner divers symptômes, notamment :

- **Anémie**, qui peut entraîner **fatigue, pâleur, faiblesse...** Ces symptômes sont liés à une altération du transport de l'oxygène.
- **Problèmes neurologiques** (comme des picotements dans les mains et les pieds, des difficultés motrices, une perte de réflexe...), qui sont causés par une démyélinisation progressive au niveau du cerveau et de la moelle épinière.
- **Troubles cognitifs** (comme la perte de mémoire ou la confusion), également liés à la démyélinisation.

Les apports de référence pour la vitamine B12 sont de 2,5 µg par jour, et les apports conseillés en France de 4 µg pour les adultes⁽³⁾.

B12

Comprendre la formule DAYANG

Le spray Vitamine B12 DAYANG est un complément alimentaire à base de méthylcobalamine.

VITAMINE B12

Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) n° 1924/2006 : la vitamine B12 contribue à réduire la fatigue, à un métabolisme énergétique normal et à la formation normale de globules rouges. Elle joue un rôle dans le processus de division cellulaire. La vitamine B12 participe à des fonctions psychologiques normales et au fonctionnement normal du système nerveux. Enfin, elle contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Conditions pour alléguer : apporter au moins 15% des AR journaliers (soit 0,375 µg).*

LE + DAYANG

DAYANG a choisi un bon arôme de fruits rouges pour faciliter une ingestion agréable.

De plus, le format spray dosé à 250 µg par pulvérisation, permet un **ajustement des doses et une prise quotidienne**, plus intéressante que des prises de quantités plus importantes espacées dans le temps. En effet, en prenant une importante quantité de vitamine B12 d'un coup, l'absorption serait moins bonne.



Compléter le conseil

CONSEILS ASSOCIÉS

- Avant d'entamer une supplémentation en vitamine B12, il est toujours intéressant de contrôler son taux sanguin par une analyse.
- Si la carence est confirmée, la supplémentation est alors justifiée, et une dose précise pourra être conseillée, de 1 pulvérisation (250 µg) à 4 pulvérisations (1000 µg) par jour.

La vitamine B12 se trouve principalement dans les produits d'origine animale. Les sources les plus riches incluent :



 **Viande** (notamment foie et rognons)

 **Poissons**

 **Fruits de mer**

 **Œufs**

 **Produits laitiers**

Les personnes suivant un **régime végétarien ou végétalien** sont ainsi plus sujets à des carences. Il peut alors être judicieux de conseiller de recourir à des compléments alimentaires ou à des aliments enrichis en vitamine B12. Ce spray est utilisable pour les personnes véganes.

*AR : Apports de Référence (1) Manetta, J. (2014). Micronutrition et nutrition. Synthèse générale à l'attention des professionnels de santé. (2) Johnson, L. E. (s. d.). Carence en vitamine B12. Manuels MSD Pour le Grand Public. https://www.msddiagnostics.com/fr/accueil/troubles-de-la-nutrition/vitamines/carence-en-vitamine-b12#Causes_v45106228_fr (3) Les références nutritionnelles en vitamines et minéraux. (2024, 2 mai). Anses - Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du Travail. <https://www.anses.fr/fr/content/les-references-nutritionnelles-en-vitamines-et-min%C3%A9raux>