

Point de vue politique sur la vitamine B12



[1]

Le 7 novembre 2016, nous avons adressé une lettre à l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) afin de demander la suppression de la teneur maximale autorisée en B12 des compléments alimentaires. Nous avons dû patienter près de cinq mois avant de recevoir enfin une réponse, le 1er mars 2017, sous la forme d'un refus.

Contexte

Jusqu'ici, la quantité maximale autorisée de vitamine B12 dans les compléments alimentaires était de 7,5 µg par ration journalière recommandée.

Ordonnance du Département fédéral de l'intérieur (DFI) sur les aliments spéciaux, article 22 Compléments alimentaires, alinéa 5 : « Pour répondre aux besoins nutritionnels spécifiques de certains groupes de population la teneur en vitamines de la ration journalière peut être augmentée jusqu'à concurrence de 300 % de la teneur fixée à l'annexe 13. Pour la vitamine A, le surdosage maximal admis est de 200 %, rapporté à l'apport journalier autorisé.

Demande de modification

Nous avons déposé une demande visant à obtenir que l'ajout de vitamine B12 dans les compléments alimentaires soit admis sans précision de teneur maximale.

En effet, il n'existe aucune preuve scientifique selon laquelle la vitamine B12 (cobalamine) à haute dose serait néfaste voire dangereuse. Un dosage élevé ne présente absolument aucun problème, puisque l'excédent de vitamine B12 est simplement éliminé par les reins. L'annexe 13 de l'ordonnance indique une ration journalière de 2,5 µg, ce qui porte la quantité maximale à 7,5 µg. Or, un dosage trop faible peut bel et bien s'avérer dangereux, par exemple, en présence de troubles de l'assimilation : dans ce cas, un dosage élevé est indispensable pour approvisionner les stocks de vitamine B12 dans le corps.

Par ailleurs, il convient d'ajouter qu'en Suisse les médecins et les pharmaciens sont habilités à remettre des doses plus élevées à la population et font usage de ce droit. Le fait d'interdire la vente libre de compléments alimentaires hautement dosés ne repose donc sur aucun argument concret.

Source de la European Food Safety Authority étayant ces propos (p. 46-47)[1] : « No adverse effects have been associated with excess vitamin B12 intake from food or supplements in healthy individuals. Vitamin B12 has a history of safe long-term use as a therapeutic agent given in high dosages per os, or via intramuscular injections, for treatment of disorders associated with impaired Vitamin B12 absorption, such as in gastrectomy and malabsorption. In vitamin B12 replacement therapy oral or intramuscular dosages between 1-5 mg vitamin B12 are used, with no supportive evidence of adverse effects ».

Pour plus de rigueur, j'ai préféré citer les pages et indiquer le nom de l'organisme en toutes lettres

Réponse du 1 mars 2017 :

La nouvelle loi sur les denrées alimentaires est entrée en vigueur le 1er mai 2017. Dès lors, les compléments alimentaires font l'objet d'une ordonnance ad hoc, à savoir l'ordonnance sur les compléments alimentaires (OCAI). Dans celle-ci, la quantité maximale de vitamine B12 admise pour les adultes est passée de 7,5 µg à 9 µg, et ce malgré le fait que l'OSAV nous ait confirmé qu'un apport journalier à long terme de 1 à 5 mg (= 1000 µg à 5000 µg) ne présente aucun risque toxicologique dans l'état actuel des connaissances. Aucun « No Observed Adverse Effect Level (NOAEL) » et partant aucun « Upper Level » n'ont été définis. Autrement dit, il n'est possible de surdoser la vitamine B12. L'OSAV précise en outre « qu'il n'a pas été prouvé que la cause d'une prévalence (fréquence) plus élevée des carences en vitamine B12 chez les végétariens et les végétaliens réside dans une teneur en vitamine B12 trop faible dans les compléments alimentaires, certains végétariens et végétaliens refusant de se supplémenter. Par ailleurs, en raison du mécanisme d'assimilation, un apport élevé de vitamine B12 sous forme de compléments alimentaires ne se traduit pas par une prise de vitamine B12 plus élevée que celle assurée par un apport modéré. Bien qu'aucun UL n'ait été formulé pour la vitamine B12 la suppression de la quantité maximale n'apporterait aucun avantage en termes de physiologie nutritionnelle. Il n'est pas nécessaire aux personnes en bonne santé de se supplémenter en vitamine B12 hautement dosée. »

Ainsi l'OSAV souhaite-t-il protéger la population suisse contre des compléments alimentaires par ailleurs en vente libre dans les pays limitrophes et ne présentant absolument aucun risque pour la santé.

Il est vrai qu'une dose de 100 µg ne présente pas de grande valeur ajoutée par rapport à une dose de 9 µg puisque le corps n'est à même d'assimiler qu'une quantité limitée à la fois au vu du facteur intrinsèque. En revanche, cela ne s'applique pas aux préparations hautement dosées libérant la cobalamine plus lentement. A la prise, par exemple, d'un comprimé contenant 1000 µg de cobalamine, le corps en absorbe 1 % ce qui équivaut à 10 µg, et ce même si sa capacité d'assimilation est réduite pour quelque raison que ce soit. La capacité d'assimilation de la cobalamine diffère d'une personne à l'autre. Au lieu de prendre cela en compte, l'OSAV oblige par conséquent, via sa législation, les consommateurs à se procurer les compléments alimentaires à l'étranger, auprès du corps médical ou dans les pharmacies.

Dernière mise-à-jour: 12.10.2017

+ d'infos:

- Plus [d'infos sur la vitamine B12](#) [2]

Source URL (modified on 12.10.2017 - 11:47): <https://www.swissveg.ch/b12politique?language=fr>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/b12politique?language=fr>

[2] <https://www.swissveg.ch/VitaminB12>