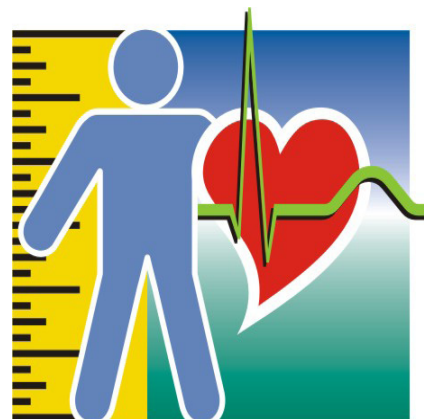


## Article

Feuillets d'information de la santé

# Niveaux de vitamine B12 chez les Canadiens, 2009 à 2011

Division de la statistique de la santé



Novembre 2012



Statistique  
Canada

Statistics  
Canada

Canada

## Comment obtenir d'autres renseignements

Pour toute demande de renseignements au sujet de ce produit ou sur l'ensemble des données et des services de Statistique Canada, visiter notre site Web à [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca).

Vous pouvez également communiquer avec nous par :

**Courriel** à [infostats@statcan.gc.ca](mailto:infostats@statcan.gc.ca)

**Téléphone** entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi aux numéros sans frais suivants :

- |   |                |
|---|----------------|
| • Service de renseignements statistiques                                    | 1-800-263-1136 |
| • Service national d'appareils de télécommunications pour les malentendants | 1-800-363-7629 |
| • Télécopieur   | 1-877-287-4369 |

## Programme des services de dépôt

- |                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| • Service de renseignements | 1-800-635-7943 |
| • Télécopieur               | 1-800-565-7757 |

## Comment accéder à ce produit

Le produit no .82-625-X au catalogue est disponible gratuitement sous format électronique. Pour obtenir un exemplaire, il suffit de visiter notre site Web à [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca) et de parcourir par « Ressource clé » > « Publications ».

## Normes de service à la clientèle

Statistique Canada s'engage à fournir à ses clients des services rapides, fiables et courtois. À cet égard, notre organisme s'est doté de normes de service à la clientèle que les employés observent. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec Statistique Canada au numéro sans frais 1-800-263-1136. Les normes de service sont aussi publiées sur le site [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca) sous « À propos de nous » > « Notre organisme » > « Offrir des services aux Canadiens ».

Publication autorisée par le ministre responsable de  
Statistique Canada

© Ministre de l'Industrie, 2012

Tous droits réservés. L'utilisation de la présente  
publication est assujettie aux modalités de l'entente de  
licence ouverte de Statistique Canada (<http://www.statcan.gc.ca/reference/copyright-droit-auteur-fra.htm>).

This publication is also available in English.

## Note de reconnaissance

Le succès du système statistique du Canada repose sur un partenariat bien établi entre Statistique Canada et la population du Canada, ses entreprises, ses administrations et les autres établissements. Sans cette collaboration et cette bonne volonté, il serait impossible de produire des statistiques exactes et actuelles.

## Signes conventionnels

Les signes conventionnels suivants sont employés dans les publications de Statistique Canada :

- . indisponible pour toute période de référence
- .. indisponible pour une période de référence précise
- ... n'ayant pas lieu de figurer
- 0 zéro absolu ou valeur arrondie à zéro
- 0<sup>s</sup> valeur arrondie à 0 (zéro) là où il y a une distinction importante entre le zéro absolu et la valeur arrondie
- <sup>p</sup> provisoire
- <sup>r</sup> révisé
- x confidentiel en vertu des dispositions de la *Loi sur la statistique*
- E à utiliser avec prudence
- F trop peu fiable pour être publié
- \* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence ( $p < 0,05$ )



## Niveaux de vitamine B12 chez les Canadiens, 2009 à 2011

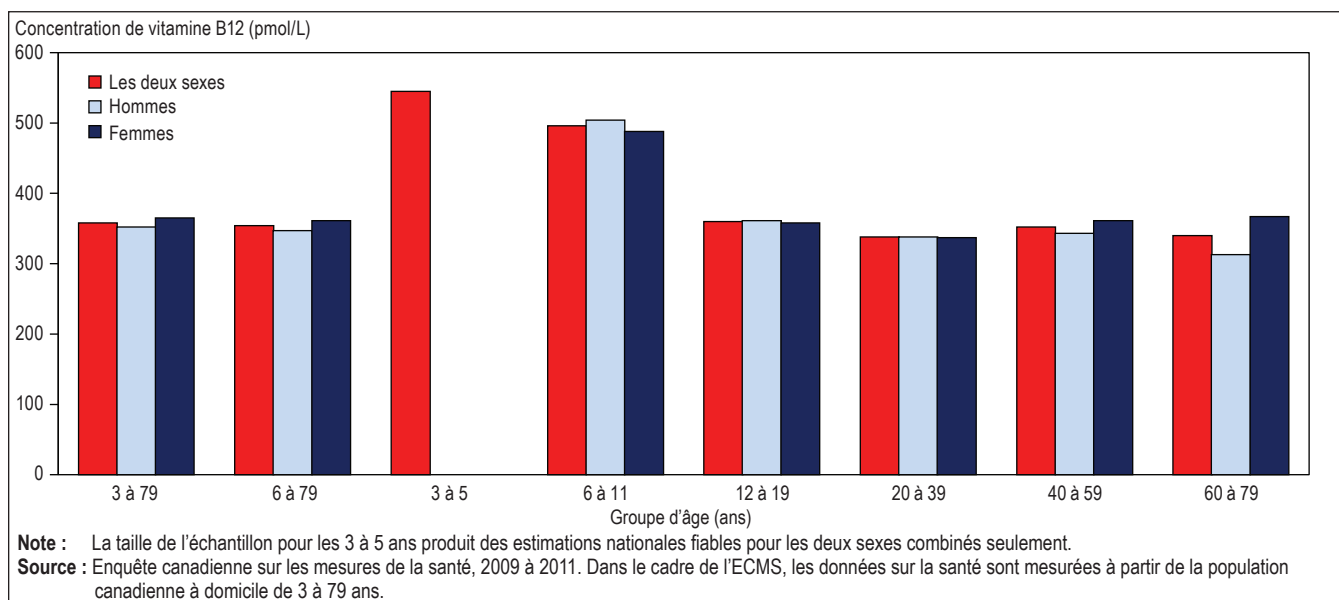
Selon les échantillons de sang recueillis dans le cadre de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS), 96 % des Canadiens de 3 à 79 ans avaient des niveaux suffisants de vitamine B12 durant la période de 2009 à 2011.

La vitamine B12 joue un rôle essentiel dans de nombreux processus du corps humain, dont la formation de globules rouges, certaines réactions enzymatiques et le fonctionnement neurologique<sup>1</sup>. Comme il s'agit d'une vitamine soluble dans l'eau, il est essentiel que les réserves soient reconstituées dans le corps grâce à l'apport alimentaire ou à un supplément vitaminique. Une carence en vitamine B12 peut se manifester sous forme d'anémie et, dans certains cas, peut entraîner des dommages neurologiques permanents<sup>2</sup>. La carence est principalement causée par un apport insuffisant de vitamine B12, mais peut aussi être le résultat d'une mauvaise absorption<sup>3</sup>, de troubles intestinaux, d'un faible niveau d'enzymes ou de protéines de liaison, ou encore de l'utilisation de certains médicaments<sup>4</sup>.

### Niveaux de vitamine B12 chez les Canadiens

Selon les résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) de 2009 à 2011, les Canadiens de 3 à 79 ans avaient en moyenne 358 pmol/L de vitamine B12 dans leur sang. Chez les deux sexes, les niveaux de vitamine B12 étaient les plus élevés chez les enfants de 3 à 5 ans, suivis des 6 à 11 ans (graphique 1). Les niveaux de vitamine B12 étaient presque identiques chez les adolescents et les adultes de 12 à 79 ans. Aucune différence significative n'a été relevée entre les hommes et les femmes, sauf pour les adultes de 60 à 79 ans : dans ce groupe, les femmes avaient des niveaux significativement plus élevés de vitamine B12 que leurs homologues de sexe masculin (367 pmol/L pour les femmes comparativement à 313 pmol/L pour les hommes).

**Graphique 1** Concentration moyenne de vitamine B12, selon le groupe d'âge et le sexe, population à domicile de 3 à 79 ans, Canada, 2009 à 2011

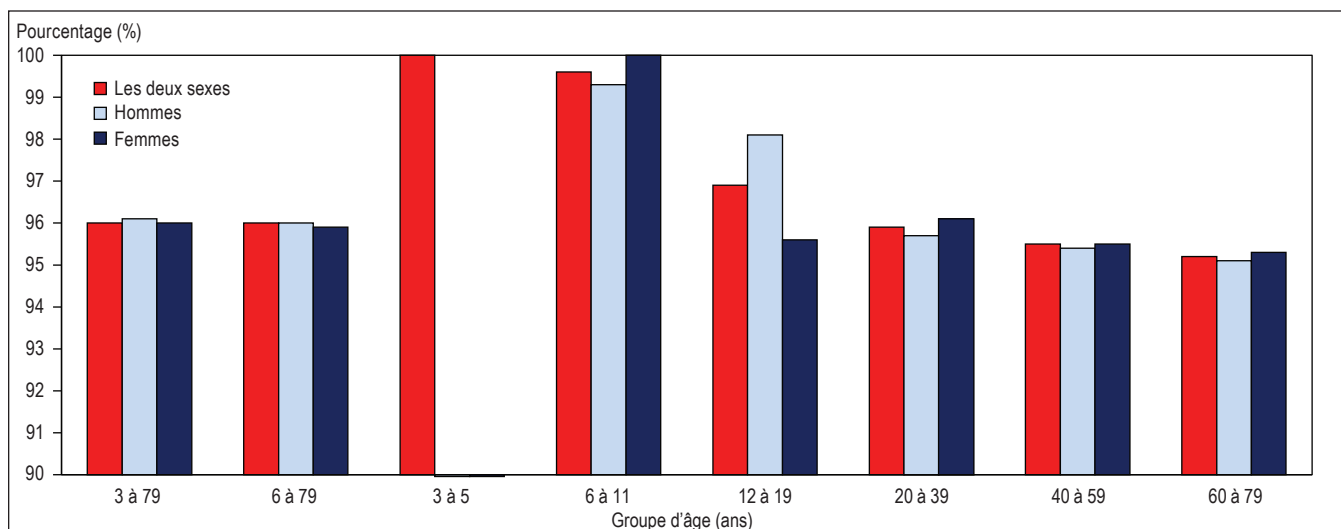




## Niveaux suffisants de vitamine B12 chez les Canadiens

Des niveaux suffisants de vitamine B12 (supérieurs ou égaux à la recommandation de Santé Canada de 148 pmol/L<sup>1</sup>) ont été notés chez 96 % des Canadiens (graphique 2). Pour les deux sexes, près de 100% des 3 à 5 ans et des 6 à 11 ans avaient un niveau suffisant de vitamine B12. La prévalence des niveaux suffisants de vitamine B12 ne différait pas de façon significative entre les autres groupes d'âge, allant de 97 % chez les 12 à 19 ans à 95 % chez les 40 à 79 ans. Aucune différence significative n'a été observée dans la prévalence des niveaux suffisants de vitamine B12 entre les sexes.

**Graphique 2** Pourcentage d'apport suffisant en vitamine B12,<sup>†</sup> selon le groupe d'âge et le sexe, population à domicile de 3 à 79 ans, Canada, 2009 à 2011



<sup>†</sup> Selon les niveaux de vitamine B12 recommandés par Santé Canada<sup>1</sup>

**Note :** La taille de l'échantillon pour les 3 à 5 ans produit des estimations nationales fiables pour les deux sexes combinés seulement.

**Source :** Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2009 à 2011. Dans le cadre de l'ECMS, les données sur la santé sont mesurées à partir de la population canadienne à domicile de 3 à 79 ans.

## Utilisation de suppléments de vitamine B12

Parmi les Canadiens de 3 à 79 ans, 19 % ont déclaré consommer un supplément de vitamine B12 : les 3 à 5 ans (29 %) affichaient le pourcentage de consommation le plus élevé et les 12 à 19 ans (12 %) celui le plus faible (données non présentées). Aucune différence significative entre les hommes et les femmes n'a été observée en ce qui trait à la consommation de suppléments, sauf pour le groupe des 60 à 79 ans, dans lequel les femmes étaient plus susceptibles de prendre un supplément de vitamine B12. Les niveaux de vitamine B12 étaient plus élevés d'environ 70 pmol/L chez ceux qui prenaient un supplément. Les niveaux suffisants de vitamine B12 étaient aussi plus fréquents chez les personnes prenant un supplément.



## Au sujet de la vitamine B12

Les aliments d'origine animale comme la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers, constituent la principale source de vitamine B12. De plus, certains aliments à base de légumes sont enrichis de vitamine B12<sup>1</sup>. Les personnes qui ne consomment pas ces aliments sont plus susceptibles d'avoir une carence en vitamine B12<sup>2</sup>. Les suppléments de vitamine B12 sont offerts sous forme de multivitamines par voie orale, de suppléments contenant uniquement de la vitamine B12 ou d'injections sous-cutanées. Dans le cadre de l'ECMS, la concentration de vitamine B12 a été mesurée dans le sérum sanguin (en picomoles par litre – pmol/L) auprès d'un échantillon représentatif de la population canadienne.

## Références

1. Santé Canada. *Vitamine B12*. Disponible à l'adresse suivante : [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/nutrition/measure-mesures/vit\\_b12-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/nutrition/measure-mesures/vit_b12-fra.php) (consulté le 8 août 2012).
2. MacFarlane AJ, Greene-Finestone LS, Shi Y. Vitamin B-12 and homocysteine status in a folate-replete population: results from the Canadian Health Measures Survey. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2011;94(4):1079-87.
3. Allen LH. How common is vitamin B-12 deficiency? *American Journal of Clinical Nutrition*. 2009;89(2):693S-6S.
4. Ito T, Jensen RT. Association of long-term proton pump inhibitor therapy with bone fractures and effects on absorption of calcium, vitamin B12, iron, and magnesium. *Current Gastroenterology Reports*. 2010;12(6):448-57.

Pour obtenir plus de renseignements sur l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, veuillez communiquer avec le Centre de contact national de Statistique Canada (numéro sans frais 1-800-263-1136; 613-951-8116; [infostats@statcan.gc.ca](mailto:infostats@statcan.gc.ca)).