

METHYL B12



USAGE RECOMMANDÉ

- Aide à prévenir une carence en folate et en vitamine B12
- Aide à la formation des globules rouges
- Aide à maintenir la capacité du corps à métaboliser les nutriments
- Aide au fonctionnement normal du système immunitaire

VITAMINES ESSENTIELLES

Méthyl B12 inclut une source biodisponible de deux vitamines B, la B12 et le folate (aussi connu sous le nom de vitamine B9). Chaque comprimé contient 5000 mcg de méthylcobalamine et 1000 mcg d'acide folique sous forme de Quatrefolic® (100% de 5-MTHF). Ce mélange synergique de vitamines B fournissant du méthyle aide à maintenir la capacité du corps à métaboliser les nutriments. Ce produit contribue également à prévenir une carence en vitamine B12 et en acide folique en fournissant une quantité suffisante de ces nutriments pour répondre aux exigences des adultes en santé, des femmes enceintes et allaitantes, ainsi que des personnes de plus de 50 ans.

Aperçu

La vitamine B12 agit avec l'acide folique dans de nombreux processus du corps incluant, entre autres, aider le corps à métaboliser les nutriments et à produire des globules rouges.

La plupart des suppléments de B12 contiennent de la cyanocobalamine. Afin que le corps puisse utiliser la vitamine B12, le foie doit d'abord retirer la molécule de cyanure et la lier à un groupe méthyle pour former la méthylcobalamine, la forme biologiquement active prête à être absorbée par les tissus. La recherche démontre que le méthylcobalamine est utilisé et retenu plus efficacement dans le corps que la forme cyanocobalamine.¹

Ajoutée à cette formule est la forme méthylée de l'acide folique, le 5-méthyltétrahydrofolate (5-MTHF). Le 5-MTHF active la B12 dans le corps en faisant don de son groupe méthyle à la

cobalamine, formant ainsi le méthylcobalamine. Le 5-MTHF requiert l'enzyme 5-méthylène-tétrahydrofolate réductase (MTHFR) afin d'être converti à partir de l'acide folique en sa forme active, le 5-MTHF. Des anomalies au niveau de l'enzyme, la malabsorption et une carence congénitale en 5-MTHFR peuvent mener à une capacité réduite à activer l'acide folique. Chez les sujets atteints d'un défaut génétique de cette enzyme, une supplémentation en 5-MTHF pourrait être la meilleure solution de supplémentation en acide folique.²

Soutien de l'énergie

La vitamine B12 joue un rôle important en tant que cofacteur dans les enzymes participant au métabolisme des protéines, des lipides et des glucides, et est nécessaire pour produire le succinyle-coenzyme A, un intermédiaire dans le cycle de Krebs, qui génère de l'énergie cellulaire sous forme d'adénosine triphosphate (ATP). En raison de son rôle dans la production d'ATP, une carence en vitamine B12 est souvent caractérisée par de la fatigue et de la faiblesse. Une supplémentation en méthylcobalamine et en 5-MTHF s'est avérée pouvoir favoriser une augmentation des niveaux d'énergie.

Un soutien en acide folique pour les futures mamans

L'acide folique est une vitamine B qui peut aider à prévenir les anomalies du tube neural chez le fœtus lorsqu'il est pris avant et pendant la grossesse. Les anomalies du tube neural, y compris le spina-bifida et l'anencéphalie, surviennent lorsque le tube neural ne se referme pas correctement durant la troisième et la quatrième semaine de grossesse. Une supplémentation en

acide folique est cruciale pour soutenir le développement de la colonne vertébrale, du cerveau et du crâne du fœtus, surtout durant le premier mois de grossesse, lorsque les femmes peuvent ne pas savoir qu'elles sont enceintes. C'est pourquoi il est recommandé de commencer une supplémentation en acide folique au moins trois mois avant de devenir enceinte.

Les données d'une enquête canadienne ont dévoilé qu'il est difficile pour les femmes en âge de procréer de consommer suffisamment d'acide folique de leur alimentation, et que plus de 75% des femmes non enceintes et non allaitantes ont un apport alimentaire quotidien de 100 à 200 µg, ce qui est inférieur à ce qui est requis pour répondre aux exigences moyennes. Santé Canada recommande aux femmes en âge de procréer qui pourraient devenir enceintes de prendre un supplément contenant 400 µg d'acide folique chaque jour, et de continuer de prendre de l'acide folique tout au long de leur grossesse, en augmentant jusqu'à 600 µg par jour pendant la grossesse.^{3,4}

Dose recommandée

Adultes: Prendre un comprimé par jour. Consulter un praticien de soins de santé pour un usage de plus de 4 mois.

Ingrédients médicinaux (par comprimé)

Folate (acide (6S)-5-méthyltétrahydrofolique	
Quatrefolic®, sel de glucosamine).....	1000 mcg
Vitamine B12 (Méthylcobalamin)	5000 mcg
Myrtille (<i>Vaccinium myrtillus</i> , fruit)	0,1 mg (36% d'anthocyanosides, 105:1, QBE 10,5 mg)

Ingrédients non médicinaux

Isomalt, sucrose, maltodextrine, croscarmellose sodique, arôme naturel de cerise, bicarbonate de potassium, acide stéarique, stéarylfumarate de sodium, acide citrique, silice.

Sans

Gluten, levure, ni colorants ou arômes artificiels.

Mention de risques

Consulter un praticien de soins de santé avant d'en faire l'usage si vous êtes enceinte ou allaitante.

Afin d'être certain que ce produit vous convienne, toujours lire le libellé d'étiquette et suivre le mode d'emploi.

Références

1. Okuda K, Yashima K, Kitazaki T, Takara I. Intestinal absorption and concurrent chemical changes of methylcobalamin. *J Lab Clin Med* 1973;81: 557-567.
2. 5-méthyltetrahydrofolate. *Altern Med Review* 2006; 11(4).
3. Health Canada: Prenatal Nutrition Guidelines for Health Professionals - Folate Contributes to a Healthy Pregnancy <http://hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/nutrition/folate-eng.php>
4. US Food and Drug Administration: Food Safety for Moms-To-Be: Before You're Pregnant - Folic Acid <https://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/HealthEducators/ucm089330.htm>

METHYL B12



RECOMMENDED USE

- Helps to prevent folate & vitamin B12 deficiency
- Helps to form red blood cells
- Helps to maintain the body's ability to metabolize nutrients
- Helps in the normal function of the immune system

ESSENTIAL VITAMINS

Methyl B12 includes a bioavailable source of two key B vitamins- B12 and folate (also known as Vitamin B9). Each tablet provides 5,000 mcg of methylcobalamin and 1,000 mcg of folate as Quatrefolic® (100% 5-MTHF). This synergistic blend of methyl-donating B vitamins helps to maintain the body's ability to metabolize nutrients. This product also helps prevent Vitamin B12 and folate deficiency by providing a sufficient amount of these nutrients to meet the requirements of healthy adults, pregnant and nursing women, as well as those over 50 years old.

Overview

Vitamin B12 works along with folate in many body processes. These include helping in the body to metabolize nutrients and red blood cell production.

Most B12 supplements contain cyanocobalamin. In order for B12 to be utilized in the body, the liver must first remove the cyanide molecule and attach a methyl group to form methylcobalamin, the biologically active, tissue-ready form. Research has shown that methylcobalamin is more efficiently used and retained in the body than the cyanocobalamin form.¹

Adding to this formula is the methylated form of folic acid, 5-methyltetrahydrofolate (5-MTHF). 5-MTHF activates B12 in the body by donating its methyl group to cobalamin, forming methylcobalamin. 5-MTHF requires the enzyme 5-methylenetetrahydrofolate reductase (5-MTHFR) in order to be converted from folic acid into its active form, 5-MTHF. Enzyme defects, malabsorption and congenital deficiency

of 5-MTHFR can result in an impaired ability to activate folic acid. In individuals with a genetic defect of this enzyme, supplementation with 5-MTHF may be the preferable form of folate supplementation.²

Energy Support

Vitamin B12 plays a large role as a cofactor in enzymes involved in the metabolism of proteins, fats and carbohydrates, and is required to produce succinyl CoA, an intermediary in the Krebs cycle that generates cellular energy in the form of adenosine triphosphate (ATP). Due to its role in the production of ATP, vitamin B12 deficiency is often characterized by fatigue and weakness. Supplementation with methylcobalamin and 5-MTHF has been shown to promote increased energy levels.

Folate Support for Moms To Be

Folate is a B vitamin that can help prevent neural tube defects in the fetus when taken prior to and during pregnancy. Neural tube defects, including spina bifida and anencephaly, occur when the neural tube fails to close properly during the third and fourth week of pregnancy. Supplementation with folate is essential to support the development of the spine, brain and skull of the fetus, especially in the first month of pregnancy, when women may not yet know they are pregnant – however it is recommended that folate supplementation begin at least three months prior to becoming pregnant.

Canadian survey data has shown that it is challenging for women of child-bearing age to consume sufficient folate from the diet and that over 75% of non-pregnant/non-

breastfeeding women have intakes less than required to meet the average requirement, with a daily intake from food in the range of 100 – 200 µg. Health Canada recommends that women of child-bearing age that could become pregnant take a daily supplement containing 400 µg of folate per day, and to continue to take folate throughout their pregnancy, increasing to 600 µg per day during pregnancy.^[3,4]

Recommended Dose

Adults: Take one tablet per day. For use beyond 4 months, consult a health care practitioner.

Medicinal Ingredients (per capsule)

Folate (Quatrefolic® (6S)-5-Methyltetrahydrofolic acid, glucosamine salt).....	1000 mcg
Vitamin B12 (Methylcobalamin)	5000 mcg
Billberry (<i>Vaccinium myrtillus</i> , Fruit).....	0.1mg (36 % Anthocyanosides, 105:1, QCE 10.5 mg)

Non-Medicinal Ingredients

Isomalt, Sucrose, Maltodextrin, Croscarmellose sodium, natural cherry flavour, Potassium bicarbonate, Stearic acid, Sodium stearyl fumarate, Citric acid, Silica

Does Not Contain

Gluten, yeast, artificial colors and flavors.

Risk statements

If you are pregnant or breastfeeding, consult a health care practitioner prior to use.

To be sure this product is right for you always read and follow the label.

References

1. Okuda K, Yashima K, Kitazaki T, Takara I. Intestinal absorption and concurrent chemical changes of methylcobalamin. *J Lab Clin Med* 1973;81: 557-567.
2. 5-methyltetrahydrofolate. *Altern Med Review* 2006; 11(4).
3. Health Canada: Prenatal Nutrition Guidelines for Health Professionals - Folate Contributes to a Healthy Pregnancy <http://hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/nutrition/folate-eng.php>
4. US Food and Drug Administration: Food Safety for Moms-To-Be: Before You're Pregnant - Folic Acid <https://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/HealthEducators/ucm089330.htm>