

GUIDE CONSO

Douze compléments de B12

ARGALYS

Goût / Arôme : Neutre

Forme : Gélules

Mode de prise : À avaler avec de l'eau

Dosage : 1000 µg

Posologie Adulte + de 12 ans : 2 par semaine

Posologie Enfant 2 à 12 ans : 1 par semaine (insuffisant pour le sélénium)

Posologie Enfant 6 à 24 mois : Dosage peu adapté

Nombre d'unités : 90

Prix indicatif : 15,00 €

Autres ingrédients / excipients : Cyanocobalamine, sélénite de sodium, Iodure de potassium.

Additifs : maltodextrine, dioxyde de silicium (E551), poudre d'acacia. Gélule végétale HPMC (hydroxypropylméthylcellulose).

+ Pilulier recyclable par compostage



BLUEBONNET

Goût / Arôme : Framboise

Forme : Comprimés

Mode de prise : À croquer, à faire fondre dans la bouche

Dosage : 2000 µg / 5000 µg

Adulte + de 12 ans : 1 par semaine / 1 tous les 15 jours

Enfant 2 à 12 ans : Dosage peu adapté

Enfant 6 à 24 mois : Dosage peu adapté

Nombre d'unités : 90 / 60

Prix indicatif : 10,00 € / 15,00 €

Autres ingrédients / excipients : Arôme naturel de framboise, arôme naturel de fraise, concentré de jus de fruits EarthSweet (mûre sauvage, canneberge, prune, cerise, raisin, framboise, myrtille, extraits de pépin de raisin et extrait de pépins de framboise), cristaux de canne, acide stéarique, cellulose végétale, stéarate de magnésium.



DELAGRANGE

Goût / Arôme : Neutre

Forme : Ampoules

Mode de prise : Injectable en intramusculaire / buvable

Dosage : 1000 µg

Adulte + de 12 ans : 5 tous les 15 jours / 2 par semaine

Enfant 2 à 12 ans : 1 par semaine

Enfant 6 à 24 mois : Dosage peu adapté

Nombre d'unités : 6

Prix indicatif : 3,00 €

Autres ingrédients / excipients : Acide chlorhydrique concentré, chlorure de sodium, eau pour préparations injectables.



GERDA

Goût / Arôme : Neutre

Forme : Ampoules

Mode de prise : Injectable en intramusculaire / buvable

Dosage : 1000 µg

Adulte + de 12 ans : 5 tous les 15 jours / 2 par semaine

Enfant 2 à 12 ans : 1 par semaine

Enfant 6 à 24 mois : Dosage peu adapté

Nombre d'unités : 6

Prix indicatif : 3,00 €

Autres ingrédients / excipients : Acide chlorhydrique concentré, chlorure de sodium, eau pour préparations injectables.



GUMMIKING (Enfants)

Goût / Arôme : Fraise, orange, citron, raisin, cerise, pamplemousse

Forme : Bonbons gomme

Mode de prise : À mâcher, à faire fondre dans la bouche

Dosage : 1,25 µg par bonbon

Adulte + de 12 ans : 8 par jour - Dosage peu adapté

Enfant 2 à 12 ans : 4 par jour

Enfant 6 à 24 mois : Forme non adaptée

Nombre d'unités : x 60

Prix : 5,50 €

Autres ingrédients / excipients : Sirop de maltitol, maltitol, eau, pectine, acide fumarique, acide citrique, arômes naturels, colorants (concentré de jus de carotte noire, concentré de baie violette, curcuma), fibres.



NATROL

Goût / Arôme : Fraise

Forme : Comprimés

Mode de prise : À croquer, à faire fondre dans la bouche

Dosage : 5000 µg

Adulte + de 12 ans : 1 tous les 15 jours

Enfant 2 à 12 ans : Dosage peu adapté

Enfant 6 à 24 mois : Dosage peu adapté

Nombre d'unités : 100

Prix indicatif : 6,00 € (la moins chère du marché)

Autres ingrédients / excipients : Xylitol, gomme de cellulose, maltodextrine, crospovidone, amidon modifié, acide malique, dioxyde de silicone, acide stéarique, arôme naturel, extrait de racine de betterave, stéarate de magnésium, acide citrique.

+ La moins chère du marché



NATURE'S BOUNTY

Goût / Arôme : Fruits rouges

Forme : Flacon compte-goutte

Mode de prise : Goutte à placer sous la langue et à avaler au bout de 30 secondes

Dosage : 5000 µg

Adulte + de 12 ans : 1 tous les 15 jours

Enfant 2 à 12 ans : Dosage peu adapté

Enfant 6 à 24 mois : Forme peu adaptée
(difficile à garder sous la langue 30 secondes)

Nombre d'unités : 59

Prix indicatif : 11,00 €

Autres ingrédients / excipients : Eau purifiée, sorbitol, glycérine végétale, acide citrique, sorbate de potassium (agent de conservation), arôme naturel de baies.



SOLGAR

Goût / Arôme : Neutre / Cerise

Forme : Gélules / Comprimés

Mode de prise : À avaler avec de l'eau / à mâcher, à faire fondre dans la bouche

Dosage : 500 µg / 1000 µg

Posologie Adulte + de 12 ans : 4 par semaine / 2 par semaine

Enfant 2 à 12 ans : 2 par semaine / 1 par semaine

Enfant 6 à 24 mois : 1 par semaine / Dosage peu adapté

Nombre d'unités : 50 / 100

Prix indicatif : 8,00 € / 10,00 €

Autres ingrédients / excipients : Cellulose microcristalline, stéarate de magnésium, dioxyde de silicium. Coquille de la capsule végétale HPMC (hydroxypropylméthylcellulose) / Acide stéarique végétal, stéarate de magnésium végétal, gomme de cellulose, arôme naturel cerise.



SOURCE NATURALS

Goût / Arôme : Framboise-pêche

Forme : Pastilles

Mode de prise : À faire fondre dans la bouche

Dosage : 2000 µg

Adulte + de 12 ans : 1 par semaine

Enfant 2 à 12 ans : Dosage peu adapté

Enfant 6 à 24 mois : Dosage peu adapté

Nombre d'unités : 100

Prix indicatif : 12,00 €

Autres ingrédients / excipients : Sorbitol, mannitol, arôme naturel de framboise, arôme naturel de pêche, stéarate de magnésium.



SUNDOWN NATURALS

Goût / Arôme : Neutre

Forme : Spray / Comprimés

Mode de prise : Goutte à placer sous la langue et à avaler
au bout de 30 secondes / À croquer, à faire fondre dans la bouche

Dosage : 1200 µg / 1000 µg

Adulte + de 12 ans : 2 par semaine / 2 par semaine

Enfant 2 à 12 ans : 1 par semaine / 1 par semaine

Enfant 6 à 24 mois : Forme peu adaptée
(difficile à garder sous la langue 30 secondes)

Nombre d'unités : 59 / 120

Prix indicatif : 5,00 € / 6,00 €

Autres ingrédients / excipients : Acide pantothénique (B5), niacine (B3), chlorhydrate de pyridoxine (B6), riboflavine (B2), eau purifiée, Sorbitol, Glycérine végétale ; contient < de 2% de : acide citrique, arôme naturel, sorbate de potassium / Phosphate dicalcique, cellulose végétale, acide stéarique ; < de 2% de : silice, stéarate de magnésium.



VEG1

Goût / Arôme : Cassis / Orange

Forme : Comprimés

Mode de prise : À croquer, à faire fondre dans la bouche

Dosage : 25 µg

Adulte + de 12 ans : 1 par jour

Enfant 2 à 12 ans : 1/2 par jour

Enfant 6 à 24 mois : 1/4 par jour
(suffisant pour la B12, pas pour l'iode et la vit. D)

Nombre d'unités : 90 / 180

Prix indicatif : 8,00 € / 15,50 €

Autres ingrédients / excipients : Sucre, dextrose, acacia, sélénométhionine (sélénium), préparation de lichen cholécalciférol (D3), acide stéarique, arôme naturel (cassis), chlorhydrate de pyridoxine (B6), riboflavine (B2), PVP, stéarate de magnésium, folacine (acide folique), iodure de potassium (iode).

+ Très complète, idéale pour les personnes véganes



VEGANICITY

Goût / Arôme : Neutre

Forme : Comprimés

Mode de prise : À avaler avec de l'eau

Dosage : 50 µg / 500 µg / 1000 µg

Adulte + de 12 ans : 1 par jour / 4 par semaine / 2 par semaine

Enfant 2 à 12 ans : Dosage peu adapté /
2 par semaine / 1 par semaine

Enfant 6 à 24 mois : Dosage peu adapté /
1 par semaine / Dosage peu adapté

Nombre d'unités : 90

Prix indicatif : 5,00 € / 8,00 € / 10,00 €

Autres ingrédients / excipients : Cellulose microcristalline, phosphate de calcium, Acide stéarique, acacia, stéarate de magnésium



APPORTS RECOMMANDÉS (µg = microgramme) :

► Adulte et enfants à partir de 12 ans :

- Soit 1 µg trois fois par jour
- Soit 10 µg une fois par jour
- Soit 2000 µg une fois par semaine
- Soit 5000 µg une fois tous les 15 jours

► De 2 à 12 ans : 1/2 du dosage adulte, à savoir :

- soit un demi µg trois fois par jour ;
- soit 5 µg une fois par jour ;
- soit 1000 µg une fois par semaine ;
- soit 2500 µg une fois tous les 15 jours.

► De 6 mois à 2 ans : 1/4 du dosage adulte de B12, à savoir :

- soit 1/4 de µg trois fois par jour ;
- soit 2,5 µg une fois par jour ;
- soit 500 µg une fois par semaine ;
- soit 1250 µg une fois tous les 15 jours.



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Tous les produits cités sont formulés à partir de cyanocobalamine. La méthylcobalamine, forme très répandue sur le marché, est plus chère, moins étudiée et plus fragile, donc moins sécurisante dans le cadre d'une complémentation.
- Certains dosages ne sont pas mentionnés car ils sont peu pratiques ou peu rentables (par exemple, la Veganicity 100µg).
- Certains produits ne sont pas listés ici à cause du manque de garanties concernant les tests sur les animaux ou l'origine végétale de certains composants, par exemple.
- Les produits peu dosés doivent être pris conjointement avec un repas. Les produits plus fortement dosés sont mieux assimilés à jeun mais peuvent être pris à tout moment de la journée.
- Avant 6 mois, la complémentation n'est pas nécessaire si l'enfant consomme une préparation infantile adaptée ou que la personne qui l'allaita a des apports en B12 suffisants.
- Avant 3 ans, réduire les comprimés en poudre pour éviter les risques d'étouffement.

Attention : Les informations délivrées dans ce document sont données à titre indicatifs et sont susceptibles d'évoluer. Ces informations ont toutes été collectées manuellement. Il est possible que des coquilles se soient glissées dans le texte. N'hésitez pas à reporter toute erreur en utilisant le formulaire de contact sur le site www.questionsanimalistes.com.

Dernière mise à jour : 15/12/2020

Ce document n'est pas une publicité. Il peut être diffusé librement et gratuitement dans un but informatif.
