



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

La vitamine B2



La vitamine B2

Propriétés

- Egalement appelée riboflavine.
- Fait partie des vitamines hydrosolubles du groupe B.
- Est sensible à la lumière
- Les pertes lors de la préparation culinaire s'élèvent à 20%.
- Se trouve dans les denrées d'origine animale ou végétale.

Fonctions

- Participe à de nombreuses réactions du métabolisme des glucides, lipides et protéines, ainsi qu'à la production d'énergie.

La vitamine B2

Symptômes de carence

- Eruption cutanée autour du nez.
- Gerçures à la commissure des lèvres.
- Inflammation de la muqueuse buccale et de la langue.
- Trouble de la croissance.
- Dans les cas grave une anémie.

Surdosage

- Aucun symptôme de surdosage connu

La vitamine B2

Apports quotidiens recommandés (DACH 2015)

	mg par jour	
	♂	♀
Enfants		
7 à 10 ans	1.0	0.9
10 à 13 ans	1.1	1.0
13 à 15 ans	1.4	1.1
Adolescents	1.6	1.2
Adultes	1.4	1.1
51+	1.3	1.0
Femmes enceintes		
dès le 2 ^{ème} trimestre		1.3
dès le 3 ^{ème} trimestre		1.4
Femmes allaitantes		1.4

La vitamine B2

La dose quotidienne pour un homme adulte (1,4 mg) est contenue dans:

- 6 œufs, cuits durs
- 320 g d'Appenzeller, gras
- 540 g d'épinards, à la vapeur
- 740 g de rôti de bœuf, cru
- 0,9 l de lait

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN

Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN

Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne



nutrinfo® | Service d'information nutritionnelle

T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch



nutricalc® | Test nutritionnel

nutricalc.ch



shop ssn | Le shop en ligne de la SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop



Retrouvez-nous sur Facebook

Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch