



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	
	♂	♀
<b>Enfants</b>		
7 à 10 ans	1.0	0.9
10 à 13 ans	1.1	1.0
13 à 15 ans	1.4	1.1
<b>Adolescents</b>	1.6	1.2
<b>Adultes</b>	1.4	1.1
<b>51+</b>	1.3	1.0
<b>Femmes enceintes</b>		
dès le 2 <sup>ème</sup> trimestre		1.3
dès le 3 <sup>ème</sup> trimestre		1.4
<b>Femmes allaitantes</b>		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](http://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](mailto: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](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Test nutritionnel  
[nutricalc.ch](http://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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Retrouvez-nous sur Facebook

**Savoir plus – manger mieux** 