

LA VITAMINE B2

Qu'est ce que la riboflavine ?

Comme toutes les vitamines du groupe B, elle est hydrosoluble et n'est donc pas stockée dans l'organisme. Elle doit être apportée régulièrement par l'alimentation et/ou la supplémentation. La vitamine B2 craint la lumière, une bonne raison pour acheter votre lait (une bonne source de B2) en cartons ou en bouteilles opaques (80% de B2 détruite si le lait est exposé au soleil pendant 2 heures).

La vitamine B2 est une autre vitamine essentielle à la production d'énergie. Elle joue aussi un rôle indirect d'antioxydant, en régénérant le glutathion.

Quelles sont les sources de riboflavine ?

On trouve la vitamine B2 dans

- Le foie,
- la levure,
- les oeufs,
- les laitages,
- le poisson.

Ce que la riboflavine peut faire pour vous

- Prévenir la migraine
- Prévenir l'anémie
- Prévenir le cancer
- Prévenir la cataracte

De combien de vitamine B2 avons-nous besoin ?

La dose quotidienne recommandée par LaNutrition.fr est de 0,8 à 1,4 mg par jour chez l'enfant, 1,4 à 1,6 mg chez l'adolescent et l'adulte. En France, l'Afssa a retenu des valeurs identiques pour ses apports nutritionnels conseillés (ANC).

Avec l'âge, les besoins en riboflavine (et plus généralement en vitamines du groupe B) augmentent. C'est également le cas si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Les éthyliques, les diabétiques, les fumeurs peuvent manquer de B2.

Quand et comment se manifestent les déficiences ?

Les carences franches en B2 sont peu répandues dans les pays occidentaux. Elles se caractérisent par des lésions de la peau (dermatoses séborrhéiques) et des muqueuses de la cavité buccale (stomatites), des lésions de l'appareil génital. Un déficit en riboflavine peut favoriser le développement de lésions pré-cancéreuses de l'oesophage (c'est le cas chez de nombreux éthyliques, la riboflavine étant détruite par l'alcool).

Qui a besoin de suppléments ?

En occident on n'observe peu de véritables carences en riboflavine car l'alimentation l'apporte en quantité suffisante. Néanmoins certaines personnes peuvent bénéficier d'un apport supplémentaire, telles que les

femmes enceintes et allaitantes, les végétariens, les personnes âgées, les diabétiques... Les suppléments sont également recommandés pour lutter contre les carences provoquées par la consommation régulière d'alcool.

Que se passe-t-il si on en consomme trop ?

Il n'existe pas de toxicité connue, même avec des doses très importantes.

Source : www.lanutrition.fr