

Vitamine B2

La vitamine B2 hydrosoluble est essentielle pour l'homme. Comme les autres vitamines du groupe B, elle intervient notamment dans le métabolisme énergétique.

Généralités

La vitamine B2 ou riboflavine est une vitamine hydrosoluble de couleur jaune fluorescente. Elle existe sous forme libre ou liée à un groupe phosphorique.

Fonction dans le corps

La vitamine B2 intervient en tant que composant d'autres substances dans les réactions du métabolisme énergétique. Elle est également impliquée dans le métabolisme de deux autres vitamines B, la niacine et la B6, et possède des propriétés antioxydantes. ¹

Apports recommandés

La valeur indicative de l'apport quotidien en vitamine B2 pour un adulte en bonne santé se situe entre 1,1 et 1,6 mg. Selon la classification actuelle de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), il n'y a pas de différence entre les hommes et les femmes.

Référence	Femmes	Hommes	Upper Level
CH	1.6 mg/Tag	1.6 mg/Tag	Non défini
DACH	1.1 mg/Tag	1.4 mg/Tag	Non défini
OASM	1.4 mg/Tag	1.4 mg/Tag	Non défini
EFSA	1.6 mg/Tag	1.6 mg/Tag	Non défini
DRI	1.1 mg/Tag	1.3 mg/Tag	Non défini

Tab. 1. Valeurs indicatives pour l'apport quotidien en vitamine B2 pour les adultes en bonne santé.

CH : Valeurs nutritionnelles de référence suisses

DACH : Valeurs de référence des pays germanophones

EFSA : Autorité européenne de sécurité des aliments

OASM : Ordonnance du DFI sur l'adjonction de vitamines, de sels minéraux et de certaines autres substances aux denrées alimentaires

DRI : valeur de référence américaine

Upper Level: Apports maximaux tolérables à long terme

Présence dans l'alimentation

La vitamine B2 est présente dans les produits d'origine animale (notamment la viande, le poisson et le lait) et végétale (notamment les céréales, les légumes et les fruits). Les produits laitiers et la viande sont les principaux fournisseurs dans un régime alimentaire occidental standard.

Digestion et absorption

La vitamine B2, consommée en quantités normales à partir d'aliments courants, est activement absorbée dans l'intestin grêle (95%). L'absorption augmente jusqu'à environ 25-30 mg, au-delà desquels l'absorption n'augmente plus.

Sources de vitamine B2	mg/100 g	mg/portion
Veau, foie, cru	2.5	3.0 / 120 g
Amande, grillée, salée	0.86	0.22 / 25 g
Roquefort	0.60	0.36 / 60 g
Cerf, entrecôte, crue	0.60	0.72 / 120 g
Œuf de poule, entier, cru	0.51	0.26 / 50 g

Tab. 2. Teneur en vitamine B2 de différents aliments selon la base de données Suisse des valeurs nutritives

Symptômes de carence

Une carence en vitamine B2 est généralement accompagnée d'autres carences et est surtout répandue dans les pays en développement. Dans les pays industrialisés, l'approvisionnement est généralement bon.

En raison de sa position centrale dans le métabolisme, une carence en vitamine B2 a des effets multiples et généralement non spécifiques. Une carence clinique touche souvent plusieurs organes : la peau, les muqueuses, les inflammations de la langue et de la gorge, les yeux, le sang et le système nerveux.

Surdosage

Il n'a pas encore été possible de définir un apport maximal tolérable pour la vitamine B2. La raison est qu'il existe encore trop peu de données sur les effets d'un apport élevé. Le principe de base s'applique donc également à la vitamine B2 : un apport élevé d'un nutriment doit toujours être évité, car les effets négatifs ne peuvent pas être exclus.

La vitamine B2 dans le sport

Il n'existe aucune preuve fiable selon laquelle les besoins en vitamine B2 seraient plus élevés dans le sport. Si l'on tient compte du fait qu'un besoin énergétique accru implique une plus grande quantité de nourriture, la consommation de vitamine B2 sera également plus importante. Ceci est d'autant plus vrai que de nombreux aliments, y compris les aliments pour sportifs, sont enrichis en vitamine B2.

Auteur : Dr. Paolo Colombani, Valentina Segreto

Date : Décembre 2023, Version 3.2

Validité : Décembre 2026

Littérature

1. Turck D, Bresson J-L, Burlingame B, Dean T, Fairweather-Tait S, Heonen M et al. Dietary reference values for riboflavin. EFSA J. 2017; 15:577.