

VITAMINES DU COMPLEXE B

Les vitamines du complexe B (B1, B2, B3, B5, B6 et B7) sont hydrosolubles, c'est-à-dire qu'elles se dissolvent facilement dans l'eau, et ont des fonctions très similaires : **la participation au métabolisme des macronutriments et production d'énergie.**

SOURCES ALIMENTAIRES



Porc



Foie de boeuf



Sardine



Jaune d'oeuf



Châtaigne



Pétales de maïs



Légumineuses



Levure



Son d'avoine



Son de blé

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES (ADULTES)

vitamine B1 1,2 - 1,5 mg/jour

vitamine B2 1,5 - 1,8 mg/jour

vitamine B3 14 - 17,4 mg/jour

vitamine B5 4,7 - 5,8 mg/jour

vitamine B6 1,5 - 1,8 mg/jour

vitamine B8 40 µg/jour



La consommation d'alcool peut avoir un impact sur l'absorption et entraîner **une carence en vitamine B1.**

SIGNES DE CARENCE

B1 [THIAMINE]

Changements dans le système nerveux et gonflement (béribéri).

B2 [RIBOFLAVINE]

Lésions de la muqueuse buccale (coins de la bouche, des lèvres et de la langue).

B3 [NIACINE]

Fatigue, dermatite et problèmes du système nerveux (pellagre).

B5 (ACIDE PANTOTHÉNIQUE)

Fatigue, malaise général, ongles et cheveux fragiles.

B6 [PYRIDOXINE]

Insomnie, faiblesse et engourdissement dans les membres.

B8 [BIOTINE]

Douleurs musculaires, dermatite et perte de poids.