

# 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.