

# VITAMINE B2

La vitamine B1 (ou *thiamine*) est hydrosoluble et thermolabile. Elle est essentielle pour la conservation des cellules et pour le métabolisme énergétique, et nécessaire au bon fonctionnement des mécanismes de réparation cellulaire.

Elle participe aux réactions de transfert d'électrons (hydrogène ; par exemple, pyruvate déshydrogénase et acyl-CoA déshydrogénase) et est donc importante pour de nombreuses réactions d'oxydoréduction.

Une supplémentation en vitamine B2 inhibe le développement du cancer hépatique chez la souris, même s'il semble que seul le complexe B dans son entier assure un réel effet protecteur.

La carence de vitamine B2 chez la souris provoque des troubles de la tolérance au glucose semblables à ceux observés chez les diabétiques.

Des administrations de riboflavine rétablissent rapidement les paramètres normaux. Ses AJR vont de 1,0 à 1,4 mg/dL chez l'enfant et de 1,6 à 1,8 mg/dL chez l'adulte. La carence en vitamine B2 provoque irritation buccale, chéilite, perlèche, glossite, dermite séborrhéique, asthénie, vascularisation cornéenne et anémie. Elle peut colorer les urines en jaune foncé, mais cet effet est totalement inoffensif.

Interactions pharmacologiques : le chloramphénicol peut augmenter les besoins en vitamine B2.

**Les principales sources naturelles de vitamine B1 sont :** œufs, lait et ses dérivés, légumes à feuilles vertes, céréales complètes, foie, viandes.

**Les principales substances végétales contenant cette vitamine sont :** ail, figue, ginseng, marronnier d'Inde, framboise, réglisse, mauve, pissenlit.