

Vitamine B5 (acide pantothénique)

Rôles :

La vitamine B5 intervient elle aussi dans la production d'énergie. Ainsi que dans la réponse au stress, la synthèse de l'hémoglobine, la transmission de l'influx nerveux.

Repère nutritionnel conseillé

5,8mg/jour pour les hommes et **4,7mg / jour** pour les femmes.

Dans quels aliments peut-on la retrouver ?

On retrouve principalement la B5 dans les aliments suivants :

- Levures,
- Abats,
- Champignons,
- Viandes,
- Poissons,
- Œufs,
- Lentilles,
- Laitages,
- Gelée royale.

Supplémentation

Les femmes enceintes et allaitantes, les personnes stressées, les diabétiques, les personnes à risques cardiovasculaire peuvent prendre un supplément de vitamine B5.

Précaution

Aucun danger avec cette vitamine même à forte dose n'a été trouvé par les scientifiques en 2017.