



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

La vitamine B6



2019

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

La vitamine B6

Propriétés

- Désigne aussi la pyridoxyne, le pyridoxal, la pyridoxamine et leurs dérivés phosphorylés respectifs.
- Fait partie des vitamines hydrosolubles du groupe B.
- Est sensible à la chaleur et à la lumière.
- Les pertes lors de la préparation culinaire s'élèvent à 20%.
- Se trouve dans les denrées alimentaires d'origine végétale ou animales.
- Les besoins en vitamine B6 sont dépendants des apports en protéine.

La vitamine B6

Fonctions

- Joue un rôle majeur dans le métabolisme des acides aminés.
- Est essentielle à la formation de précurseurs des globules rouges (hémoglobine).
- Influence les fonctions des systèmes nerveux et immunitaires.

La vitamine B6

Symptômes de carence

- Inflammation ou lésions de la peau et des muqueuses de la bouche et des yeux.
- Certaines formes d'anémie.
- Troubles neurologiques.

La vitamine B6

Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour l'adulte est de 25 mg.
- Un surdosage prolongé entraîne des troubles neurologiques périphériques.

La vitamine B6

Apports quotidiens recommandés (DACH 2015)

	mg par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7 à moins de 10 ans	0.7	0.7
10 à moins de 13 ans	1.0	1.0
13 à moins de 15 ans	1.4	1.4
15 à moins de 19 ans	1.6	1.2
Adultes		
19 à moins de 65 ans	1.5	1.2
65 ans et plus	1.4	1.2
Femmes enceintes (dès le 4 ^{ème} mois)		1.9
Femmes allaitantes		1.9

La vitamine B6

La dose quotidienne pour un homme adulte (1.5 mg) est contenue dans:

- 255 g de filet de porc, cru
- 250 g de saumon (sauvage), cru
- 250 g de lentilles, sèches
- 515 g de pommes de terre, épluchées, à la vapeur
- 500 g de poivrons, crus (vert, rouge)

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test nutritionnel

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Le shop en ligne de la SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch