

Vitamine B₆



Vitamine B₆

Propriétés

- Aussi appelée pyridoxyne.
- Est hydrosoluble.
- 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 animale.

Fonctions

- Joue un rôle majeur dans le métabolisme des acides aminés.
- Est importante pour la formation de neurotransmetteurs du cerveau.
- Contribue dans une mesure essentielle à la formation des globules rouges (hémoglobine).
- Participe à la production d'anticorps et de globules blancs (leucocytes).

Vitamine B₆

Symptômes de carence

- Dermatitis et inflammations des muqueuses, gerçures à la bouche et aux lèvres.
- Certaine forme d'anémie.
- Troubles neurologiques.
- Hyperhomocystéinémie (facteur de risque cardiovasculaire).

La pilule contraceptive peut être responsable d'une carence en vitamine B₆.

Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour l'adulte est de 100 mg.
- Un surdosage prolongé entraîne des troubles neurologiques périphériques.

Vitamine B₆

Apports quotidiens recommandés

Enfants	filles	1,4 mg	garçons	1,4 mg
Adolescents	filles	1,2 mg	garçons	1,6 mg
Adultes	femmes	1,2 mg	hommes	1,5 mg
Femmes enceintes (dès le 4^e mois)		1,9 mg		
Femmes allaitantes		1,9 mg		

Remarque: les besoins en vitamine B₆ dépendent des apports en protéines.

Vitamine B₆

La dose quotidienne pour un homme
(1,5 mg) est contenue dans:



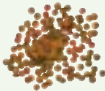
70 g de germes de blé



170 g de foie de veau



220 g de sardines



250 g de lentilles



290 g de côtelettes de porc



300 g de saumon (élevage)



320 g de bananes



340 g de pommes de terre



500 g de poivron, de poireau



520 g de cuisses de poulet



540 g d'avocats

