



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

La vitamine B6



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

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	mg par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7-10 ans	1.0	1.0
11-14 ans	1.4	1.4
15-17 ans	1.7	1.6
Adultes		
18-65 ans	1.7	1.6
66 ans et plus	1.4-1.7	1.2-1.5
Femmes enceintes		1.8
Femmes allaitantes		1.7

Teneur en vitamine B6 de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Pistaches	0.9 mg	0.23 mg par portion de 25 g
Thon cru	0.84 mg	0.92 mg par portion de 110 g
Poitrine de poulet, crue	0.77 mg	0.85 mg par portion de 110 g
Graines de tournesol	0.57 mg	0.06 mg par cs (10 g)
Pain croustillant complet	0.36 mg	0.18 mg par 5 pièces (50 g)
Tête de Moine	0.27 mg	0.08 mg par portion de 30 g
Sarrasin, cru	0.26 mg	0.16 mg par portion de 60 g
Banane	0.25 mg	0.30 mg par portion de 120 g
Poivron vert	0.25 mg	0.30 mg par portion de 120 g
Poireau	0.22 mg	0.26 mg par portion de 120 g

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.0



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

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



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

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



tabula | Revue de l'alimentation

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



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux