



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

## La vitamine B6



2022

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

### Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

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

## Teneur en vitamine B6 de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Graine de tournesol	1.34 mg	0.13 mg par cs (10 g)
Poulet, poitrine, crue	0.77 mg	0.85 mg par portion de 110 g
Saumon sauvage, cru	0.60 mg	0.66 mg par portion de 110 g
Fruit de la passion, cru	0.40 mg	0.48 mg par portion de 120 g
Pain croustillant, complet	0.40 mg	0.20 mg par 5 pièces (50 g)
Banane, crue	0.37 mg	0.44 mg par portion de 120 g
Sarrasin, grains décortiqués	0.36 mg	0.22 mg par portion de 60 g
Poireau, cru	0.30 mg	0.36 mg par portion de 120 g
Poivron, vert, cru	0.28 mg	0.34 mg par portion de 120 g
Tête de Moine	0.27 mg	0.08 mg par portion de 30 g

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.3

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](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test nutritionnel**

[www.sge-ssn.ch/test](http://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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



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