

Vitamine B6

La vitamine B6 hydrosoluble est essentielle pour l'homme. Elle intervient en premier lieu dans le métabolisme des acides aminés.

Généralités

La vitamine B6 comprend un groupe de trois substances hydrosolubles apparentées ainsi que leurs dérivés élargis par un groupe phosphore. Ces six substances peuvent être transformées l'une en l'autre et ont la même activité biologique.

Fonction dans le corps

Les différentes formes de vitamine B6 sont des composants de plus de 100 substances qui contrôlent le métabolisme (enzymes). Elles sont principalement impliquées dans le métabolisme des acides aminés, mais aussi dans la formation du glucose dans le foie et dans la formation de l'hémoglobine, le transporteur de l'oxygène.¹

Apports recommandés

L'apport quotidien indicatif en vitamine B6 pour un adulte en bonne santé se situe entre 1,3 et 1,7 mg.

Référence	Femmes	Hommes	Upper Level
CH	1.6 mg/jour	1.7 mg/jour	25 mg/jour
DACH	1.4 mg/jour	1.6 mg/jour	Non défini
OASM	1.4 mg/jour	1.4 mg/jour	Non défini
EFSA	1.6 mg/jour	1.7 mg/jour	25 mg/jour
DRI	1.3 mg/jour	1.3 mg/jour	100 mg/jour

Tab. 1. Valeurs indicatives pour l'apport quotidien en vitamine B6 pour les adultes en bonne santé.

CH : Valeurs nutritionnelles de référence suisses

DACH : valeurs de référence des pays germanophones

EFSA : Autorité européenne de sécurité des aliments

OASM : Ordonnance du DFI sur l'adjonction de vitamines, de sels minéraux et de certaines autres substances aux denrées alimentaires

DRI : valeur de référence américaine

Upper Level: Apports maximaux tolérables à long terme

Présence dans l'alimentation

Les six formes de vitamine B6 sont présentes dans les aliments. La viande ou le poisson, entre autres, mais aussi les produits céréaliers et les légumineuses sont riches en vitamine B6.

Sources de vitamine B6	mg/100 g	mg/portion
Chips	1.1 mg	0.33 / 30 g
Foie de veau cru	0.90 mg	1.1 / 120 g
Poitrine de poulet, cru, sans peau	0.88 mg	1.1 / 120 g
Saumon sauvage cru	0.60 mg	0.72 / 120 g
Banane	0.47 mg	0.64 / 120 g

Tab. 2. Teneur en vitamine B6 de différents aliments selon la base de données Suisse des valeurs nutritives

Digestion et absorption

La vitamine B6 est absorbée passivement dans l'intestin grêle, en grande partie indépendamment de la quantité présente. La vitamine B6 provenant des aliments est absorbée à environ 75 % alors que celle des suppléments est absorbée à 95%.

Symptômes de carence

Une carence isolée en vitamine B6 est rare. Elle s'accompagne de malnutrition, d'une mauvaise qualité de l'alimentation et d'autres carences en vitamines. Les symptômes typiques sont l'anémie et des troubles du métabolisme nerveux.

Surdosage

Les surdosages ne peuvent être provoqués que par la prise de suppléments et peuvent entraîner des lésions de la fonction nerveuse. Alors que l'ancienne valeur limite américaine était de 100 mg par jour, l'Autorité européenne de sécurité des aliments l'a abaissée à 25 mg par jour dans une évaluation récente.

La vitamine B6 dans le sport

Pour la vitamine B6 également, il n'existe aucune preuve fiable d'un besoin plus élevé dans le sport. En règle générale, les besoins énergétiques accrus impliquent une plus grande quantité de nourriture, ce qui entraîne également une augmentation de l'absorption de vitamine B6. Ceci est d'autant plus vrai que de nombreux aliments, y compris les aliments pour sportifs, sont enrichis en vitamine B6.

Auteur : Dr. Paolo Colombani, Valentina Segreto

Date : Décembre 2023, Version 3.2

Validité : Décembre 2026

Littérature

1. EFSA Panel on Dietetic Products NaA. Dietary reference values for vitamin B6. EFSA J. 2016; 14:587.