

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).

Symptômes de carence

- Dermatites 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.



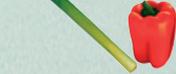
Apports quotidiens recommandés

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.



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