

Vitamine B6 (pyridoxine)

Rôles :

La vitamine B6 intervient dans :

- La production d'énergie
- La synthèse des protéines
- La synthèse de messagers chimiques du cerveau
- La synthèse de l'hémoglobine

Repère nutritionnel conseillé :

1,8mg pour les hommes par jour et **1,5 mg/jour** pour les femmes (valeurs à retenir pour le BTS cela dit il est possible de trouver dans certains ouvrages des valeurs plus élevées).

Dans quels aliments peut-on la retrouver ?

Les aliments les plus riches en vitamine B6 sont

- Foie
- Levure
- Germe de blé
- Lentilles
- Choux-fleurs
- Bananes
- Viandes et poissons

Supplémentation ?

Uniquement les femmes enceintes et allaitantes ainsi que les personnes soumises à un stress chronique peuvent avoir besoin d'une supplémentation en pyridoxine.

Précautions

Il est préférable de ne pas consommer plus de **60mg/jour** si l'on est en bonne santé.
Et plus de 10 mg/jour si l'on souffre de maladie cardiovasculaire.