

LA VITAMINE B6

La vitamine B6 est une des vitamines du groupe B les plus connues. Où la trouver et quels sont ses bienfaits ? Qu'est-ce que la vitamine B6 ?

Elle existe sous trois formes : la pyridoxine, le pyridoxal et la pyridoxamine. Dans l'organisme, la forme active est un dérivé de la pyridoxamine. Sa renommée est principalement due à son association classique avec le magnésium, dont elle améliore l'action pour lutter contre la fatigue et le stress. De plus, cette vitamine hydrosoluble est très utilisée en médecine.

À quoi sert-elle ?

Comme toutes les vitamines du groupe B, la vitamine B6 joue un rôle important dans la production d'énergie. Elle participe en effet à de nombreuses opérations intervenant dans le métabolisme des protéines et des acides aminés (transamination et décarboxylation notamment), ainsi que dans la glycolyse, qui permet la conversion du glycogène hépatique (stocké dans le foie) en glucose, lorsque les réserves de glycogène musculaire sont épuisées.

La vitamine B6 est aussi nécessaire à la synthèse de la vitamine B3 à partir du tryptophane.

Elle joue également un rôle important dans la formation de l'hémoglobine, la synthèse de plusieurs neurotransmetteurs impliqués dans l'humeur (sérotonine, mélatonine et dopamine en particulier), et contribue à absorber le magnésium, qui reste son action la plus connue.

Où la trouve-t-on ?

Les principales sources de vitamine B6 sont : la viande, la volaille, le foie, le poisson gras, la levure, les bananes, les choux, les pommes de terre, les épinards, les aubergines, les poireaux, les courgettes, les légumineuses (lentilles, etc.), les germes de blé, etc.

A noter que la forme issue des sources animales est assimilée à 100%, alors que la forme issue des sources végétales (principalement sous forme pyridoxine-5'-β-D-glucoside), est très mal assimilée, et pourrait même entraver l'assimilation d'autres formes de vitamine B6.

Carence et excès

Les excès en vitamine B6 sont rares, cette vitamine étant très peu stockée par l'organisme.

De plus, étant présente dans un grand nombre d'aliments, les cas de carence grave sont rares dans les pays occidentaux. Elles sont néanmoins beaucoup plus répandues chez les végétariens et les végétaliens, en raison d'une moins bonne assimilation à partir des sources végétales.

Les personnes qui consomment beaucoup de protéines (pratiquants de sports de force ou gros carnivores par exemple), peuvent avoir des besoins accrus. Il en est de même des sportifs en général, des personnes âgées, des personnes soumises à un stress chronique, des femmes enceintes ou qui allaitent, des alcooliques, des végétariens/végétaliens, etc.