

VITAMINE B6

La vitamine B1 (ou *thiamine*) est hydrosoluble et thermolabile. Elle participe au métabolisme de nombreux acides aminés (principalement le tryptophane, la méthionine et les acides aminés hydroxylés), à la synthèse et à la dégradation des acides gras, des stérols, des hormones thyroïdiennes et des porphyrines.

Elle catalyse, par l'intermédiaire de la coenzyme phosphate de pyridoxal (*pyridoxal phosphate*, PLP), l'activité de nombreuses enzymes de type aminotransférases et décarboxylases. Sa consommation peut augmenter jusqu'à 5 fois en cas d'alimentation très riche en graisses. La vitamine B6 est utilisée par l'organisme pour la production de lécithine, ce qui pourrait expliquer son action anti-athérosclérotique.

Ses AJR vont de 1,0 à 1,6 mg/dL chez l'enfant et de 2,0 à 2,2 mg/dL chez l'adulte. La carence en vitamine B6 peut provoquer asthénie, irritation buccale, glossite, chéilite, irritabilité et, dans les cas les plus graves, neuropathie périphérique, anémie et convulsions. Les niveaux sériques de phosphate de pyridoxal doivent être supérieurs à 50 ng/dL. Des concentrations plus élevées peuvent provoquer une neuropathie sensorielle.

Interactions pharmacologiques : le phénobarbital, la phénytoïne et la primidone réduisent ses niveaux sériques ; le chloramphénicol, l'isoniazide, l'hydralazine et les contraceptifs oraux provoquent sa carence ; les diurétiques peuvent augmenter son excrétion urinaire.

Les principales sources naturelles de vitamine B6 sont : germe de blé, céréales complètes, noix, poisson, foie, soja, viandes en général.

Les principales substances végétales contenant cette vitamine sont : ail, avoine, figue, ginseng, marronnier d'Inde, framboise, réglisse, mauve, huile de germe de blé, pissenlit.