

## VITAMINE B<sub>6</sub>

- Date :** 8 novembre 2007
- Nom(s) propre(s) :** Vitamine B<sub>6</sub> (Sweetman 2007; IOM 2003; O’Neil et al. 2001)
- Nom(s) commun(s) :** Pyridoxine, vitamine B<sub>6</sub> (Sweetman 2007; IOM 2003; O’Neil et al. 2001)
- Matière(s) d’origine :**
- ▶ Chlorhydrate de pyridoxal (HC 2007)
  - ▶ Chlorhydrate de pyridoxine (Sweetman 2007; IOM 2003; O’Neil et al. 2001)
  - ▶ Pyridoxal (Sweetman 2007; O’Neil et al. 2001)
  - ▶ Pyridoxal-5-phosphate (sel de calcium) (Sweetman 2007; O’Neil et al. 2001)
  - ▶ Pyridoxamine (Sweetman 2007; O’Neil et al. 2001)
  - ▶ Pyridoxamine-5-phosphate (Sweetman 2007; O’Neil et al. 2001)
  - ▶ Pyridoxine (Sweetman 2007; O’Neil et al. 2001)
  - ▶ Pyridoxine-5-phosphate (Sweetman 2007; O’Neil et al. 2001)
- Voie(s) d’administration :** Orale
- Forme(s) posologique(s) :** Selon la voie d’administration orale, seules les formes posologiques pharmaceutiques sont acceptables, notamment les comprimés à croquer, les caplets, les capsules, les bandes, les pastilles, les poudres ou les liquides dont les doses sont mesurées à l’aide de gouttes, de cuillerées à thé ou à table. Les formes posologiques semblables aux aliments telles que les barres, les gommes à mâcher ou les breuvages sont exclues de cette monographie.
- Usage(s) ou fin(s) recommandés :** Énoncé(s) précisant ce qui suit :

**Général:**

Contribue au maintien d'une bonne santé (IOM 2006; IOM 1998).

**Spécifiques:**

- ▶ Aide l'organisme à métaboliser les glucides (hydrates de carbone) et les protéines (IOM 2006; Shils et al. 2006; Groff et Gropper 2000; IOM 1998).
- ▶ Aide l'organisme à métaboliser les lipides (Shils et al. 2006; Groff et Gropper 2000).
- ▶ Aide à la formation de tissus (IOM 2006; Shils et al. 2006; Groff et Gropper 2000; IOM 1998).

**Propre à la dose :**

Pour les produits fournissant des doses quotidiennes de vitamine B<sub>6</sub> égales ou supérieures à l'apport nutritionnel recommandé (ANR) (doses ajustées au groupe d'âge établis selon l'étape de vie), l'usage ou fin recommandés suivant est acceptable:  
Aide à prévenir une carence en vitamine B<sub>6</sub> (IOM 2006; Shils et al. 2006; Groff et Gropper 2000; IOM 1998).

Consulter l'annexe 1 pour les définitions et le tableau 2 de l'annexe 2 pour les valeurs de l'ANR.

**Dose(s) :**

Tableau 1: Information sur les doses quotidiennes de vitamine B<sub>6</sub> (IOM 2006)

Groupe d'âge selon l'étape de la vie		Vitamine B <sub>6</sub> (mg/jour)	
		Minimum <sup>1</sup>	Maximum <sup>2</sup>
Enfants	1 à 3 ans	0,05	30
	4 à 8 ans	0,05	40
Adolescents	9 à 13 ans	0,05	60
	14 à 18 ans	0,10	80
Adultes <sup>3</sup>	≥ 19 ans	0,10	100

<sup>1</sup> Ces valeurs représentent approximativement 5 % de l'ANR le plus élevé (IOM 2006). Consulter l'annexe 1 pour les définitions et le tableau 2 de l'annexe 2 pour les valeurs de l'ANR.

<sup>2</sup> La dose maximale est fondée sur l'apport maximal tolérable (AMT), qui représente l'apport total en vitamine B<sub>6</sub> provenant des aliments et des suppléments (IOM 2006).

<sup>3</sup> Y compris les femmes enceintes et allaitantes

**Durée d'utilisation :** Énoncé non requis.

**Mention(s) de risque :** Énoncé(s) précisant ce qui suit :

**Précaution(s) et mise(s) en garde :**  
Énoncé non requis.

**Contre-indication(s) :** Énoncé non requis.

**Réaction(s) indésirable(s) connue(s) :**  
Énoncé non requis

**Ingrédients non médicinaux :**

Doivent être choisis parmi ceux de la version actuelle de la *Liste des ingrédients non médicinaux acceptables* de la DPSN et respecter les restrictions mentionnées dans cette liste.

**Spécifications :** Doivent respecter les spécifications minimales énoncées dans la version actuelle du *Compendium des monographies* de la DPSN.

**Références :**

Groff J, Gropper S. *Advanced Nutrition and Human Metabolism*, 3<sup>e</sup> édition. Belmont (CA): Wadsworth/Thomson Learning; 2000.

IOM 2006 : Institute of Medicine. Otten JJ, Pitz Hellwig J, Meyers LD, éditeurs. *Institute of Medicine. Les apports nutritionnels de référence: Le guide essentiel des besoins en nutriments*. Washington (DC): National Academies Press; 2006.

IOM 2003 : Institute of Medicine. Committee on Food Chemicals Codex, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. *Food Chemicals Codex*, 5<sup>e</sup> édition. Washington (DC) : National Academies Press; 2003.

IOM 1998: Institute of Medicine. Panel on Folate, other B Vitamins, and Choline and Subcommittee on Upper Reference Levels of Nutrients, and the Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. *Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B<sub>6</sub>, Folate, Vitamin B<sub>12</sub>, Pantothenic Acid, Biotin and Choline*. Washington (DC): National Academy Press; 1998.

O'Neil MJ, Smith A, Heckelman PE, Budavari S, éditeurs. *The Merck Index: An Encyclopedia of Chemicals, Drugs, and Biologicals*, 13<sup>e</sup> édition. Whitehouse Station (NJ): Merck & Co., Inc; 2001.

Shils ME, Olson JA, Shike M, Ross AC, éditeurs. *Modern Nutrition in Health and Disease*, 10<sup>e</sup> édition. Philadelphia (PA): Lippincott Williams and Wilkins; 2006.

Sweetman SC, éditeur. *Martindale: The Complete Drug Reference*, 35<sup>e</sup> édition. London (UK): Pharmaceutical Press; 2007.

## Annexe 1 : Définitions

**Apport maximal tolérable (AMT) :** Apport nutritionnel quotidien moyen le plus élevé qui n'entraîne vraisemblablement pas de risques d'effets indésirables sur la santé chez la plupart des membres de l'ensemble de la population. Plus l'apport est supérieur à l'AMT, plus il y a de risques d'effets indésirables (IOM 2006).

**Apport nutritionnel recommandé (ANR) :** Apport nutritionnel quotidien moyen permettant de répondre aux besoins nutritionnels de la quasi-totalité (97 à 98 %) des individus en bonne santé appartenant à un groupe donné établi en fonction de l'étape de la vie et du sexe (IOM 2006).

## Annexe 2 : Valeurs de l'ANR

Les valeurs de l'ANR pour la vitamine B<sub>6</sub> (voir ci-dessous), dans le contexte de cette monographie :

- ▶ fournissent des valeurs de référence servant à établir les niveaux de doses appropriés en suppléments;
- ▶ précisent la dose minimale pour l'utilisation de l'usage ou fin recommandés propre à la dose : «Aide à prévenir une carence en vitamine B<sub>6</sub>»;
- ▶ facilitent l'étiquetage facultatif des valeurs en pourcentage de l'ANR.

Tableau 2 : Valeurs de l'apport nutritionnel recommandé pour la vitamine B<sub>6</sub>, pour un groupe donné établi selon l'étape de la vie (IOM 2006)

Groupe d'âge selon l'étape de la vie		Vitamine B <sub>6</sub> (mg/jour)
Enfants	1 à 3 ans	0,5
	4 à 8 ans	0,6
Adolescents	9 à 13 ans	1,0
	14 à 18 ans	1,3
Hommes	19 à 30 ans	1,3
	31 à 50 ans	1,3
	51 à 70 ans	1,7
	> 70 ans	1,7
Adolescentes	9 à 13 ans	1,0
	14 à 18 ans	1,2
Femmes	19 à 30 ans	1,3
	31 à 50 ans	1,3
	51 à 70 ans	1,5
	> 70 ans	1,5
Femmes enceintes	14 à 50 ans	1,9
Femmes allaitantes	14 à 50 ans	2,0