

VITAMINE B6

AUTEUR

Eveline TEPPERS

Remerciements

Ce travail n'aurait pu être réalisé sans la collaboration de toute une série de personnes. Nos remerciements vont particulièrement à :

Les participants à l'enquête et les enquêteurs qui ont collecté l'information ;

Loes Brocatus, Charlotte Stiévenart et Sofie Van den Abeele pour la préparation et l'organisation du travail de terrain, de même que leur apport dans la gestion de la base de données ;

Ledia Jani pour l'organisation et la logistique de l'enquête, de même que tout le travail en ce qui concerne le lay-out de ce rapport ;

Sarah Bel, Koenraad Cuypers, Karin De Ridder, Thérèse Lebacq, Cloë Ost et Eveline Teppers pour la gestion et l'analyse des données ;

Koenraad Cuypers pour la coordination du projet.

Veillez référer aux résultats de ce chapitre de la manière suivante:

Teppers E. Vitamine B6. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Enquête de Consommation Alimentaire 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Bruxelles, 2016.

TABLE DES MATIÈRES

Résumé	5
1. Introduction	7
1.1. Recommandations nutritionnelles	7
1.1.1. Apports de référence de la population	7
1.1.2. Besoins moyens	8
1.1.3. Apport maximal tolérable	8
2. Instruments	10
2.1. Rappels de consommation alimentaire de 24 heures	10
2.2. Indicateurs	10
3. Résultats	11
3.1. Apports habituels	11
3.2. Recommandations nutritionnelles	12
3.2.1. Apports de référence de la population	12
3.2.2. Besoins moyens	14
3.2.3. Apport maximal tolérable	16
3.3. Sources de vitamine B6	16
4. Discussion	19
4.1. Conclusion	21
5. Tableaux	22
6. Bibliographie	48

RÉSUMÉ

Il est important en termes de santé, d'avoir un apport suffisant en vitamine B6 provenant de l'alimentation. Cette vitamine est importante en effet pour le métabolisme, la dégradation et la constitution des acides aminés à partir desquels se forment les protéines. La vitamine B6 régule également l'action de certaines hormones et est nécessaire pour la croissance, l'hématopoïèse, le système immunitaire et le système nerveux. La vitamine B6 provient de nombreuses sources alimentaires, aussi bien d'origine végétale qu'animale : viande, œufs, poisson, pain et produits céréaliers, pommes de terre, légumineuses, légumes, produits laitiers et fromage.

Apports habituels

En Belgique, en 2014, la population âgée de 3 à 64 ans présente des apports habituels moyens en vitamine B6 provenant de l'alimentation de 1,52 mg par jour. Lorsque les compléments alimentaires sont également pris en compte, les apports moyens augmentent de 13 % pour passer à 1,71 mg par jour. La prise en compte des compléments entraîne surtout une augmentation des apports habituels chez les femmes, et ce en particulier chez les enfants (3-9 ans) et les adultes (18-64 ans).

Les apports habituels moyens en vitamine B6 provenant de l'alimentation sont plus élevés chez les hommes (1,71 mg par jour) que chez les femmes (1,34 mg par jour). Lorsque les compléments alimentaires sont également pris en compte, il n'y a plus que les garçons adolescents (10-17 ans) qui présentent des apports plus élevés en vitamine B6 que les filles du même âge. Les apports habituels en vitamine B6 (avec ou sans prise en compte des compléments) augmentent légèrement avec l'âge, en particulier au sein de la population masculine. On observe en 2014 une diminution des apports habituels moyens en vitamine B6 pour la population belge entre 15 et 64 ans (1,57 mg par jour) par rapport à 2004 (2,06 mg par jour).

Recommandations nutritionnelles

Les **apports de référence de la population (ARP)**, préconisés par le Conseil Supérieur de la Santé (CSS), pour la vitamine B6 correspondent à 0,6-1,5 mg par jour pour les enfants et les adolescents en fonction de l'âge (3-18 ans) et du sexe, 3,0 mg par jour pour les hommes adultes et 2,0 mg par jour pour les femmes adultes..

En Belgique, en 2014, environ 20 % de la population (aussi bien chez les hommes que les femmes) entre 3 et 64 ans présentent des apports en vitamine B6 provenant de l'alimentation qui répondent aux recommandations en termes d'apports de référence de la population. Ce pourcentage monte à 24 % pour les hommes et 32 % pour les femmes lorsque les compléments alimentaires sont également pris en compte. Chez les adultes, il y a moins d'hommes (18-39 ans : 12 % ; 40-64 ans : 7 %) que de femmes (18-39 ans : 23 % ; 40-64 ans : 19 %) qui présentent des apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation et des compléments qui in répondent aux recommandations en termes d'ARP.

Le pourcentage de la population qui répond aux recommandations en termes d'ARP pour les apports en vitamine B6 diminue fortement avec l'âge. En outre, ce pourcentage a diminué chez les 15 - 64 ans en 2014 par rapport à 2004 (hommes : de 25 à 10 %, femmes : de 34 à 11 %).

Les apports habituels en vitamine B6 ont également été comparés aux **besoins moyens (BM)** définis par l'European Food Safety Authority (EFSA) ; ceci fournit une meilleure indication au sujet des groupes de population présentant un risque d'apports insuffisants. Les BM pour la vitamine B6 correspondent à 0,5-1,2 mg par jour pour les enfants et les adolescents âgés de 3 à 14 ans, 1,3 mg par jour pour les femmes et 1,5 mg par jour pour les hommes entre 15 et 64 ans.

En Belgique, en 2014, 36 % des hommes et 47 % des femmes présentent des apports en vitamine B6 provenant de l'alimentation qui se situent en dessous des BM. Cette proportion diminue légèrement pour passer respectivement à 34 % et 43 % lorsque les apports provenant des compléments alimentaires sont également pris en compte. Les femmes présentent donc un risque légèrement plus élevé que les hommes d'apports insuffisants en vitamine B6.

La proportion de la population qui se situe en dessous des BM augmente avec l'âge et atteint un pic à la fin de l'adolescence et chez les jeunes adultes.

Ici aussi on observe une augmentation en 2014 du pourcentage des 15-64 ans qui se situent en dessous des recommandations alimentaires pour les apports habituels en vitamine B6 par rapport à 2004 (hommes : de 16 à 39 % ; femmes : de 21 à 50 %).

L'apport maximal tolérable (AMT), préconisés par le Conseil Supérieur de la Santé (CSS), pour la Vitamine B6 a été fixé à 5-20 mg par jour pour les enfants et les adolescents, en fonction de leur âge (3-18 ans), et 25 mg par jour pour les adultes.

En Belgique, en 2014, moins de 0,05 % de la population belge (3-64 ans) présente des apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation qui sont supérieurs à l'AMT. Lorsque les compléments sont également pris en compte, 0,44 % des femmes (0,89 % dans le groupe d'âge des 40-64 ans) présentent des apports habituels en vitamine B6 supérieurs à l'AMT. Cela montre qu'il existe chez les femmes, par le biais des apports provenant de compléments, un risque minime, mais pas négligeable, d'apports excessifs en vitamine B6 pouvant éventuellement générer une neurotoxicité, des troubles de la mémoire et des lésions cutanées.

Sources alimentaires de vitamine B6

En Belgique, en 2014, les six groupes alimentaires « Viande, produits dérivés et végétariens » (27 %), « Céréales et produits céréaliers » (12 %), « Pommes de terre et autres tubercules » (10 %), « Légumes » (10 %), « Fruits » (8 %) et « Produits laitiers et substituts » (8 %) constituent les principales sources alimentaires de vitamine B6 dans la population âgée de 3 à 64 ans. Les compléments alimentaires représentent quant à eux une contribution de 4 % à l'apport total en vitamine B6.

1. INTRODUCTION

La vitamine B6 (ou pyridoxine) est une vitamine soluble dans l'eau, peu stable en milieu neutre ou alcalin, et sensible à la chaleur et à la lumière du soleil.

La vitamine B6 est importante pour le métabolisme, en particulier sous sa forme active (phosphate de pyridoxal-5), notamment en ce qui concerne les acides aminés. Des observations récentes suggèrent que des apports adéquats en vitamine B6 permettant d'assurer une concentration plasmatique adéquate du phosphate de pyridoxal-5, peuvent avoir un effet protecteur contre le développement de certaines formes de cancer, de maladies cardio-vasculaires et de la maladie de Parkinson (1). Une carence en vitamine B6 dans sa forme active se manifeste par un retard de croissance, une alopecie, un retard du développement osseux, de l'anémie ainsi que différents troubles neurologiques associés à une formation insuffisante de neurotransmetteurs (2).

La viande (poulet et bœuf), les œufs, le poisson, les produits céréaliers, les pommes de terre et les légumineuses sont de bonnes sources de vitamine B6. Les légumes, le lait et le fromage contiennent de la vitamine B6 en plus petites quantités.

1.1. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

1.1.1. Apports de référence de la population

Ainsi que le montre le Tableau 1, les apports de référence de la population (ARP)¹ pour la vitamine B6, déterminés en fonction de l'importance de l'apport de protéines, varient de 0,6 mg par jour pour les jeunes enfants âgés de 1 à 3 ans à 2,0-3,0 mg par jour pour les adultes âgés de 19 à 64 ans (2). Les ARP augmentent donc avec l'âge. À partir de 7 ans, on observe une différence entre les sexes, avec des ARP plus élevés chez les hommes que chez les femmes. Les ARP pour les adultes en 2015, de 2,0 à 3,0 mg par jour, ont légèrement augmenté par rapport à ce qui était recommandé en 2009, à savoir de 1,8 à 2,0 mg par jour (3;4). Les ARP pour la vitamine B6 pour les femmes pendant la grossesse et l'allaitement, de même que pour les adultes de plus de 64 ans, ne sont pas pris en compte dans le cadre l'enquête de consommation alimentaire 2014-2015.

Tableau 1 | Recommandations concernant l'apport de référence de la population (ARP) pour la vitamine B6 (en mg par jour) en Belgique, par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015

Age	Sexe	Vitamine B6, mg par jour
1-3 ans	H/F	0,6
4-6 ans	H/F	0,8
7-14 ans	H	1,3
	F	1,1
15-18 ans	H	1,5
	F	1,2
19-64 ans	H	3,0
	F	2,0

Source: Conseil Supérieur de la Santé, 2015 (2).

¹ Les ARP correspondent à l'apport qui est estimé comme suffisant pour subvenir aux besoins de presque tous les individus en bonne santé (97,5%) dans un groupe donné de la population.

1.1.2. Besoins moyens

Alors que les ARP correspondent à l'apport qui est considéré comme suffisant pour répondre aux besoins de pratiquement tous les individus (97,5 %) en bonne santé dans un groupe donné de la population, les besoins moyens (BM) correspondent à l'apport qui est considéré comme suffisant pour répondre aux besoins de la moitié des personnes en bonne santé dans un groupe donné de la population. La comparaison des apports habituels en vitamine B6 avec les besoins moyens fournira ainsi une meilleure estimation des groupes de population présentant un risque d'apports insuffisants en vitamine B6 (5;6).

Les besoins moyens pour la vitamine B6 ont été révisés par l'European Food Safety Authority (EFSA) en 2016 (7) et sont différents pour les hommes et les femmes à partir de la fin de l'adolescence. Les BM sont compris entre 0,5 mg par jour pour les jeunes enfants et 1,3 mg par jour pour les femmes adultes et 1,5 mg par jour pour les hommes adultes (tableau 2).

Tableau 2 | Recommandations concernant les besoins moyens (BM) de vitamine B6 (mg par jour), par sexe et par âge, EFSA, 2016

Age	Sexe	Vitamine B6, mg par jour
1-3 ans	H/F	0,5
4-6 ans	H/F	0,6
7-10 ans	H/F	0,9
11-14 ans	H/F	1,2
15-64 ans	H	1,5
	F	1,3

Source: EFSA, 2016 (7).

1.1.3. Apport maximal tolérable

La consommation à long terme d'apports trop élevés en vitamine B6 (par exemple, par le biais de la consommation de compléments fortement dosés en vitamine B6) peut conduire à une forme sévère de neuropathie périphérique avec perte de réflexes dans les bras et les jambes ainsi qu'à une ataxie sensorielle. Une telle neurotoxicité a été observée pour une dose de 2 g de vitamine B6 par jour, ce qui correspond à 1000 fois les ARD (3;4). Il existe d'autres manifestations de toxicité résultant d'une consommation excessive de vitamine B6 comme la photosensibilité, les lésions cutanées et les troubles de la mémoire (4). La photosensibilité avec lésions cutanées peut déjà se produire lorsque les apports en vitamine B6 passent à 200 mg par jour (4). En raison de la toxicité d'une dose excessive de vitamine B6, un apport maximal tolérable (AMT)² a été défini (Tableau 3) : il est de 5 mg par jour pour les jeunes enfants entre 1 et 3 ans, et passe à 25 mg par jour pour les adultes entre 19 et 64 ans.

² L'AMT est l'apport maximal considéré selon les données disponibles actuelles comme n'ayant pas d'effet négatif attendu ou observé sur la santé.

Tableau 3 | Recommandations concernant l'apport maximal tolérable (AMT) de vitamine B6 (mg par jour) en Belgique, par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, 2015

Age	Sexe	Vitamine B6, mg par jour
1-3 ans	H/F	5
4-6 ans	H/F	7
7-10 ans	H/F	10
11-14 ans	H/F	15
15-18 ans	H/F	20
19-64 ans	H/F	25

Source: Conseil Supérieur de la Santé, 2015 (2).

2. INSTRUMENTS

2.1. RAPPELS DE COSOMMATION ALIMENTAIRE DE 24 HEURES

Les participants ont été interrogés à deux reprises par des diététicien(ne)s, qui avaient suivi une formation spécifique. Les questions ont porté sur toutes les quantités et les types d'aliments qu'ils avaient consommés tout au long de la journée précédant l'interview.

Afin de soutenir au maximum la mémoire des participants, les différents repas ont été passés en revue, par exemple, petit déjeuner, dix heures, etc. Dans une deuxième phase, les aliments et la quantité dans laquelle ils avaient été consommés lors de chaque repas ont également été passés en revue. Cette procédure de collecte des données a été réalisée de manière standardisée au moyen du logiciel GloboDiet³.

Après avoir effectué un contrôle de qualité, les aliments consommés ont été couplés à des tables de composition des aliments. Chaque table comprend des informations nutritionnelles relatives aux différents aliments. En d'autres termes, chaque aliment consommé a donc été associé à sa teneur en énergie, en macronutriments (lipides, glucides, protéines) et en micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments), ce qui permet d'étudier l'apport de ces aliments en micronutriments, tels que la vitamine B6.

2.2. INDICATEURS

Deux séries d'analyses ont été réalisées sur base des données collectées lors des deux journées d'interview ; ces dernières ont été réalisées au moyen du logiciel SPADE (8;9)⁴ :

- le premier type permet de réaliser une estimation des apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation (aliments enrichis inclus) ; on a utilisé ici une modélisation de la consommation quotidienne ;
- le second type procède à une estimation des apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, en modélisant ici l'apport combiné provenant de l'alimentation et des compléments. Pour ces analyses, la proportion d'individus qui ne consomment pas de compléments alimentaires contenant des vitamines B6 (information disponible via le questionnaire de fréquence de consommation alimentaire) a été prise en compte. Sur 2.349 participants pour lesquels l'information était disponible, 1908 participants (soit 81,2 % de l'échantillon) ont indiqué ne jamais avoir consommé de compléments alimentaires contenant des vitamines B6.

Les apports habituels en vitamine B6 sont exprimés en milligrammes par jour. Les résultats sont comparés avec les recommandations du Conseil supérieur de la santé, qui fixe des apports de référence de la population (ARP) et l'apport maximal tolérable (AMT) pour la vitamine B6 (Tableaux 1 et 3) (2). En outre, il est vérifié dans quelle mesure la population répond aux directives de l'EFSA pour les besoins moyens (BM) pour la vitamine B6 (Tableau 2) (7).

³ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations sur le rappel de consommation alimentaire.

⁴ Se référer à la Section « Introduction générale et méthodologie » de l'enquête pour davantage d'informations concernant le fonctionnement du logiciel SPADE®.

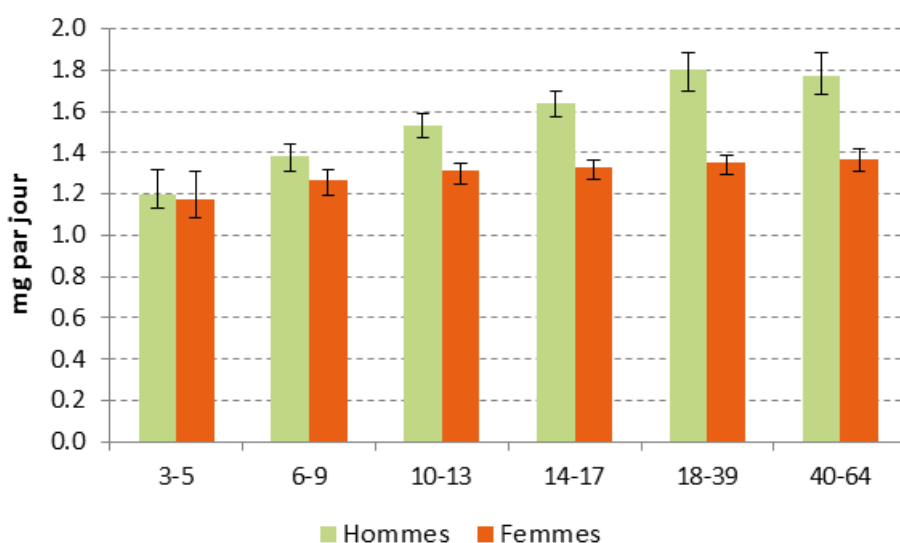
3. RÉSULTATS

3.1. APPORTS HABITUELS

En Belgique, en 2014, les apports habituels moyens en vitamine B6 provenant de l'alimentation s'élèvent à 1,52 mg par jour. Lorsque les compléments alimentaires sont également pris en compte, les apports moyens en vitamine B6 augmentent significativement (de 13 %) pour passer à 1,71 mg par jour.

Les apports moyens en vitamine B6 provenant uniquement de l'alimentation sont significativement plus élevés chez les hommes (1,71 mg par jour) que chez les femmes (1,34 mg par jour). Cette différence apparaît à partir de l'adolescence (Figure 1).

Figure 1 | Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant des aliments au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

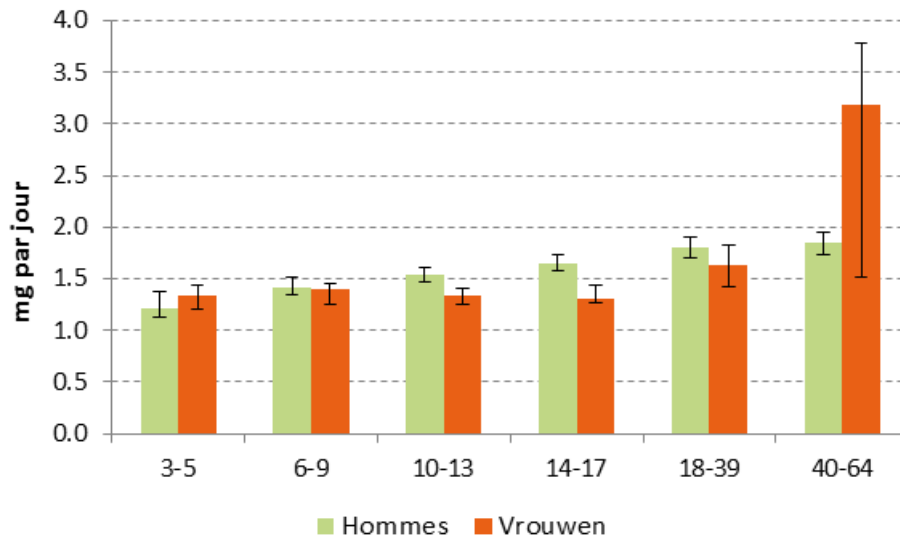


La prise en compte des compléments alimentaires assure une augmentation des apports moyens totaux de 1 % pour les hommes (1,73 mg par jour) et de 62 % pour les femmes (2,17 mg par jour). Les plus fortes augmentations sont observées chez les femmes dans les groupes d'âge :

- 3-5 ans : 15 % de 1,17 à 1,34 mg par jour ;
- 6-9 ans : 10 % de 1,27 à 1,40 mg par jour ;
- 18-39 ans : 21 % de 1,35 à 1,63 mg par jour ;
- 40-64 ans : 133 % de 1,37 à 3,19 mg par jour.

La différence entre les sexes, les hommes ayant des apports moyens en vitamine B6 plus élevés que les femmes, se manifeste moins fortement lorsque les apports combinés en vitamine B6 provenant de l'alimentation et des compléments sont analysés. En effet, il n'y a plus qu'à l'adolescence (10-17 ans) que les garçons présentent des apports significativement plus élevés que les filles (Figure 2).

Figure 2 | Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant des aliments et des compléments alimentaires au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



Les apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation augmentent légèrement avec l'âge. Cette tendance est plus marquée chez les hommes que chez les femmes.

Les 3-5 ans présentent des apports moyens en vitamine B6 significativement plus faibles (1,27 mg par jour) que les autres groupes d'âge (1,42 à 1,91 mg par jour). En outre, les adultes présentent des apports moyens en vitamine B6 significativement plus élevés que les autres groupes d'âge.

On observe une augmentation (de 2 à 23 % selon les différents groupes d'âge) de l'apport habituel en vitamine B6 quand les compléments sont pris en compte en plus de l'alimentation habituelle. L'augmentation la plus importante se produit dans le groupe d'âge des 40-64 ans (+ 23 %, de 1,55 à 1,91 mg par jour).

On n'observe pas de grandes différences dans les apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation et des compléments en fonction de l'IMC, du niveau d'éducation ou du lieu de résidence.

L'analyse des apports habituels moyens en vitamine B6 provenant de l'alimentation (pour la population belge âgée de 15 à 64 ans) montre que ceux-ci ont baissé sensiblement entre 2004 (2,06 mg par jour) et 2014 (1,57 mg par jour). Cette différence se manifeste aussi bien chez les hommes (2,34 contre 1,81 mg par jour) que chez les femmes (1,77 contre 1,36 mg par jour).

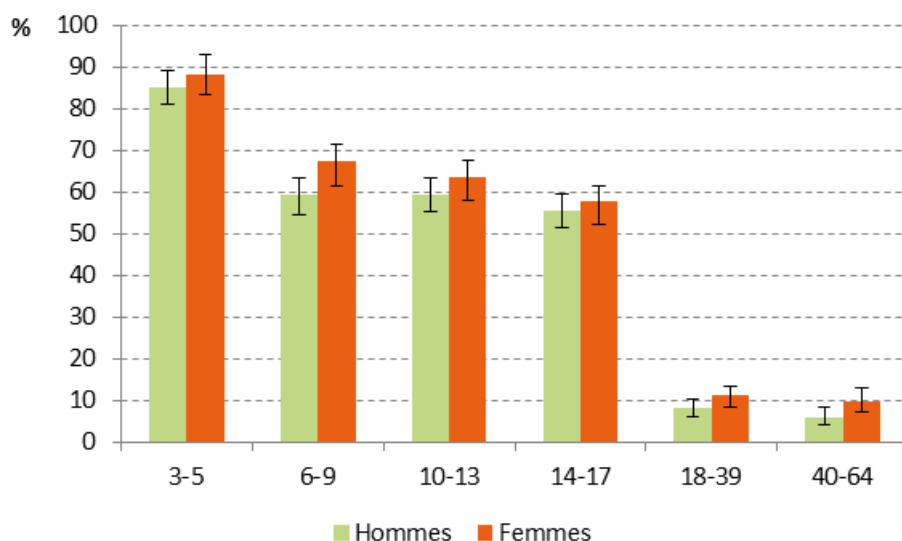
3.2. RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

3.2.1. Apports de référence de la population

Étant donné que les apports de référence de la population (ARP) pour la vitamine B6 ont été définis de manière spécifique à l'âge et au sexe, les apports habituels sont comparés avec les recommandations séparément pour les hommes et les femmes.

En Belgique, en 2014, 20 % des hommes et 23 % des femmes entre 3 et 64 ans présentent des apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation qui répondent aux recommandations en termes d'ARP. On n'observe pas de différence significative (sur base des intervalles de confiance à 95 %) entre les sexes à ce sujet (Figure 3).

Figure 3 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en vitamine B6 provenant des aliments qui répondent aux recommandations en termes d'ARP, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



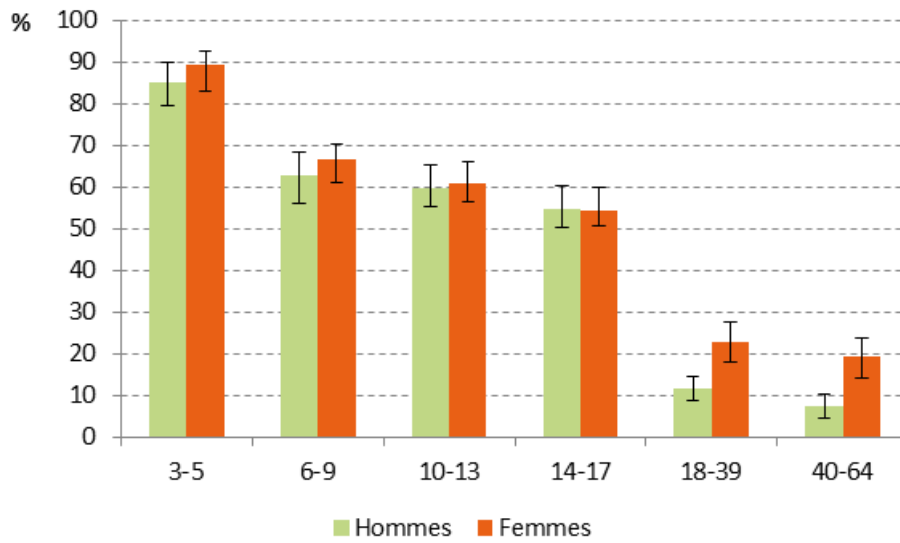
Pour les apports basés à la fois sur l'alimentation et les compléments alimentaires, 24 % des hommes et 32 % des femmes entre 3 et 64 ans présentent des apports en vitamine B6 qui répondent aux recommandations en termes d'ARP. Dans ce cas, on observe une différence significative entre les sexes. Cette différence se situe à l'âge adulte où les hommes sont plus moins nombreux que de femmes (dans les groupes d'âge 18-39 ans et 40-64 ans) respecter la recommandation en termes d'ARP pour la vitamine B6 (Figure 4).

La proportion de la population dont les apports qui répondent aux recommandations en termes d'ARP (résultant de l'alimentation seule d'une part et de l'alimentation et des compléments d'autre part) diminue avec l'âge. On observe notamment une forte baisse entre les 3-5 ans et les 6-9 ans, et de la fin de l'adolescence (14-17 ans) à l'âge adulte (Figures 3 et 4).

On n'observe pas de différences significatives (sur base des intervalles de confiance à 95 %) à ce sujet en fonction du niveau d'éducation, de l'IMC ou du lieu de résidence.

En 2014, 10 % des hommes et 11 % des femmes (entre 15 et 64 ans) présentent des apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation qui répondent aux recommandations en termes d'ARP. Ces pourcentages sont significativement plus bas que ceux observés en 2004 (respectivement 25 % pour les hommes et 34 % pour les femmes).

Figure 4 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en vitamine B6 provenant des aliments et des compléments alimentaires qui répondent aux recommandations en termes d'ARP, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



3.2.2. Besoins moyens

Il est possible sur base des besoins moyens de faire une meilleure estimation des groupes de la population présentant un risque d'apports insuffisants en vitamine B6. C'est pourquoi on a estimé qu'il était important de mesurer la proportion de personnes présentant des apports en vitamine B6 inférieurs aux BM.

En Belgique, en 2014, 36 % des hommes et 47 % des femmes (entre 3 et 64 ans) présentent des apports en vitamine B6 provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux BM. Ceci qui pourrait indiquer que les apports en Vitamine B6 sont insuffisants. Le pourcentage d'hommes présentant des apports insuffisants en vitamine B6 provenant de l'alimentation est significativement plus faible que le pourcentage de femmes, et ceci se manifeste dès l'adolescence (Figure 5).

34 % des hommes et 43 % des femmes (entre 3 et 64 ans) présentent des apports en vitamine B6 (provenant à la fois de l'alimentation et des compléments alimentaires) qui sont inférieurs aux BM. Encore une fois, ce pourcentage est plus faible chez les hommes par rapport aux femmes, et ceci se manifeste surtout à l'adolescence (Figure 6).

La proportion de la population avec des apports inférieurs aux BM (provenant de l'alimentation seule d'une part et de l'alimentation et des compléments alimentaires d'autre part) augmente avec l'âge, avec un pic à la fin de l'adolescence et au début de l'âge adulte (Figures 5 et 6).

Figure 5 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en vitamine B6 provenant des aliments en dessous des BM, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

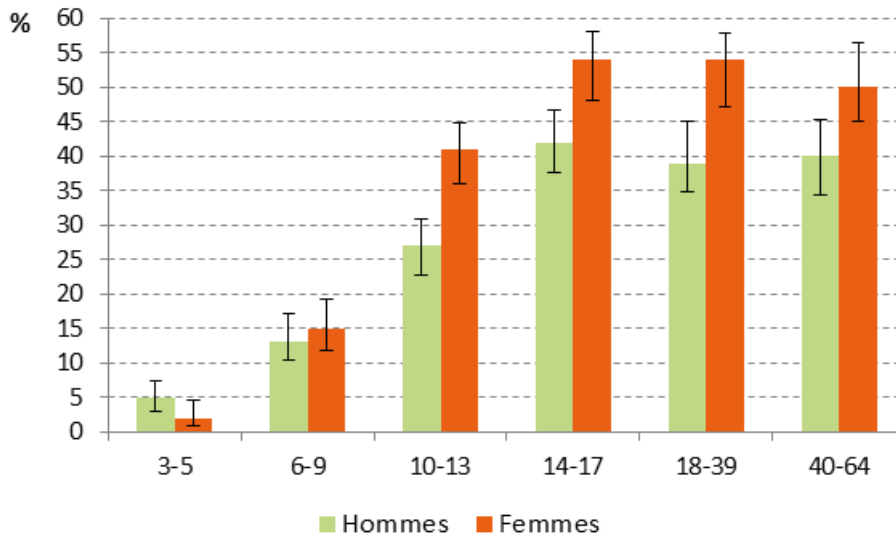
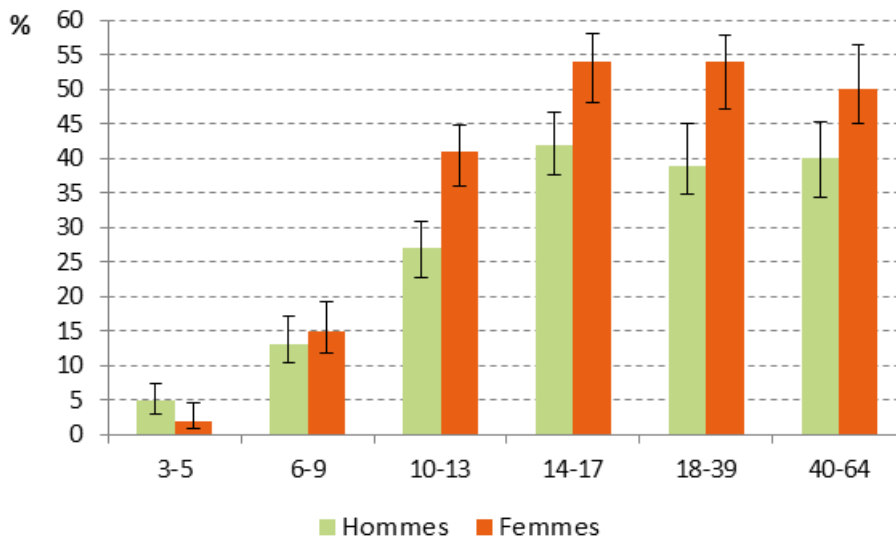


Figure 6 | Proportion de la population (3-64 ans) avec un apport habituel en vitamine B6 provenant des aliments et des compléments alimentaires en dessous des BM, par sexe et par âge, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014



On n'observe pas de différence significative (sur base des intervalles de confiance à 95 %) à ce sujet en fonction du niveau d'éducation ou de l'IMC.

On observe une différence significative en fonction du lieu de résidence, mais seulement chez les hommes: le pourcentage d'hommes se situant en dessous des recommandations en termes de BM pour les apports en vitamine B6 provenant de l'alimentation est plus élevé en Wallonie (42 %) qu'en Flandre (31 %).

Enfin, en 2014, 39 % des hommes et 50 % des femmes (entre 15 et 64 ans) présentent des apports en vitamine B6 provenant de l'alimentation qui sont inférieurs aux BM. Ces pourcentages sont significativement plus élevés que ceux qui avaient été observés en 2004 (respectivement 16 % chez les hommes et 21 % chez les femmes).

3.2.3. Apport maximal tolérable

À titre de comparaison avec les recommandations en ce qui concerne l'apport maximal tolérable (AMT) par groupe d'âge, moins de 0,05 % de la population belge présentent des apports en vitamine B6 provenant de l'alimentation qui sont supérieurs à cet AMT.

Pour les apports combinés en vitamine B6 provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, 0,44 % des femmes présentent des apports supérieurs à l'AMT, le pourcentage le plus élevé se trouvant dans le groupe d'âge des 40-64 ans (0,89 %).

3.3. SOURCES DE VITAMINE B6

En Belgique, en 2014, les groupes d'aliments « Viande, produits dérivés et végétariens » et « Céréales et produits céréaliers » constituent les sources les plus importantes d'apport en vitamine B6, avec des contributions moyennes respectives de 26,9 % et 12,0 %. Ils sont suivis par les « Pommes de terre et autres tubercules » (9,8 %) et les « Légumes » (9,9 %), qui contribuent en moyenne chacun pour environ 10 % aux apports en vitamine B6. Les groupes « Fruits » (8,2%) et « Produits laitiers et substituts » (7,7%) représentent une contribution moyenne d'environ 8 %. Les compléments alimentaires représentent une contribution de 3,9 % (Tableau 4).

Tableau 4 | Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en vitamine B6 au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Groupes d'aliments	Contribution moyenne à l'apport en vitamine B6 (%)	Intervalle de confiance à 95 %
Pommes de terre et autres tubercules	9,8	(9,0-10,5)
Légumes	9,9	(9,3-10,5)
Légumineuses	0,2	(0,1-0,4)
Fruits	8,2	(7,6-8,9)
Produits laitiers et substituts	7,7	(7,2-8,2)
Céréales et produits céréaliers	12,0	(11,4-12,7)
Viande, produits dérivés et végétariens	26,9	(25,6-28,2)
Poisson et crustacés	4,4	(3,7-5,0)
Œufs et produits dérivés	0,9	(0,8-1,1)
Matières grasses et huile	0,1	(0,0-0,2)
Sucre et confiseries	2,0	(1,7-2,3)
Pâtisseries et biscuits sucrés	2,1	(1,9-2,4)
Boissons non alcoolisées	5,9	(5,2-6,6)
Boissons alcoolisées	2,8	(2,3-3,4)
Condiments, sauces, épices	0,9	(0,7-1,0)
Bouillon	0,0	(0,0-0,0)
Divers*	0,2	(0,1-0,3)
Snacks**	1,9	(1,6-2,3)
Compléments alimentaires	3,9	(3,1-4,7)

Source: Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014

Pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

* Certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques.

** Chips, biscuits salés, apéritifs.

Voir les tableaux pour plus d'informations sur la contribution de chaque groupe alimentaire à l'apport total en Vitamine B6, ventilée par sexe, âge, indice de masse corporelle, niveau d'éducation, lieu de résidence et année d'étude (2004 contre 2014).

Les principales différences significatives à ce sujet en bref sont les suivantes :

- Les légumes, produits laitiers et compléments alimentaires contribuent à l'apport total en Vitamine B6 de manière plus importante chez les femmes que chez les hommes à l'apport total en vitamine B6.
- Les produits laitiers contribuent à l'apport total en Vitamine B6 de manière plus importante chez les enfants (3-9 ans) que chez les adolescents et les adultes. Les fruits contribuent à l'apport total en Vitamine B6 de manière plus importante chez les enfants et les adultes que chez les adolescents. Les céréales contribuent à l'apport total en Vitamine B6 de manière plus importante chez les enfants et les adolescents que chez les adultes entre 40 et 64 ans. Enfin, les légumes et le poisson contribuent aux apports en vitamine B6 de manière plus importante chez les adultes que chez les enfants et les adolescents.

- La viande contribue à l'apport total en Vitamine B6 de manière plus importante chez les personnes souffrant d'obésité que chez les personnes ayant un poids « normal ».
- Les pommes de terre et autres tubercules contribuent à l'apport total en Vitamine B6 de manière moins importante chez les personnes ayant le niveau d'éducation le plus élevé que chez les personnes ayant le niveau d'éducation le plus faible.
- Les fruits contribuent de manière plus importante aux apports en vitamine B6 en Flandre qu'en Wallonie. Inversement, la viande et substituts contribuent à l'apport total en Vitamine B6 de manière moins importante chez les personnes résidant en Flandre qu'en Wallonie.
- Les fruits, les légumes, la viande et le poisson contribuent à l'apport total en Vitamine B6 de manière plus importante en 2014 qu'en 2004. Inversement, la contribution des pommes de terre et du lait était moins élevée en 2014 qu'en 2004.

4. DISCUSSION

La vitamine B6 est un micronutriment essentiel ; il est important pour le métabolisme, notamment celui des acides aminés, l'action de certaines hormones, la croissance, l'hématopoïèse, le système immunitaire et le système nerveux.

Les apports de référence de la population (ARP)⁵ correspondent à 0,6-1,5 mg par jour pour les enfants et les adolescents, 2,0 mg par jour pour les femmes adultes et 3,0 mg par jour pour les hommes adultes. Les besoins moyens (BM)⁶ varient de 0,5 à 1,2 mg par jour pour les enfants et les adolescents (3-14 ans) à 1,3 mg par jour pour les femmes et 1,5 mg par jour pour les hommes (15-64 ans). En outre, l'apport maximal toléré (AMT)⁷ a été fixé à 5-20 mg par jour pour les enfants et les adolescents et à 25 mg par jour pour les adultes.

Conformément à d'autres études européennes (7;10;11), de nombreux groupes alimentaires composés de produits d'origine aussi bien animale que végétale sont des sources alimentaires de vitamine B6 pour la population belge (3-64 ans) : « Viande, produits dérivés et végétariens » (27 %), « Céréales et produits céréaliers » (12 %), « Pommes de terre et autres tubercules » (10 %), « Légumes » (10 %), « Fruits » (8 %) et « Produits laitiers et substituts » (8 %).

Les compléments alimentaires ne représentent qu'une contribution de 4 % des apports totaux en Vitamines B6. Néanmoins, les apports moyens en vitamine B6 augmentent lorsque les apports provenant des compléments sont également pris en compte outre les apports provenant de l'alimentation, en particulier chez les femmes pendant l'enfance et à l'âge adulte (les augmentations les plus fortes étant observées entre 40 et 64 ans). L'Enquête de Consommation Alimentaire 2014-15 (ECA2014-15) révèle également que ce sont surtout les femmes qui consomment des compléments et que les « vitamine s » et « multivitamines et minéraux » sont les compléments les plus fréquemment consommés (voir le chapitre « Alimentation enrichie et compléments alimentaires »). Ces compléments spécifiques contiennent souvent des vitamines B, dont de la vitamine B6.

L'ECA2014-15 révèle que les apports habituels moyens en vitamine B6 provenant de l'alimentation pour la population belge (3-64 ans) s'élèvent à 1,52 mg par jour. Ces apports augmentent de 13 % pour passer à 1,71 mg par jour lorsque les apports provenant des compléments alimentaires sont également pris en compte. On observe une légère augmentation des apports habituels en vitamine B6 avec l'âge, en particulier dans la population masculine.

Une étude de l'EFSA a montré que pour les enfants entre 3 et 10 ans, les apports habituels moyens en vitamine B6, indépendamment des compléments alimentaires, varie entre les pays européens de 1,10 à 1,61 mg par jour pour les garçons, et de 0,99 à 1,51 mg par jour pour les filles (7). Pour les enfants belges (3-9 ans), en 2014, les apports habituels moyens en vitamine B6 provenant de l'alimentation varient de 1,20 à 1,38 mg par jour pour les garçons et de 1,17 à 1,27 mg par jour pour les filles. Cela montre que les enfants belges présentent des apports habituels en vitamine B6 similaires à ceux des autres pays européens, dont les pays voisins (France, Pays-Bas et Allemagne).

85 % des garçons de 3-5 ans, 88 % des filles de 3-5 ans, 59 % des garçons de 6-9 ans et 67 % des filles de 6-9 ans répondent à la recommandation belge sur les ARP. La grande majorité des enfants, en particulier les jeunes enfants, présentent donc des apports adéquats via l'alimentation. En outre, seulement 5 % des garçons de 3-5 ans et 2 % des filles de 3-5 ans, 13 % des garçons de 6-9 ans et 15 % des filles de 6-9 ans présentent des apports habituels via l'alimentation qui sont inférieurs aux besoins moyens européens, ce qui pourrait indiquer des apports insuffisants en vitamine B6.

⁵ Les ARP sont l'apport qui est estimé suffisant pour subvenir aux besoins de presque tous les individus en bonne santé (97,5 %) dans un groupe donné de la population.

⁶ Les BM sont l'apport qui est estimé suffisant pour subvenir aux besoins de la moitié des individus en bonne santé dans un groupe donné de la population. Sur la base des besoins moyens, il est possible d'effectuer une meilleure estimation du groupe de population qui présente un risque supérieur d'apports insuffisants (5;6).

⁷ L'AMT est l'apport maximal considéré selon les données disponibles actuelles comme n'ayant pas d'effet négatif attendu ou observé sur la santé.

L'étude de l'EFSA révèle que pour les adolescents entre 10 et 18 ans, les apports habituels moyens en vitamine B6, indépendamment des compléments alimentaires, varient entre les pays européens de 1,70 à 2,31 mg par jour pour les garçons, et de 1,46 à 2,19 mg par jour pour les filles (7). Pour les adolescents belges (10-17 ans), en 2014, les apports habituels moyens en vitamine B6 provenant de l'alimentation varient de 1,53 à 1,64 mg par jour pour les garçons, et de 1,31 à 1,33 mg par jour pour les filles. Ces valeurs moyennes se situent juste en dehors des intervalles rapportés dans l'étude de l'EFSA (7), ce qui indique peut-être de moins bons apports en vitamine B6 pour les adolescents belges. Il est important de noter que la comparaison entre les pays doit être effectuée avec la prudence nécessaire vu que les méthodes de mesure, les techniques d'analyse, l'année de l'étude, les classifications d'âge et les tables de composition des aliments peuvent être différentes, ce qui peut affecter grandement les résultats.

Par rapport aux recommandations nutritionnelles, 59 % des garçons de 10-13 ans, 64 % des filles de 10-13 ans, 56 % des garçons 14-17 ans et 58 % des filles de 14-17 ans répondent à la recommandation belge sur les ARP. Un peu plus de la moitié des adolescents présentent donc très probablement des apports adéquats via l'alimentation. En comparaison avec les besoins moyens européens, cependant, 27 % des garçons de 10-13 ans, 41 % des filles de 10-13 ans, 42 % des garçons de 14-17 ans et 54 % des filles de 14-17 ans présentent des apports habituels via l'alimentation qui sont inférieurs à cette recommandation, ce qui pourrait indiquer des apports insuffisants en vitamine B6. Cela montre que les apports habituels en vitamine B6 peuvent encore être améliorés pour les adolescents belges.

Pour les adultes âgés de 18 à 65 ans, l'étude de l'EFSA révèle que les apports habituels moyens en vitamine B6, indépendamment des compléments alimentaires, varient entre les pays européens de 1,77 à 3,09 mg par jour pour les hommes et de 1,47 à 2,11 mg par jour pour les femmes (7). Pour les adultes belges (18-64 ans), en 2014, les apports habituels moyens en vitamine B6 provenant de l'alimentation varient de 1,77 à 1,80 mg par jour pour les hommes, et de 1,35 à 1,37 mg par jour pour les femmes. Les apports habituels moyens en vitamine B6 pour les hommes belges se situent donc tout juste dans l'intervalle indiqué dans l'étude de l'EFSA (plus forte correspondance avec les données d'Italie (12) et de France (13)), tandis que ceux des femmes belges se situent juste en dessous.

En comparaison avec les recommandations nutritionnelles, seulement 8 % des hommes de 18-39 ans, 11 % des femmes de 18-39 ans, 6 % des hommes de 40-64 ans et 10 % des femmes de 40-64 ans répondent à la recommandation belge sur les ARP. En comparaison avec les besoins moyens européens, 39 % des hommes de 18-39 ans, 54 % des femmes de 18-39 ans, 40 % des hommes de 40-64 ans et 50 % des femmes de 40-64 ans présentent des apports habituels inférieurs à cette recommandation, ce qui pourrait indiquer des apports insuffisants en vitamine B6. Cela montre que les apports habituels en vitamine B6 peuvent encore être nettement améliorés chez les adultes en Belgique. Toutefois, il convient de mentionner que lorsque les apports provenant des compléments alimentaires sont également pris en compte, le pourcentage d'adultes (en particulier chez les femmes) présentant des apports habituels en vitamine B6 supérieurs ou égaux aux apports de référence de la population augmente.

L'ECA2014-2015 révèle que les hommes présentent des apports habituels moyens en vitamine B6 provenant de l'alimentation plus élevés que les femmes (1,71 contre 1,34 mg par jour). Cette différence se manifeste à partir de l'adolescence et s'avère augmenter légèrement avec l'âge. Dans d'autres pays européens, cette même différence se manifeste également (7), et constitue le résultat logique des besoins énergétiques supérieurs des hommes, et donc de leur consommation plus importante d'aliments, dont la viande, les pommes de terre, le pain et les céréales pour petit déjeuner (voir les chapitres « Recommandations nutritionnelles »). Néanmoins, on observe qu'autant d'hommes que de femmes répondent à la recommandation belge sur les ARP pour les apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation (ceci n'est pas valable pour les besoins moyens européens, auxquels répondent plus d'hommes que de femmes). En outre, lorsque les apports provenant des compléments sont également pris en compte, on observe que les apports habituels chez les femmes augmentent pendant l'enfance et à l'âge adulte, avec pour conséquence que la différence entre les sexes n'est plus présente qu'à l'adolescence. Les femmes adultes répondent également davantage aux directives sur les ARP que les hommes lorsque les apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation et des compléments sont évalués.

Moins de 0,05 % de la population belge présente des apports en vitamine B6 provenant de l'alimentation qui sont supérieurs à l'AMT. Pour les apports provenant de l'alimentation et des compléments, 0,44 % des femmes, et même plus de 0,89 % des femmes âgées entre 40 et 64 ans, présentent des apports supérieurs à

l'AMT (25 mg par jour). Pour les femmes (adultes) qui consomment des compléments alimentaires, il existe donc un risque d'apports excessifs en vitamine B6, ce qui peut conduire à une neurotoxicité associée à de graves problèmes de santé (4).

En comparaison avec les données de l'enquête de consommation alimentaire 2004, on observe une évolution négative des apports en vitamine B6 provenant de l'alimentation (pour la population entre 15 et 64 ans) avec une baisse des apports de 2,06 à 1,57 mg par jour. Une consommation légèrement plus faible de sources alimentaires de vitamine B6, comme le pain, peut être une explication (voir chapitres « Recommandations nutritionnelles »). La comparaison des données de consommation alimentaire entre les deux années doit toutefois se faire avec la prudence nécessaire, car des tables de composition des aliments différentes sont utilisées pour relier les aliments aux valeurs en termes de micronutriments, ce qui peut aussi influencer les apports habituels pour la vitamine B6. En 2014, on utilise également des versions plus récentes des tables de composition des aliments, qui ont notamment été adaptées aux changements dans la composition en micronutriments des aliments.

4.1. CONCLUSION

Dans l'ensemble, on peut conclure qu'en 2014, les apports habituels en vitamine B6 provenant de l'alimentation dans la population belge (3-64 ans) peuvent encore être améliorés pour les adolescents et les adultes. Il est recommandé par conséquent de donner des conseils nutritionnels étayés et de promouvoir une alimentation variée et équilibrée composée d'aliments d'origine aussi bien animale que végétale. Le riz complet, les noix, les avocats, les bananes, le poulet et le bœuf sont des exemples d'aliments naturellement riches en vitamine B6 (4). La qualité de la préparation des aliments et leur conservation peuvent aussi avoir une influence importante sur l'apport en vitamine B6 (2): il est donc préférable de faire cuire les produits alimentaires riches en vitamine B6 dans peu d'eau, de ne pas les couper en trop petits morceaux et de les conserver dans l'obscurité.

Dans le domaine de la santé publique, il est également important d'identifier les sous-groupes qui présentent un risque d'apports excessifs en vitamine B6 pouvant conduire à une neurotoxicité (2). L'ECA2014-15 révèle que les femmes en particulier présentent un tel risque lorsqu'elles consomment des compléments contenant de la vitamine B6. Il est dans l'intérêt de la santé de la population belge que l'on ne consomme pas de compléments alimentaires présentant une teneur en vitamine B6 de 25 mg par jour ou davantage (2;14).

5. TABLEAUX

Tableau 1 	Recommandations concernant l'apport de référence de la population (ARP) pour la vitamine B6 (en mg par jour) en Belgique, par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, Belgique, 2015	7
Tableau 2 	Recommandations concernant les besoins moyens (BM) de vitamine B6 (mg par jour), par sexe et par âge, EFSA, 2016	8
Tableau 3 	Recommandations concernant l'apport maximal tolérable (AMT) de vitamine B6 (mg par jour) en Belgique, par sexe et par âge, Conseil Supérieur de la Santé, 2015	9
Tableau 4 	Contribution des différents groupes d'aliments à l'apport quotidien en vitamine B6 au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Enquête de consommation alimentaire, Belgique, 2014	17
Tableau 5 	Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	24
Tableau 6 	Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, parmi les hommes âgés de 3 à 64 ans, Belgique	25
Tableau 7 	Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, parmi les femmes âgées de 3 à 64 ans, Belgique	26
Tableau 8 	Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014	27
Tableau 9 	Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	28
Tableau 10 	Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	29
Tableau 11 	Contribution moyenne des légumes à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	30
Tableau 12 	Contribution moyenne des légumineuses à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	31
Tableau 13 	Contribution moyenne des fruits à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	32
Tableau 14 	Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	33
Tableau 15 	Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	34
Tableau 16 	Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	35
Tableau 17 	Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	36

Tableau 18	Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	37
Tableau 19	Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	38
Tableau 20	Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	39
Tableau 21	Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	40
Tableau 22	Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	41
Tableau 23	Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique	42
Tableau 24	Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	43
Tableau 25	Contribution moyenne du bouillon à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	44
Tableau 26	Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	45
Tableau 27	Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	46
Tableau 28	Contribution moyenne des compléments alimentaires à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014	47

Tableau 5 | Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	1,71	(1,65-1,77)	0,81	1,59	3,02	3,40	1548
	Femmes	1,34	(1,29-1,38)	0,72	1,27	2,21	2,45	1598
AGE	3-5	1,19	(1,12-1,27)	0,59	1,11	2,07	2,32	454
	6-9	1,34	(1,28-1,38)	0,67	1,25	2,31	2,59	538
	10-13	1,43	(1,38-1,48)	0,72	1,34	2,47	2,78	449
	14-17	1,50	(1,43-1,54)	0,75	1,40	2,58	2,89	479
	18-39	1,57	(1,50-1,62)	0,79	1,47	2,71	3,04	620
	40-64	1,55	(1,50-1,62)	0,78	1,45	2,68	3,00	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,54	(1,44-1,56)	0,79	1,44	2,62	2,93	1970
	Surpoids	1,48	(1,48-1,63)	0,73	1,38	2,56	2,88	619
	Obésité	1,48	(1,49-1,72)	0,72	1,40	2,53	2,82	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,51	(1,45-1,58)	0,67	1,39	2,74	3,10	1290
	Supérieur de type court	1,53	(1,47-1,61)	0,79	1,43	2,58	2,89	885
	Supérieur de type long	1,48	(1,41-1,55)	0,80	1,41	2,42	2,68	916
REGION*	Flandre	1,54	(1,50-1,60)	0,76	1,44	2,64	2,96	1766
	Wallonie	1,46	(1,36-1,50)	0,67	1,35	2,65	3,01	1126
TOTAL		1,52	(1,48-1,56)	0,75	1,42	2,64	2,96	3146
ANNEE**	2004	2,06	(2,03-2,18)	1,03	1,94	3,50	3,90	1867
	2014	1,57	(1,63-1,76)	0,79	1,48	2,68	2,99	1599

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en vitamine B6 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 6 | Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, parmi les hommes âgés de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP	% < BM	% > AMT	n = N
AGE	3-5	1,20	(1,13-1,32)	0,57	1,11	2,11	2,37	85	5	0	230
	6-9	1,38	(1,31-1,44)	0,67	1,29	2,42	2,73	59	13	0	279
	10-13	1,53	(1,47-1,59)	0,75	1,43	2,67	3,01	59	27	0	210
	14-17	1,64	(1,57-1,70)	0,80	1,53	2,85	3,21	56	42	0	240
	18-39	1,80	(1,70-1,88)	0,88	1,68	3,13	3,52	8	39	0	305
	40-64	1,77	(1,68-1,88)	0,86	1,65	3,08	3,46	6	40	0	284
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,77	(1,63-1,83)	0,85	1,65	3,10	3,50	21	32	0	976
	Surpoids	1,65	(1,66-1,87)	0,78	1,53	2,92	3,30	19	41	0	310
	Obésité	1,62	(1,55-1,80)	0,77	1,54	2,75	3,03	16	39	0	153
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,76	(1,66-1,87)	0,75	1,62	3,26	3,70	21	36	0	642
	Supérieur de type court	1,67	(1,56-1,78)	0,84	1,56	2,87	3,22	19	38	0	436
	Supérieur de type long	1,63	(1,54-1,70)	0,85	1,54	2,71	3,01	18	38	0	440
REGION*	Flandre	1,76	(1,71-1,86)	0,88	1,66	2,97	3,32	20	31	0	854
	Wallonie	1,65	(1,50-1,71)	0,71	1,50	3,09	3,55	19	42	0	569
TOTAL		1,71	(1,65-1,77)	0,81	1,59	3,02	3,40	20	36	0	1548
ANNEE**	2004	2,34	(2,31-2,51)	1,17	2,20	4,00	4,46	25	16	0	922
	2014	1,81	(1,85-2,04)	0,87	1,69	3,16	3,55	10	39	0	771

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

BM = besoins moyens.

AMT = apport maximal tolérable.

n = nombre de personnes ayant un apport en vitamine B6 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

*Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 7 | Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation, parmi les femmes âgées de 3 à 64 ans, Belgique

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP	% < BM	% > AMT	n = N
AGE	3-5	1,17	(1,08-1,31)	0,63	1,11	1,93	2,15	88	2	0	224
	6-9	1,27	(1,19-1,32)	0,68	1,20	2,09	2,32	67	15	0	259
	10-13	1,31	(1,25-1,35)	0,71	1,24	2,15	2,39	64	41	0	239
	14-17	1,33	(1,27-1,36)	0,72	1,26	2,18	2,42	58	54	0	239
	18-39	1,35	(1,29-1,39)	0,73	1,28	2,22	2,47	11	54	0	315
	40-64	1,37	(1,31-1,42)	0,74	1,29	2,24	2,49	10	50	0	322
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	1,35	(1,26-1,37)	0,77	1,29	2,12	2,34	22	45	0	994
	Surpoids	1,30	(1,27-1,43)	0,70	1,23	2,12	2,35	21	50	0	309
	Obésité	1,33	(1,30-1,56)	0,71	1,26	2,16	2,39	22	47	0	157
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,27	(1,21-1,35)	0,64	1,20	2,16	2,40	21	53	0	648
	Supérieur de type court	1,39	(1,31-1,47)	0,76	1,32	2,28	2,53	25	42	0	449
	Supérieur de type long	1,35	(1,27-1,43)	0,78	1,29	2,11	2,32	22	44	0	476
REGION*	Flandre	1,33	(1,28-1,39)	0,69	1,26	2,22	2,48	22	48	0	912
	Wallonie	1,30	(1,21-1,36)	0,66	1,22	2,21	2,48	22	51	0	557
TOTAL		1,34	(1,29-1,38)	0,72	1,27	2,21	2,45	23	47	0	1598
ANNEE**	2004	1,77	(1,72-1,88)	0,97	1,69	2,83	3,11	34	21	0	945
	2014	1,36	(1,40-1,52)	0,78	1,30	2,13	2,34	11	50	0	828

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

BM = besoins moyens.

AMT = apport maximal tolérable.

n = nombre de personnes ayant un apport en vitamine B6 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

*Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

** La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 8 | Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, par sexe et par âge, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	% qui satisfait les ARP	% < BM	% > AMT	n = N
HOMMES	3-5	1,22	(1,13-1,37)	0,58	1,12	2,16	2,41	85	5	0,00	230
	6-9	1,42	(1,34-1,52)	0,68	1,32	2,48	2,84	63	12	0,00	279
	10-13	1,54	(1,47-1,61)	0,75	1,43	2,68	2,99	60	27	0,00	210
	14-17	1,64	(1,57-1,74)	0,80	1,52	2,88	3,30	55	44	0,00	240
	18-39	1,80	(1,70-1,90)	0,88	1,67	3,13	3,50	12	39	0,00	305
	40-64	1,85	(1,73-1,95)	0,89	1,72	3,26	3,68	7	37	0,00	284
	Totaal	1,73	(1,66-1,80)	0,81	1,61	3,08	3,48	24	34	0,00	1548
FEMMES	3-5	1,34	(1,20-1,44)	0,65	1,22	2,34	2,69	89	3	0,12	224
	6-9	1,40	(1,25-1,45)	0,66	1,23	2,38	2,89	67	18	0,25	259
	10-13	1,34	(1,25-1,40)	0,66	1,22	2,31	2,69	61	41	0,08	239
	14-17	1,31	(1,26-1,44)	0,67	1,22	2,25	2,59	54	55	0,00	239
	18-39	1,63	(1,43-1,82)	0,70	1,31	3,29	4,68	23	49	0,17	315
	40-64	3,19	(1,51-3,79)	0,71	1,36	3,42	5,62	19	45	0,89	322
	Totaal	2,17	(1,46-2,37)	0,69	1,31	3,06	4,31	32	43	0,44	1598

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne, percentiles et pourcentages pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

ARP = apports de référence de la population.

BM = besoins moyens.

AMT = apport maximal tolérable.

n = nombre de personnes ayant un apport en vitamine B6 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

Tableau 9 | Apports habituels en vitamine B6 (en mg par jour) provenant de l'alimentation et des compléments alimentaires, au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

		Moyenne	IC 95 % Moyenne	P5	P50	P95	P97,5	n = N
SEXE	Hommes	1,73	(1,66-1,80)	0,81	1,61	3,08	3,48	1548
	Femmes	2,17	(1,46-2,37)	0,69	1,31	3,06	4,31	1598
AGE	3-5	1,27	(1,19-1,38)	0,59	1,16	2,30	2,67	454
	6-9	1,42	(1,32-1,50)	0,65	1,27	2,64	3,14	538
	10-13	1,47	(1,40-1,52)	0,70	1,35	2,60	2,92	449
	14-17	1,53	(1,46-1,59)	0,73	1,39	2,72	3,09	479
	18-39	1,70	(1,61-1,84)	0,77	1,50	3,10	3,74	620
	40-64	1,91	(1,64-2,80)	0,80	1,54	3,27	4,01	606
REGION*	Flandre	1,67	(1,59-1,75)	0,76	1,49	3,06	3,72	1766
	Wallonie	1,79	(1,49-2,83)	0,67	1,38	3,00	3,65	1126
TOTAL		1,71	(1,59-2,07)	0,75	1,46	3,05	3,68	3146

Source: Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

Moyenne et percentiles pondérés pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine.

n = nombre de personnes ayant un apport en vitamine B6 au moins un des deux jours de rappel.

N = nombre total de personnes dans l'échantillon.

* Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 10 | Contribution moyenne des pommes de terre et autres tubercules à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_01_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	10,3	(9,2-11,5)	10,4	(9,2-11,6)	1548
	Femmes	9,2	(8,3-10,2)	9,2	(8,3-10,2)	1597
AGE	3-5	7,6	(6,6-8,7)	7,6	(6,6-8,7)	454
	6-9	8,7	(7,5-9,9)	8,7	(7,5-9,9)	538
	10-13	10,9	(9,4-12,4)	10,9	(9,4-12,4)	449
	14-17	11,4	(9,7-13,0)	11,4	(9,7-13,0)	479
	18-39	9,3	(7,9-10,7)	9,3	(7,9-10,7)	619
	40-64	10,2	(8,9-11,5)	10,2	(8,9-11,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	9,5	(8,5-10,6)	9,7	(8,5-11,0)	1969
	Surpoids	9,8	(8,3-11,4)	9,8	(8,4-11,1)	619
	Obésité	10,4	(8,4-12,4)	9,9	(8,2-11,7)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	11,3	(10,0-12,5)	11,2	(9,9-12,5)	1290
	Supérieur de type court	10,2	(8,9-11,5)	10,1	(8,8-11,4)	885
	Supérieur de type long	7,2	(6,0-8,4)	7,1	(5,9-8,3)	915
REGION***	Flandre	10,4	(9,4-11,5)	10,4	(9,4-11,5)	1766
	Wallonie	9,9	(8,7-11,2)	10,0	(8,7-11,3)	1126
TOTAL		9,8	(9,0-10,5)			3145
ANNEE****	2004	13,4	(12,4-14,3)	13,2	(12,3-14,2)	1867
	2014	10,2	(9,3-11,1)	10,2	(9,3-11,1)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 11 | Contribution moyenne des légumes à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_02_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	8,7	(7,8-9,5)	8,7	(7,8-9,6)	1548
	Femmes	11,0	(10,2-11,9)	11,1	(10,2-11,9)	1597
AGE	3-5	7,0	(6,1-7,8)	7,0	(6,1-7,8)	454
	6-9	7,8	(6,8-8,8)	7,8	(6,8-8,8)	538
	10-13	7,9	(7,0-8,8)	7,9	(7,0-8,8)	449
	14-17	8,8	(7,7-9,9)	8,8	(7,7-9,9)	479
	18-39	10,6	(9,3-12,0)	10,6	(9,3-11,9)	619
	40-64	10,4	(9,5-11,3)	10,3	(9,4-11,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	9,2	(8,4-9,9)	9,1	(8,3-9,9)	1969
	Surpoids	10,9	(9,6-12,2)	10,5	(9,3-11,7)	619
	Obésité	10,9	(9,2-12,7)	10,6	(8,8-12,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	9,0	(8,1-9,9)	9,0	(8,1-9,9)	1290
	Supérieur de type court	9,6	(8,6-10,7)	9,6	(8,5-10,7)	885
	Supérieur de type long	11,5	(10,2-12,8)	11,6	(10,3-13,0)	915
REGION***	Flandre	9,9	(9,1-10,6)	9,9	(9,1-10,7)	1766
	Wallonie	9,9	(8,8-11,0)	9,9	(8,8-11,1)	1126
TOTAL		9,9	(9,3-10,5)			3145
ANNEE****	2004	7,1	(6,6-7,6)	7,3	(6,7-7,8)	1867
	2014	11,0	(10,3-11,8)	11,0	(10,2-11,8)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 12 | Contribution moyenne des légumineuses à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_03_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	1548
	Femmes	0,2	(0,1-0,2)	0,1	(0,1-0,2)	1597
AGE	3-5	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	454
	6-9	0,2	(0,1-0,3)	0,2	(0,1-0,3)	538
	10-13	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	449
	14-17	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	479
	18-39	0,2	(0,0-0,6)	0,2	(0,0-0,6)	619
	40-64	0,2	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,3	(0,0-0,6)	0,4	(0,1-0,6)	1969
	Surpoids	0,2	(0,0-0,3)	0,1	(0,0-0,2)	619
	Obésité	0,1	(0,0-0,3)	0,1	(0,0-0,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,3	(0,0-0,6)	0,3	(0,0-0,6)	1290
	Supérieur de type court	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	885
	Supérieur de type long	0,2	(0,1-0,4)	0,2	(0,1-0,4)	915
REGION***	Flandre	0,1	(0,0-0,1)	0,1	(0,0-0,1)	1766
	Wallonie	0,4	(0,0-0,8)	0,4	(0,0-0,9)	1126
TOTAL		0,2	(0,1-0,4)			3145
ANNEE****	2004	0,2	(0,1-0,2)	0,2	(0,1-0,2)	1867
	2014	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 13 | Contribution moyenne des fruits à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_04_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	7,2	(6,3-8,2)	7,3	(6,3-8,3)	1548
	Femmes	9,2	(8,2-10,2)	9,2	(8,3-10,2)	1597
AGE	3-5	11,8	(10,2-13,4)	11,8	(10,2-13,4)	454
	6-9	9,5	(8,2-10,8)	9,5	(8,2-10,8)	538
	10-13	5,6	(4,6-6,6)	5,6	(4,6-6,6)	449
	14-17	4,2	(3,4-5,1)	4,2	(3,4-5,1)	479
	18-39	7,8	(6,5-9,1)	7,7	(6,5-9,0)	619
	40-64	9,1	(7,9-10,3)	9,1	(7,9-10,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,7	(7,8-9,6)	8,9	(7,8-9,9)	1969
	Surpoids	8,5	(7,1-10,0)	8,4	(7,0-9,7)	619
	Obésité	6,5	(4,8-8,2)	6,2	(4,8-7,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	7,1	(6,1-8,2)	7,1	(6,1-8,2)	1290
	Supérieur de type court	8,7	(7,5-9,9)	8,6	(7,4-9,8)	885
	Supérieur de type long	9,3	(8,0-10,6)	9,3	(7,9-10,7)	915
REGION***	Flandre	9,2	(8,3-10,2)	9,3	(8,3-10,2)	1766
	Wallonie	6,2	(5,3-7,1)	6,2	(5,2-7,1)	1126
TOTAL		8,2	(7,6-8,9)			3145
ANNEE****	2004	6,5	(5,8-7,2)	6,6	(5,9-7,3)	1867
	2014	8,6	(7,8-9,5)	8,7	(7,8-9,5)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 14 | Contribution moyenne des produits laitiers et substituts à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_05_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	6,8	(6,2-7,4)	6,7	(6,1-7,2)	1548
	Femmes	8,6	(7,8-9,4)	8,6	(7,8-9,3)	1597
AGE	3-5	14,8	(13,1-16,6)	14,8	(13,1-16,6)	454
	6-9	11,5	(10,2-12,8)	11,5	(10,2-12,8)	538
	10-13	8,8	(7,7-9,8)	8,8	(7,8-9,9)	449
	14-17	7,2	(6,3-8,0)	7,2	(6,3-8,0)	479
	18-39	6,9	(6,0-7,8)	6,9	(6,0-7,8)	619
	40-64	7,0	(6,1-7,8)	6,9	(6,1-7,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	8,0	(7,5-8,6)	7,4	(6,9-8,0)	1969
	Surpoids	6,8	(5,9-7,6)	7,3	(6,4-8,3)	619
	Obésité	8,1	(6,3-9,9)	8,7	(7,1-10,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	7,2	(6,4-8,0)	7,3	(6,5-8,1)	1290
	Supérieur de type court	8,2	(7,2-9,1)	8,0	(7,1-8,9)	885
	Supérieur de type long	8,0	(7,1-8,8)	7,7	(6,9-8,6)	915
REGION***	Flandre	7,7	(7,1-8,3)	7,7	(7,1-8,2)	1766
	Wallonie	8,1	(7,1-9,0)	7,9	(7,0-8,9)	1126
TOTAL		7,7	(7,2-8,2)			3145
ANNEE****	2004	8,8	(8,1-9,5)	8,8	(8,0-9,6)	1867
	2014	7,3	(6,7-7,9)	7,3	(6,7-7,9)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 15 | Contribution moyenne des céréales et produits céréaliers à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_06_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	12,4	(11,4-13,3)	12,2	(11,2-13,1)	1548
	Femmes	11,7	(10,8-12,6)	11,7	(10,8-12,6)	1597
AGE	3-5	13,8	(12,1-15,5)	13,8	(12,1-15,5)	454
	6-9	16,0	(14,2-17,8)	16,0	(14,2-17,7)	538
	10-13	17,0	(14,9-19,1)	17,0	(15,0-19,1)	449
	14-17	15,9	(14,1-17,6)	15,8	(14,1-17,6)	479
	18-39	11,6	(10,4-12,8)	11,6	(10,4-12,8)	619
	40-64	10,2	(9,1-11,2)	10,2	(9,1-11,2)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	12,8	(11,9-13,7)	12,3	(11,1-13,5)	1969
	Surpoids	10,9	(9,7-12,2)	11,6	(10,4-12,7)	619
	Obésité	11,0	(9,4-12,6)	12,2	(10,6-13,9)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	12,3	(11,2-13,4)	12,4	(11,3-13,4)	1290
	Supérieur de type court	11,0	(9,9-12,1)	10,8	(9,8-11,9)	885
	Supérieur de type long	12,7	(11,4-13,9)	12,4	(11,0-13,7)	915
REGION***	Flandre	12,1	(11,3-12,9)	12,1	(11,3-12,9)	1766
	Wallonie	12,2	(11,0-13,3)	11,9	(10,7-13,1)	1126
TOTAL		12,0	(11,4-12,7)			3145
ANNEE****	2004	11,1	(10,3-11,9)	10,2	(9,4-11,1)	1867
	2014	11,6	(10,8-12,4)	11,5	(10,7-12,3)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 16 | Contribution moyenne de la viande, des préparations à base de viande et des produits de substitution à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_07_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	27,9	(26,0-29,8)	28,1	(26,1-30,0)	1548
	Femmes	26,0	(24,1-27,8)	26,0	(24,1-27,9)	1597
AGE	3-5	21,6	(19,4-23,9)	21,6	(19,4-23,8)	454
	6-9	22,6	(20,5-24,7)	22,6	(20,4-24,7)	538
	10-13	27,2	(24,7-29,8)	27,2	(24,7-29,7)	449
	14-17	26,4	(23,7-29,1)	26,4	(23,7-29,1)	479
	18-39	26,2	(23,9-28,6)	26,3	(23,9-28,6)	619
	40-64	28,8	(26,4-31,2)	28,9	(26,4-31,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	26,1	(24,4-27,8)	26,6	(24,4-28,8)	1969
	Surpoids	26,1	(23,3-28,8)	25,8	(23,4-28,2)	619
	Obésité	32,3	(28,7-35,9)	31,1	(27,9-34,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	27,5	(25,6-29,5)	27,5	(25,5-29,4)	1290
	Supérieur de type court	28,7	(26,1-31,4)	29,1	(26,4-31,8)	885
	Supérieur de type long	24,2	(21,8-26,6)	24,7	(22,1-27,3)	915
REGION***	Flandre	25,5	(23,8-27,1)	25,5	(23,8-27,1)	1766
	Wallonie	29,5	(27,4-31,6)	29,8	(27,6-32,0)	1126
TOTAL		26,9	(25,6-28,2)			3145
ANNEE****	2004	18,6	(17,5-19,7)	18,7	(17,6-19,9)	1867
	2014	28,7	(27,1-30,3)	28,7	(27,1-30,4)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 17 | Contribution moyenne du poisson, des préparations à base de poisson, des coquillages et des crustacés à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_08_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	4,5	(3,6-5,5)	4,7	(3,7-5,7)	1548
	Femmes	4,2	(3,3-5,1)	4,2	(3,3-5,1)	1597
AGE	3-5	3,0	(1,9-4,1)	3,0	(1,9-4,1)	454
	6-9	2,6	(1,7-3,6)	2,6	(1,7-3,6)	538
	10-13	2,6	(1,6-3,6)	2,6	(1,6-3,6)	449
	14-17	3,2	(2,2-4,2)	3,2	(2,2-4,2)	479
	18-39	3,6	(2,7-4,5)	3,6	(2,7-4,5)	619
	40-64	5,9	(4,6-7,3)	6,0	(4,6-7,3)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	4,3	(3,5-5,1)	4,9	(3,8-6,0)	1969
	Surpoids	5,6	(4,0-7,2)	5,0	(3,7-6,3)	619
	Obésité	2,8	(1,8-3,9)	2,4	(1,6-3,2)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	4,0	(3,0-4,9)	4,0	(3,0-4,9)	1290
	Supérieur de type court	4,2	(2,9-5,4)	4,2	(3,0-5,4)	885
	Supérieur de type long	4,9	(3,8-6,0)	5,2	(4,0-6,5)	915
REGION***	Flandre	4,4	(3,5-5,2)	4,4	(3,5-5,2)	1766
	Wallonie	3,4	(2,6-4,1)	3,4	(2,6-4,2)	1126
TOTAL		4,4	(3,7-5,0)			3145
ANNEE****	2004	3,0	(2,4-3,5)	3,0	(2,4-3,6)	1867
	2014	5,1	(4,3-5,9)	5,1	(4,3-5,9)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 18 | Contribution moyenne des œufs et produits dérivés à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_09_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,0	(0,8-1,3)	1,0	(0,8-1,3)	1548
	Femmes	0,9	(0,6-1,1)	0,9	(0,6-1,1)	1597
AGE	3-5	1,2	(0,6-1,9)	1,3	(0,6-1,9)	454
	6-9	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	538
	10-13	1,0	(0,6-1,3)	1,0	(0,6-1,3)	449
	14-17	1,1	(0,7-1,5)	1,1	(0,7-1,5)	479
	18-39	0,8	(0,5-1,0)	0,8	(0,5-1,0)	619
	40-64	1,1	(0,7-1,4)	1,1	(0,8-1,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,9	(0,7-1,1)	0,9	(0,6-1,1)	1969
	Surpoids	1,0	(0,7-1,4)	0,9	(0,6-1,3)	619
	Obésité	1,1	(0,6-1,7)	1,0	(0,6-1,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,0	(0,8-1,3)	1,0	(0,8-1,3)	1290
	Supérieur de type court	0,7	(0,5-1,0)	0,8	(0,5-1,1)	885
	Supérieur de type long	1,0	(0,7-1,3)	1,1	(0,7-1,5)	915
REGION***	Flandre	0,8	(0,6-1,0)	0,8	(0,6-1,0)	1766
	Wallonie	1,1	(0,7-1,4)	1,1	(0,7-1,5)	1126
TOTAL		0,9	(0,8-1,1)			3145
ANNEE****	2004	1,2	(0,9-1,4)	1,2	(0,9-1,5)	1867
	2014	1,0	(0,8-1,2)	1,0	(0,8-1,2)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 19 | Contribution moyenne des matières grasses et des huiles à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_10_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,1	(0,0-0,3)	0,1	(0,0-0,3)	1548
	Femmes	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	454
	6-9	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	449
	14-17	0,3	(0,0-0,7)	0,3	(0,0-0,7)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	619
	40-64	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,2	(0,0-0,4)	0,3	(0,0-0,6)	1969
	Surpoids	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1290
	Supérieur de type court	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	915
REGION***	Flandre	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1766
	Wallonie	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,5)	1126
TOTAL		0,1	(0,0-0,2)			3145
ANNEE****	2004	11,8	(10,6-12,9)	12,4	(11,1-13,7)	1867
	2014	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 20 | Contribution moyenne du sucre et des confiseries à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_11_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	1,8	(1,4-2,1)	1,7	(1,4-2,0)	1548
	Femmes	2,2	(1,7-2,8)	2,2	(1,7-2,8)	1597
AGE	3-5	3,6	(2,8-4,5)	3,6	(2,8-4,5)	454
	6-9	3,9	(3,1-4,7)	3,9	(3,1-4,8)	538
	10-13	3,0	(2,2-3,7)	3,0	(2,2-3,8)	449
	14-17	2,6	(1,9-3,4)	2,6	(1,9-3,4)	479
	18-39	2,0	(1,3-2,7)	2,0	(1,3-2,7)	619
	40-64	1,3	(0,8-1,8)	1,3	(0,8-1,7)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,3	(1,9-2,8)	2,0	(1,6-2,5)	1969
	Surpoids	1,6	(1,0-2,3)	1,9	(1,3-2,5)	619
	Obésité	1,0	(0,6-1,4)	1,5	(0,9-2,1)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,3	(1,7-2,9)	2,3	(1,7-2,9)	1290
	Supérieur de type court	1,6	(1,3-1,9)	1,5	(1,2-1,8)	885
	Supérieur de type long	1,9	(1,3-2,5)	1,9	(1,3-2,5)	915
REGION***	Flandre	1,7	(1,3-2,1)	1,7	(1,3-2,0)	1766
	Wallonie	2,9	(2,1-3,6)	2,7	(2,0-3,5)	1126
TOTAL		2,0	(1,7-2,3)			3145
ANNEE****	2004	1,3	(1,1-1,5)	1,3	(1,1-1,5)	1867
	2014	1,7	(1,3-2,1)	1,7	(1,3-2,1)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 21 | Contribution moyenne des pâtisseries et biscuits sucrés à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_12_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,4	(2,0-2,7)	2,3	(1,9-2,7)	1548
	Femmes	1,9	(1,7-2,2)	1,9	(1,7-2,2)	1597
AGE	3-5	2,4	(1,9-2,9)	2,4	(1,9-2,9)	454
	6-9	3,6	(2,7-4,4)	3,6	(2,7-4,4)	538
	10-13	3,7	(2,9-4,4)	3,7	(2,9-4,4)	449
	14-17	2,8	(2,3-3,3)	2,8	(2,3-3,3)	479
	18-39	2,1	(1,7-2,5)	2,1	(1,7-2,5)	619
	40-64	1,6	(1,2-2,0)	1,6	(1,2-2,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,4	(2,1-2,7)	2,1	(1,8-2,4)	1969
	Surpoids	1,8	(1,3-2,3)	2,0	(1,5-2,4)	619
	Obésité	1,4	(0,9-1,8)	1,4	(1,1-1,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	2,1	(1,7-2,5)	2,1	(1,8-2,5)	1290
	Supérieur de type court	2,2	(1,7-2,6)	2,2	(1,7-2,6)	885
	Supérieur de type long	2,2	(1,8-2,6)	2,2	(1,7-2,6)	915
REGION***	Flandre	1,8	(1,6-2,0)	1,8	(1,6-2,0)	1766
	Wallonie	2,7	(2,2-3,2)	2,7	(2,1-3,2)	1126
TOTAL		2,1	(1,9-2,4)			3145
ANNEE****	2004	1,7	(1,5-2,0)	1,6	(1,3-1,9)	1867
	2014	2,0	(1,7-2,2)	2,0	(1,7-2,2)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 22 | Contribution moyenne des boissons non alcoolisées à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_13_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	6,7	(5,4-8,0)	6,6	(5,3-7,9)	1548
	Femmes	5,2	(4,5-5,9)	5,2	(4,5-5,9)	1597
AGE	3-5	7,5	(5,9-9,1)	7,5	(5,9-9,1)	454
	6-9	7,3	(5,6-8,9)	7,3	(5,6-8,9)	538
	10-13	6,9	(5,4-8,3)	6,9	(5,4-8,3)	449
	14-17	6,7	(5,1-8,4)	6,7	(5,1-8,4)	479
	18-39	6,9	(5,5-8,4)	7,0	(5,5-8,4)	619
	40-64	4,4	(3,3-5,5)	4,4	(3,3-5,6)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	6,2	(5,2-7,3)	6,0	(4,6-7,5)	1969
	Surpoids	5,7	(4,5-6,9)	6,4	(5,2-7,7)	619
	Obésité	5,7	(3,7-7,7)	6,5	(4,5-8,5)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	6,8	(5,5-8,1)	6,8	(5,5-8,2)	1290
	Supérieur de type court	4,3	(3,5-5,1)	4,3	(3,4-5,1)	885
	Supérieur de type long	6,3	(4,9-7,7)	6,0	(4,7-7,4)	915
REGION***	Flandre	5,7	(4,8-6,7)	5,7	(4,8-6,6)	1766
	Wallonie	5,6	(4,4-6,8)	5,6	(4,4-6,8)	1126
TOTAL		5,9	(5,2-6,6)			3145
ANNEE****	2004	7,8	(7,0-8,6)	7,9	(7,0-8,8)	1867
	2014	5,9	(5,0-6,7)	5,9	(5,0-6,7)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 23 | Contribution moyenne des boissons alcoolisées à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique

PYR_14_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	4,4	(3,4-5,3)	4,5	(3,5-5,5)	1548
	Femmes	1,4	(1,0-1,8)	1,4	(1,0-1,8)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	1,1	(0,5-1,6)	1,1	(0,5-1,6)	479
	18-39	3,4	(2,5-4,3)	3,4	(2,5-4,3)	619
	40-64	3,8	(2,8-4,8)	4,0	(2,9-5,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,7	(2,0-3,3)	3,3	(2,5-4,2)	1969
	Surpoids	4,0	(2,6-5,4)	3,3	(2,3-4,4)	619
	Obésité	1,8	(1,2-2,5)	1,3	(0,9-1,8)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,0	(2,0-4,1)	3,0	(2,0-4,0)	1290
	Supérieur de type court	2,4	(1,7-3,1)	2,5	(1,8-3,2)	885
	Supérieur de type long	3,1	(2,2-4,0)	3,4	(2,5-4,4)	915
REGION***	Flandre	3,4	(2,6-4,2)	3,5	(2,7-4,3)	1766
	Wallonie	1,9	(1,4-2,4)	2,1	(1,6-2,7)	1126
TOTAL		2,8	(2,3-3,4)			3145
ANNEE****	2004	1,5	(1,2-1,8)	1,6	(1,3-1,9)	1867
	2014	3,6	(2,9-4,2)	3,7	(3,0-4,3)	1598

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

**** A titre de comparaison, les contributions de pourcentage moyen sont calculées entre 2004 et 2014 par rapport à la consommation totale par les 14 comparables alimentaires Epic-Soft groupes. La comparaison entre années reprend uniquement les personnes âgées de 15 à 64 ans.

Tableau 24 | Contribution moyenne des condiments, sauces et épices à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

PYR_15_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,8	(0,6-1,0)	0,8	(0,6-1,0)	1548
	Femmes	0,9	(0,6-1,1)	0,9	(0,6-1,1)	1597
AGE	3-5	0,5	(0,3-0,7)	0,5	(0,3-0,8)	454
	6-9	0,9	(0,6-1,2)	0,9	(0,6-1,2)	538
	10-13	0,9	(0,5-1,3)	0,9	(0,5-1,3)	449
	14-17	1,0	(0,7-1,3)	1,0	(0,7-1,3)	479
	18-39	1,0	(0,7-1,4)	1,0	(0,7-1,4)	619
	40-64	0,7	(0,5-0,9)	0,7	(0,5-0,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,8	(0,6-0,9)	0,8	(0,6-0,9)	1969
	Surpoids	0,6	(0,4-0,8)	0,6	(0,5-0,8)	619
	Obésité	1,5	(0,7-2,3)	1,6	(0,8-2,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,9	(0,6-1,2)	0,9	(0,6-1,2)	1290
	Supérieur de type court	0,7	(0,5-1,0)	0,7	(0,5-1,0)	885
	Supérieur de type long	0,9	(0,7-1,1)	0,8	(0,6-1,1)	915
REGION***	Flandre	0,8	(0,7-1,0)	0,8	(0,7-1,0)	1766
	Wallonie	0,9	(0,6-1,3)	1,0	(0,6-1,3)	1126
TOTAL		0,9	(0,7-1,0)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 25 | Contribution moyenne du bouillon à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

PYR_16_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1548
	Femmes	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	449
	14-17	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	479
	18-39	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	40-64	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1969
	Surpoids	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	619
	Obésité	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1290
	Supérieur de type court	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	885
	Supérieur de type long	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	915
REGION***	Flandre	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1766
	Wallonie	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	1126
TOTAL		0,0	(0,0-0,0)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 26 | Contribution moyenne des produits divers (certains produits végétariens, substituts de repas, produits diététiques) à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

PYR_17_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	0,1	(0,0-0,2)	0,1	(0,0-0,2)	1548
	Femmes	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	1597
AGE	3-5	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	454
	6-9	0,0	(0,0-0,0)	0,0	(0,0-0,0)	538
	10-13	0,0	(0,0-0,1)	0,0	(0,0-0,1)	449
	14-17	0,4	(0,0-0,9)	0,4	(0,0-0,9)	479
	18-39	0,3	(0,1-0,5)	0,3	(0,1-0,5)	619
	40-64	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,4)	1969
	Surpoids	0,2	(0,0-0,4)	0,2	(0,0-0,5)	619
	Obésité	0,4	(0,0-0,7)	0,3	(0,0-0,6)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,3)	1290
	Supérieur de type court	0,2	(0,0-0,5)	0,2	(0,0-0,5)	885
	Supérieur de type long	0,3	(0,0-0,5)	0,3	(0,0-0,6)	915
REGION***	Flandre	0,3	(0,1-0,4)	0,3	(0,1-0,4)	1766
	Wallonie	0,2	(0,0-0,3)	0,2	(0,0-0,4)	1126
TOTAL		0,2	(0,1-0,3)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 27 | Contribution moyenne des chips, biscuits salés et apéritifs à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

PYR_18_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,2	(1,7-2,8)	2,1	(1,6-2,7)	1548
	Femmes	1,7	(1,2-2,1)	1,6	(1,2-2,0)	1597
AGE	3-5	1,3	(0,6-1,9)	1,3	(0,6-2,0)	454
	6-9	2,4	(1,5-3,3)	2,4	(1,5-3,3)	538
	10-13	2,8	(2,0-3,6)	2,8	(2,0-3,6)	449
	14-17	4,3	(2,8-5,8)	4,3	(2,8-5,8)	479
	18-39	2,9	(2,1-3,7)	2,9	(2,1-3,7)	619
	40-64	0,6	(0,3-0,9)	0,6	(0,3-0,9)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	2,2	(1,8-2,7)	1,8	(1,4-2,2)	1969
	Surpoids	1,5	(0,9-2,1)	1,6	(1,0-2,3)	619
	Obésité	1,2	(0,4-2,0)	1,4	(0,6-2,3)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	1,8	(1,3-2,3)	1,8	(1,3-2,3)	1290
	Supérieur de type court	2,6	(1,8-3,5)	2,7	(1,8-3,6)	885
	Supérieur de type long	1,4	(1,0-1,7)	1,2	(0,9-1,6)	915
REGION***	Flandre	2,3	(1,8-2,8)	2,3	(1,8-2,7)	1766
	Wallonie	1,7	(1,2-2,3)	1,6	(1,1-2,1)	1126
TOTAL		1,9	(1,6-2,3)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

Tableau 28 | Contribution moyenne des compléments alimentaires à l'apport total en vitamine B6 (en %) au sein de la population âgée de 3 à 64 ans, Belgique, 2014

PYR_20_pcs*		Moyenne brute	IC 95% brut	Moyenne stand**	IC 95% stand	N
SEXE	Hommes	2,4	(1,5-3,2)	2,4	(1,5-3,3)	1548
	Femmes	5,3	(4,0-6,7)	5,4	(4,0-6,8)	1597
AGE	3-5	3,5	(2,1-4,9)	3,5	(2,1-4,9)	454
	6-9	2,2	(1,0-3,4)	2,2	(1,0-3,4)	538
	10-13	1,5	(0,7-2,4)	1,5	(0,7-2,3)	449
	14-17	2,6	(1,3-3,8)	2,6	(1,3-3,8)	479
	18-39	4,3	(2,8-5,8)	4,3	(2,8-5,7)	619
	40-64	4,4	(2,9-5,9)	4,3	(2,8-5,8)	606
INDICE DE MASSE CORPORELLE	Normal	3,3	(2,3-4,3)	3,4	(2,2-4,5)	1969
	Surpoids	4,7	(2,8-6,5)	4,4	(2,8-6,0)	619
	Obésité	3,6	(1,6-5,6)	3,5	(1,7-5,4)	310
NIVEAU D'EDUCATION	Sans diplôme, primaire, secondaire	3,0	(1,9-4,1)	3,0	(1,9-4,1)	1290
	Supérieur de type court	4,4	(2,7-6,1)	4,5	(2,8-6,3)	885
	Supérieur de type long	4,8	(3,1-6,6)	4,7	(3,0-6,4)	915
REGION***	Flandre	3,8	(2,8-4,9)	3,8	(2,8-4,9)	1766
	Wallonie	3,3	(2,2-4,4)	3,4	(2,2-4,5)	1126
TOTAL		3,9	(3,1-4,7)			3145

Source : Enquête nationale de consommation alimentaire 2014-2015, Belgique.

* Contribution exprimée sous forme de pourcentage moyen par rapport à la consommation totale des 18 groupes d'aliments repris dans Epic-Soft et des compléments alimentaires. Moyennes pondérées pour l'âge, le sexe, la saison et le jour de la semaine

** Standardisation pour l'âge et/ou le sexe sur base d'un modèle de régression linéaire (population belge de 2014 comme référence).

*** Bruxelles n'a pas été considérée dans la comparaison entre régions de résidence. Les trois régions (Flandre, Wallonie et Bruxelles) ont, par contre, été reprises dans toutes les autres analyses.

6. BIBLIOGRAPHIE

- (1) Literature search and review related to specific preparatory work in the establishment of Dietary Reference Values for Niacin, Biotin and Vitamin B6. Supporting Publications 2012: EN-365 , -474. 2012. Pallas health research and consultancy.
- (2) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - Partim I: vitamines en sporenelementen. Brussel: HGR; 2015. Report No.: Advies nr. 9164 & 9174.
- (3) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009, nr. 8309. Brussel: Hoge Gezondheidsraad; 2009.
- (4) EFSA - European Food Safety Agency. Tolerable upper intake levels for vitamins and minerals. 2006.
- (5) Carriquiry AL. Assessing the prevalence of nutrient inadequacy. *Public health nutrition* 1999;2(01):23-34.
- (6) Beaton GH. Criteria of an adequate diet. *Modern nutrition in health and disease* 1994;2:1491-506.
- (7) Scientific Opinion in Dietary Reference Values for vitamin B6. *EFSA Journal* 2016 2016.
- (8) Dekkers A, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum C, Ocké M. SPADE: Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure. User's manual. Version 2.0. National Institute for Public Health and the Environment (RIVM); 2014 Dec 1.
- (9) Dekkers AL, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CT, Ocke MC. SPADE, a new statistical program to estimate habitual dietary intake from multiple food sources and dietary supplements. *J Nutr* 2014 Dec;144(12):2083-91.
- (10) National Institute for Public Health and the Environment. Dutch National Food consumption Survey 2007-2010. 2011.
- (11) Public Health England, Food Standards Agency. National Diet and Nutrition Survey. Results from Years 1, 2, 3 and 4 (combined) of the Rolling Programme (2008/2009 – 2011/2012). London; 2014. Report No.: 2014051.
- (12) Sette S, Le Donne C, Piccinelli R, Arcella D, Turrini A, Leclercq C, et al. The third Italian national food consumption survey, INRAN-SCAI 2005GÇöpart 1: nutrient intakes in Italy. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* 2011;21(12):922-32.
- (13) Agence française de sécurité sanitaire des aliments. Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2 (INCA 2) (2006-2007). Rapport. 2009.
- (14) Pallas health research and consultancy. Literature search and review related to specific preparatory work in the establishment of Dietary Reference Values for Niacin, Biotin and Vitamin B6. Supporting Publications 2012: EN-365 2012;474.