



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## La biotine



2019

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

# La biotine

## Propriétés

- Est une vitamine hydrosoluble du groupe B.
- Est présente dans les aliments d'origine animale ou végétale (surtout liée aux protéines).

## Fonctions

- Les enzymes dépendants de la biotine remplissent des fonctions clés dans le métabolisme des nutriments.

# La biotine

## **Symptômes de carence**

- Pas de risque de carence connue dans le cadre d'une alimentation normale.
- Les symptômes d'une carence sont: modification de la peau, dépression, faiblesse générale, conjonctivite.

## **Surdosage**

- Aucun risque de surdosage connu.

# La biotine

## Apports quotidiens estimés adéquats (DACH 2015)

	µg par jour
<b>Enfants et adolescents</b>	
7 à moins de 10 ans	15 - 20
10 à moins de 13 ans	20 - 30
13 à moins de 15 ans	25 - 35
15 à moins de 19 ans	30 - 60
<b>Adultes</b>	30 - 60
<b>Femmes enceintes</b>	30 - 60
<b>Femmes allaitantes</b>	30 - 60

## La biotine

**La dose quotidienne pour un homme adulte (30 µg) est contenue dans:**

- 90 g de cacahuètes
- 2 œufs, crus
- 150 g de flocons d'avoine
- 435 g d'épinards, cru
- 650 g de viande de bœuf, cru

Source: Souci/ Fachmann/ Kraut, 8.Édition, 2016

Société Suisse de Nutrition SSN  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Test nutritionnel**  
[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Savoir plus – manger mieux** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)