



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

La biotine



2015

Savoir plus – manger mieux 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
Enfants	
7 à 10 ans	15 - 20
10 à 13 ans	20 - 30
13 à 15 ans	25 - 35
Adolescents	30 - 60
Adultes	30 - 60
65+	30 - 60
Femmes enceintes	30 - 60
Femmes allaitantes	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
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test nutritionnel
nutricalc.ch

 **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

 Retrouvez-nous sur Facebook

Savoir plus – manger mieux 