



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

La biotine



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

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	µg par jour
Enfants et adolescents	
7-10 ans	25
11-14 ans	35
15-17 ans	35
Adultes	
18-65 ans	40
66 ans et plus	40
Femmes enceintes	40
Femmes allaitantes	45

Teneur en biotine de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Amandes	70 µg	18 µg par portion de 25 g
Noisettes	62 µg	16 µg par portion de 25 g
Graines de tournesol	56 µg	6 µg par cs (10 g)
Pangasius	38 µg	46 µg par portion de 110 g
Cacahuète	34 µg	9 µg par portion de 25 g
Son de blé	30 µg	3 µg par portion de 10 g
Lentilles rouges, crues	26 µg	16 µg par portion de 60 g
Œuf, cru	20 µg	11 µg par œuf de 55 g
Flocons d'avoine	20 µg	12 µg par portion de 60 g
Filet de boeuf, cru	5 µg	6 µg par portion de 110 g
Lait entier	4 µg	8 µg par verre de 2 dl

cs = cuillère à soupe

Source: BLS 4.0



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Revue de l'alimentation

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux