



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

La biotine



2020

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.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 2020)

	µg par jour
Enfants et adolescents	
7 à moins de 10 ans	25
10 à moins de 13 ans	35
13 à moins de 15 ans	35
15 à moins de 19 ans	40
Adultes	40
Femmes enceintes	40
Femmes allaitantes	45

La biotine

La dose quotidienne pour un adulte (40 µg) est contenue dans:

- 120 g de cacahuètes
- 3 œufs, crus
- 200 g de flocons d'avoine
- 580 g d'épinards, cru
- 870 g de viande de bœuf, cru

Source: Souci, Fachmann, Kraut: La composition des aliments, 8e 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



tabula | Revue de l'alimentation

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



Test nutritionnel

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

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch