

# Biotine



# Biotine

## Propriétés

- Egalement appelée vitamine B<sub>8</sub> ou H.
- Est hydrosoluble.
- Fait partie des vitamines du groupe B.
- Est relativement stable.
- Les pertes lors de la préparation culinaire sont minimales.
- Présente dans les aliments (protéiniques) d'origine animale ou végétale.

## Fonctions

- Les enzymes dépendant de la biotine remplissent des fonctions clés dans le métabolisme des nutriments.
- Importante pour la peau, les cheveux et les ongles.

# Biotine

## Symptômes de carence

- Aucun cas de carence n'a été observé chez des adultes se nourrissant normalement.
- Les symptômes d'une carence sont: modification de la peau, chute de cheveux, faiblesse générale, troubles de la croissance.

## Risques en cas de surdosage

- Aucun risque de surdosage connu.

# Biotine

## Apports quotidiens recommandés estimés

<b>Enfants</b>	filles	25–35 µg	garçons	25–35 µg
<b>Adolescents</b>	filles	30–60 µg	garçons	30–60 µg
<b>Adultes</b>	femmes	30–60 µg	hommes	30–60 µg
<b>Femmes enceintes</b>		30–60 µg		
<b>Femmes allaitantes</b>		30–60 µg		

# Biotine

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



40 g de foie de veau



90 g de cacahuètes



2 œufs



1,5 dl de lait de soja



150 g de flocons d'avoine



190 g de champignons



440 g d'épinards



470 g de cottage cheese



600 g de viande de porc



860 g de pain complet (froment)