



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

La biotine



2022

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

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
Cacahuète	35 µg	9 µg par portion de 25 g
Œuf de poule, cru	25 µg	14 µg par œuf de 55 g
Avoine, flocons	20 µg	12 µg par portion de 60 g
Graine de tournesol	10 µg	1 µg par cs (10 g)
Épinard, cru	7 µg	8 µg par portion de 120 g
Boeuf, filet, cru	5 µg	6 µg par portion de 110 g
Carotte, crue	5 µg	6 µg par portion de 120 g
Banane, crue	5 µg	6 µg par portion de 120 g
Lait entier, pasteurisé	4 µg	8 µg par verre de 2 dl

cs = cuillère à soupe

Source: BLS 3.02

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