

# FEUILLE D'INFORMATION

## Biotine

La biotine hydrosoluble est essentielle pour l'hol'être humain. Diverses fonctions sont connues, mais ses besoins exacts n'ont pas encore pu être déterminés.

### Généralités

Les connaissances sur la vitamine B hydrosoluble sont limitées. Cela pourrait s'expliquer par le fait que les carences en biotine sont rares. Pourquoi faire des recherches sur un sujet dont on ne parle pas beaucoup et qui ne pose guère de problèmes ?

### Fonction dans le corps

La biotine est un composant de substances contrôlant les réactions métaboliques fondamentales des glucides, des protéines et des graisses.<sup>1</sup>

### Apports recommandés

La valeur indicative de l'apport quotidien en biotine est de 30 à 60 g pour un adulte en bonne santé. Les besoins exacts sont toutefois encore inconnus

Référence	Femmes	Hommes	Upper Level
DACH	30-60 µg		-
LIV	50 µg		-
EFSA	40 µg		-
DRI	30 µg		-

Tab. 1 : Valeurs indicatives pour l'apport quotidien en biotine pour les adultes en bonne santé.

DACH : valeurs de référence des pays germanophones.

EFSA : valeurs de référence de l'Autorité européenne de sécurité des aliments.

LIV : Valeur de référence selon l'ordonnance suisse du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires (OIDA).

DRI : Valeur de référence américaine

Upper Level : apport maximal tolérable à long terme

### Présence dans l'alimentation

La biotine est présente en petites quantités dans pratiquement tous les aliments. Le foie, les œufs et la sole sont particulièrement riches en biotine. La biotine est également produite par les bactéries de notre intestin, mais selon les connaissances actuelles, cela ne devrait pas contribuer à couvrir les besoins.

Sources de biotine	µg/100 g	µg/portion
Jaune d'oeuf cru	47	26 µg / 55 g
Sole, crue	45	54 µg / 120 g
Foie de veau	39	47 µg / 120 g
Flocons d'avoine	19	11 µg / 60 g
Noix	19	5 µg / 25 g

Tab. 2 : Teneur en biotine de différents aliments selon la base de données danoise sur les nutriments (la base de données suisse sur les valeurs nutritives ne contient pas de données sur la biotine).

### Digestion et absorption

Une partie de la biotine se trouve sous forme libre, une autre partie est liée aux protéines. Pour être absorbée dans l'intestin, la biotine liée aux protéines est d'abord séparée de celles-ci. L'absorption est réduite en cas de consommation importante d'œufs crus, car l'avidine, une protéine présente dans le blanc d'œuf, lie la biotine et empêche ainsi son absorption.<sup>1</sup>

### Symptômes de carence

Une carence en biotine est rare. Les symptômes seraient entre autres la chute des cheveux, une peau rouge et squameuse ou une conjonctivite.<sup>1</sup>

### Surdosage

Il n'a pas encore été possible de déterminer un apport maximal tolérable pour la biotine. La raison n'est pas que la biotine soit inoffensive en toutes quantités, il existe tout simplement trop peu de données sur les effets d'apports élevés en biotine. Le principe de base est donc le suivant : il faut toujours éviter un apport élevé d'un nutriment, car des effets négatifs ne peuvent pas être exclus.

### La biotine dans le sport

Il n'existe pas de données sur l'influence du sport sur les besoins en biotine. Les recommandations concernant les apports sont donc les mêmes que pour les personnes ne pratiquant pas de sport.

Auteur : Dr. Paolo Colombani

Date : Octobre 2022, Version 2.3

Validité : Octobre 2025

### Littérature

1. EFSA Panel on Dietetic Products NaA. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for biotin. EFSA J. 2014; 12:3580.