

## LA VITAMINE B8

La biotine, ou vitamine B8, est une vitamine hydrosoluble, parfois encore appelée vitamine H, ou encore vitamine B7 dans les pays anglo-saxons !

Elle est synthétisée par le corps en grande partie, mais un apport par l'alimentation est nécessaire pour couvrir les besoins, car elle n'est stockée qu'en petite quantité et excrétée dans les urines.

A quoi ça sert ?

La vitamine B8 joue un rôle clé dans le métabolisme des graisses, des glucides et des acides aminés, et participe donc activement à la production d'énergie.

Elle favorise également la synthèse et l'utilisation des vitamines B9 et B12. Elle joue notamment un rôle dans le cycle de Krebs (processus qui produit de l'énergie lors de la respiration), est utilisée pour maintenir la glycémie, et possède un rôle clé dans divers processus métaboliques.

En ce sens, et comme toutes les vitamines, elle est indispensable à la vie, et est d'ailleurs présente dans tous les organismes vivants.

Son rôle en tant que complément beauté

La biotine est beaucoup utilisée dans des compléments alimentaires pour la peau, les cheveux et les ongles, bien que les preuves scientifiques tangibles manquent encore à ce sujet.

Il est vrai cependant qu'une carence en biotine a des effets visibles à ce niveau-là :

Sur la peau, une carence provoque des complications cutanées, principalement visibles sous forme de dermatite ;

Concernant les cheveux, une carence peut également être responsable de leur chute.

Dans ces deux cas, une supplémentation en biotine semble être capable de restaurer les effets liés à cette carence (moins de lésions cutanées, et arrêt de la chute de cheveux). En revanche, il n'y a pas de raison qu'une complémentation en biotine permette de stopper la chute des cheveux lorsque la cause de celle-ci est tierce (alopecie androgénétique par exemple).

Concernant les ongles, à date, une seule étude portant sur des ongles cassants a montré une amélioration de l'épaisseur des ongles suite à une supplémentation en biotine. Cette supplémentation portait sur une dose de 2,5 mg pris une fois par jour pendant six mois. Cette dose semble relativement sûre, bien qu'elle soit beaucoup plus élevée que la dose journalière recommandée de biotine qui va de 25 à 30 µg (jeunes) jusqu'à 100 µg (adultes).

Combien faut-il de biotine par jour ?

Nous manquons à ce jour de données suffisantes pour estimer les besoins réels. De fait, la biotine ne dispose pas encore ni d'ANC (Apports Nutritionnels Conseillés) en France, ni de RDA (Recommended Dietary Allowance) aux Etats-Unis. Cela signifie que l'on ne peut faire que des estimations et au mieux, se baser sur d'autres indications, comme les AJR (Apports Journaliers Conseillés), mais qui sont dépassés et sont en cours d'harmonisation au niveau européen pour devenir les VNR (Valeurs Nutritionnelles de Référence).

Si on se base donc sur les VNR de la biotine, il faudrait 50 µg de biotine par jour (en France, à l'heure actuelle, les AJR sont de l'ordre de 15 à 30 µg). Certains scientifiques, comme ceux de la Mayo Clinic (une fédération hospitalo-universitaire et de recherche américaine de réputation mondiale), préconisent, eux, une dose quotidienne de 100 µg pour les adultes.

Il ne faut pas oublier que les VNR sont une valeur moyenne qui vaut pour toute la population, alors que les ANC sont eux calculés en fonction des types de populations : hommes, femmes, femmes enceintes, enfants, sportifs...

Dans quels aliments trouve-t-on de la biotine ?

La vitamine B8 est présente dans un grand nombre d'aliments, mais souvent en faibles quantités. Les meilleures sources comprennent : le foie, les œufs, le poisson et la viande, la patate douce, les légumineuses (lentilles, etc.), les noix, la levure de bière, les grains entiers, etc.

Pour qui mange régulièrement de ces aliments, aucune carence n'est à craindre.

NOIX ET CÉRÉALES  
PROTÉINES  
FRUITS ET LÉGUMES  
DIVERS

FOODS	ng biotin/g food	Serving size (g)	µg biotin/serving
Peanuts, roasted, salted	175	28	4,91
Sunflower seeds, roasted, salted	78	31	2,42
Almonds, roasted, salted	44,07	30	1,32
Walnuts, fresh	25,9	30	0,78
Pecans, fresh	20	30	0,6
Whole wheat bread	0,74	33	0,02
Noodles	1,81	180	0,32
Hamburger bun	2,89	58	0,17
Grits	0,51	190	0,1
Grilled toast	12,3	84	1,03
Crackers, saltine	2,9	17	0,05
Roll, dinner	0,48	28	0,01
Oatmeal	1,91	190	0,36
Golden Grahams®	1,46	31	0,05
Cheerios®	1,08	30	0,03
Kix®	0,95	30	0,03
Frosted Flakes®	1,38	31	0,04

Attention, contrairement à certaines idées reçues, la banane n'est pas une très bonne source de biotine. Elle n'apporte en effet que 1,33 mcg de biotine en moyenne, et il en faudrait donc plus de 40 pour atteindre les VNR.

Dans quels cas craindre une carence ?

Il n'existe à ce jour que 4 cas particuliers qui peuvent induire des carences sévères :

Certaines thérapies épileptiques (en particulier celles à base de primidone, carbamazépine, phénytoïne et phénobarbital). Si c'est votre cas, renseignez-vous auprès de votre médecin et envisagez une complémentation appropriée.

L'alcool, et à fortiori l'alcoolisme.

Les personnes consommant beaucoup de blancs d'œufs sans les jaunes, encore plus si ceux-ci sont crus. Certaines mutations génétiques très rares qui touchent la biotinidase (une enzyme nécessaire au métabolisme de la biotine). Ces mutations peuvent entraîner des conséquences neurologiques graves, des crises d'épilepsie, de l'ataxie et un retard mental.

Et si je mange des blancs d'œufs, sans les jaunes, mais cuits ?

Le blanc d'œuf est riche en avidine, un anti-nutriment qui se lie à la biotine et la rend alors inassimilable. Le déficit en biotine a d'ailleurs été d'abord mis en évidence chez les bodybuilders qui consommaient beaucoup de blancs crus. Ce syndrome a même eu un nom : le « egg white injury ». On pourrait croire qu'en cuisant le blanc, les problèmes seraient réglés, mais il s'avère que l'avidine est assez résistante à la chaleur, et que même cuit, une partie de son action reste intacte.

Une étude a estimé l'activité résiduelle de l'avidine dans des œufs frits, pochés et bouillis à respectivement 33%, 71% et 40%, ce qui est assez conséquent. Un déficit (même ponctuel) n'est donc pas à exclure chez les personnes consommant beaucoup de blancs en jetant les jaunes, ou se servant de blancs d'œufs en poudre pour des « recettes santé » diverses.

Veillez donc à vos apports en mangeant des aliments riches en biotine, évitez l'excès d'anti-nutriments comme l'avidine des blancs d'œufs consommés sans le jaune, et dans le doute cuisez vos blancs longtemps à haute température pour en minimiser l'interaction.

Source : [www.nutriting.com](http://www.nutriting.com)