

Biotine

- *La biotine,
une vitamine*
- *Carence en biotine*
- *Symptômes d'une
carence en biotine*
- *Prévention
et traitement*





Photo micrographique de cristaux de biotine

La biotine, une vitamine

La biotine fait partie des vitamines du groupe B. Elle participe à de nombreux processus métaboliques au sein de l'organisme et joue un rôle important notamment dans la formation et le renouvellement des ongles, des cheveux et de la peau.

Elle assure la transformation des nutriments et favorise entre autres le métabolisme des lipides ou des glucides. La biotine, également appelée vitamine B7 ou vitamine H, est connue pour améliorer la qualité des ongles, de la peau et des cheveux.

Apport en biotine

Normalement, l'organisme tire son apport en biotine de l'alimentation. On en trouve dans de nombreux aliments, aussi bien d'origine animale que végétale, comme la viande, la levure, le lait, le jaune d'œuf, les champignons, le soja, les noix, les lentilles ou encore les épinards. Mais généralement, elle n'est présente qu'en faible quantité.

Carence en biotine

Si l'organisme ne dispose pas d'une quantité suffisante de biotine, on parle de carence en biotine. Il existe de nombreuses fonctions dans le corps qui dépendent d'un apport suffisant en biotine. Une carence en biotine peut donc entraîner toute une série de problèmes de santé.

Symptômes possibles d'une carence en biotine:



*Ongles fins/fragiles
et cassants*



*Troubles
neurologiques*



*Cheveux ternes
et cassants, chute
de cheveux*



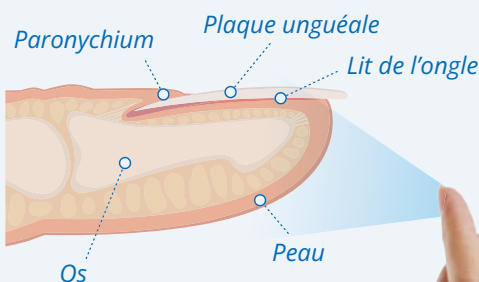
*Troubles du tractus
gastro-intestinal*



Changements cutanés

Pourquoi une carence en biotine se produit-elle?

La carence en biotine peut être due à une mauvaise absorption de la biotine par le tractus gastro-intestinal, par exemple en raison d'une alimentation déséquilibrée, ou à un trouble héréditaire de l'absorption.



Ongles fragiles et cassants

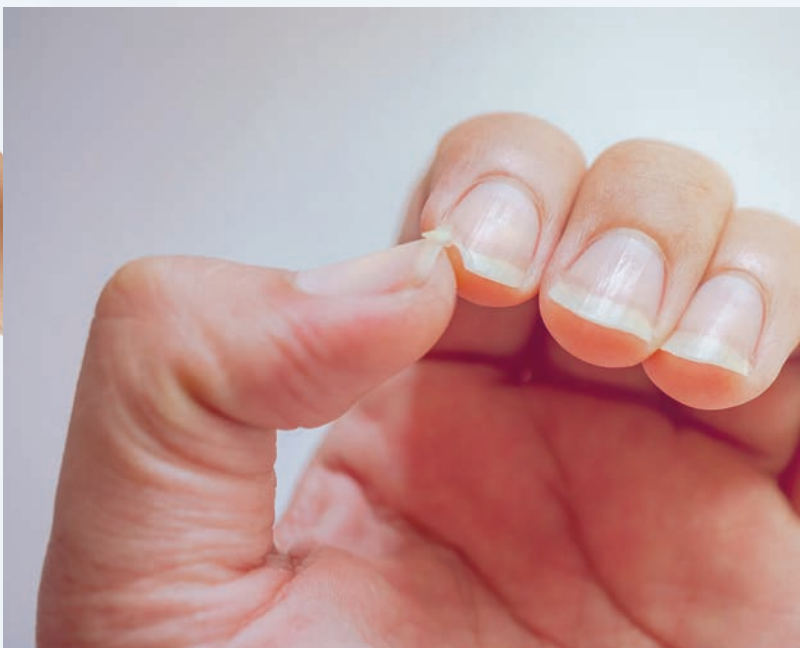
Saviez-vous que généralement...

- ... un ongle de main pousse d'environ 3 mm par mois?
- ... un ongle de pied pousse d'environ 1 mm par mois?
- ... les ongles poussent plus vite quand on est actif?
- ... c'est sur notre doigt le plus long que l'ongle pousse le plus vite?

La partie visible de l'ongle s'appelle la plaque unguéale. Les nouvelles cellules de l'ongle se développent dans la partie la plus reculée du lit de l'ongle. L'ongle pousse en décalant les cellules vers l'extrémité de l'ongle, où il devient plus épais et plus dur. Outre son aspect esthétique, l'ongle a également une fonction de protection et améliore nos capacités sensorielles.

Si vous avez les ongles cassants ou fragiles, cela peut indiquer une carence en biotine. Mais d'autres facteurs comme les effets du froid, les UV, les mycoses des ongles ou les produits de nettoyage peuvent également entraîner des modifications des ongles.

La biotine joue un rôle crucial dans la bonne croissance des ongles, notamment dans la formation de la kératine. La kératine est la protéine structurelle des ongles et des cheveux et elle est responsable de leur solidité.





Cheveux ternes et cassants

Les cheveux sont constitués en grande partie de kératine et se composent de différentes couches. Ils poussent à partir de la racine et sont poussés vers l'extérieur à travers la gaine du bulbe capillaire.

Là aussi, la biotine joue un rôle dans les processus métaboliques, le maintien de la santé des cheveux et la conservation de leur texture. Les troubles de la croissance des cheveux peuvent avoir des causes nombreuses et variées.

Si vous souffrez d'une chute de cheveux, demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste, qui pourra vous recommander une préparation efficace. La chute de cheveux provoquée par une carence en biotine est plutôt rare. Une carence en biotine peut être détectée par une analyse de sang.

Peau

La structure de la peau se compose de trois couches : l'épiderme, le derme et l'hypoderme. La peau est le plus grand organe de l'être humain et peut peser jusqu'à 10 kg selon la taille du corps.

On peut également prendre de la biotine en cas de modifications de la peau et de troubles cutanés spécifiques, comme les maladies de la peau séborrhéiques chez les nourrissons. Cette forme d'eczéma se manifeste par des pellicules grasses et jaunâtres qui se forment notamment sur le cuir chevelu. La peau est rouge sous les pellicules.

Tractus gastrointestinal

La biotine est présente dans de nombreux aliments, mais elle est également synthétisée par les bactéries intestinales.

Une carence en biotine peut se manifester sous forme de maux d'estomac, de vomissements ou même de diarrhée. Les personnes qui consomment régulièrement des blancs d'œufs crus peuvent développer une carence en biotine.

L'avidine, une protéine contenue dans le blanc d'œuf, inhibe l'absorption de la biotine contenue dans les aliments. Dès que l'œuf est chauffé, l'avidine perd cette capacité.

Troubles neurologiques

Parmi les symptômes d'une carence en biotine figurent également des troubles neurologiques. Il peut s'agir de dépressions, de léthargie et d'hallucinations, ainsi que d'engourdissements et de fourmillements dans les extrémités. En cas de troubles neurologiques, demandez conseil à un médecin spécialiste.



Biotine Merz®

Biotine Merz® 5 mg et Biotine Merz® forte 10 mg sont des médicaments autorisés pour des indications différentes.
Veuillez lire les notices d'emballage.



Biotine Merz® 5 mg

Pourquoi payer plus cher quand il existe une alternative économique?

N'hésitez pas à comparer les prix avec les autres produits de biotine disponibles sur le marché.



100 comprimés



Indication

Problèmes de repousse des ongles et des cheveux suite à une carence en biotine.



Composition

Un comprimé contient 5 mg de biotine en tant que substance active, ainsi que des adjuvants pour fabriquer le comprimé.



Utilisation

1 comprimé de Biotine Merz® 5 mg par jour pour les adultes et les enfants. De préférence avant le repas, à avaler sans mâcher avec un peu de liquide.

Biotine Merz® forte 10 mg

Biotine Merz® forte 10 mg est le premier comprimé et jusqu'à présent le seul à contenir 10 mg de biotine en Suisse.

***Demandez maintenant
la Biotine Merz® forte 10 mg.***



*30 comprimés:
cure de 1 mois*



*90 comprimés:
cure de 3 mois*

**1× par jour
1 comprimé
10 mg**



Indication

Prévention et traitement d'une carence en biotine.



Composition

Biotine ultra-concentrée: 1 comprimé de Biotine Merz® forte 10 mg contient 10 mg de biotine.



Utilisation

Prendre 1 comprimé de Biotine Merz® forte 10 mg 1× par jour. De préférence avant un repas, avec un peu de liquide.

Prévention

En raison de sa biodisponibilité élevée, de son utilité et de sa sécurité, la biotine est souvent recommandée à titre préventif et surtout en cas de carences symptomatiques.

Comme pour les autres carences, l'apport d'une dose plus élevée de biotine, par exemple 10 mg par jour, peut prévenir cette carence en vitamines.

Pour cela, prenez 1 comprimé de **Biotine Merz® forte 10 mg** 1 fois par jour et évitez ainsi une éventuelle carence en biotine.

La biotine est une vitamine hydrosoluble. La biotine qui ne peut pas être utilisée par l'organisme est évacuée dans l'urine. Un surdosage lors d'une utilisation selon la notice d'emballage (Biotine Merz® forte 10 mg, 1× par jour) n'est pas à craindre.



Le X, c'est le **forte**. Le **10 mg**.



**Biotine Merz® forte 10 mg:
la biotine hautement dosée
en cas de carence en biotine.**

Ceci est un médicament autorisé.
Veuillez lire la notice d'emballage.
Disponible en pharmacie et droguerie.



Merz Pharma (Suisse) SA
4123 Allschwil

www.biotin-merz.ch