Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles

Biotine et cheveux : les vertus de la biotine pour une chevelure en pleine santé

Publié le 26/03/2024
|
2 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Vous rêvez d'avoir des cheveux en pleine santé ? La biotine, ou vitamine B8, est votre alliée ! Découvrez comment la biotine favorise la croissance des cheveux et aide à révéler toute leur beauté naturelle.

Biotine et cheveux : quel est le lien ?

Également connue sous le nom de vitamine B8 ou vitamine H, la biotine fait partie de la grande famille des vitamines B. Elle participe activement au **métabolisme** des macronutriments que sont les **glucides**, les **lipides** et les **protéines**. Elle aide effectivement à convertir ces nutriments en énergie utilisable par le corps. Elle joue également un rôle primordial dans la régulation de la **croissance cellulaire** et dans la santé de la **peau**, des **cheveux** et des **ongles**.

En effet, la **biotine** contribue à la production de **kératine**, une protéine fibreuse à la structure très solide qui compose le cheveu à 90%. En favorisant la synthèse de cet élément clé, la biotine stimule alors la **croissance** des cheveux et prévient leur **chute**, notamment lors des changements de saison. Elle contribue également à renforcer la structure et l'élasticité des cheveux, les rendant potentiellement plus forts.

Biotine : comment savoir si je suis en carence ?

Les **apports nutritionnels** conseillés en biotine **varient** en fonction de l'âge ou encore de l'état physiologique de chacun. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), un adulte a besoin de **40 µg** de biotine par jour. Cela monte à 45 µg/j pour les femmes allaitantes et descend à 35 µg/j chez l'adolescent et **25 µg/**j chez l'enfant de 4 à 10 ans.

De façon générale, les **carences** en biotine restent assez **rares**. Une insuffisance d'apport en biotine est parfois observée chez les personnes qui souffrent d'alcoolisme ou d'insuffisance rénale, ainsi que chez celles qui prennent un traitement contre l'épilepsie.

La carence en biotine se caractérise par des **problèmes de peau** comme les dermatites entraînant une inflammation et une sécheresse cutanée. La déficience peut également affecter la **santé capillaire** : perte de cheveux, fibre fragilisée ou encore, absence de croissance capillaire. Les **ongles** sont aussi en ligne de mire avec un risque d'ongles cassants, fendus ou décolorés. L' Anses reporte encore d'autres conséquences parmi lesquelles des conjonctivites, une ataxie et un retard de développement chez l'enfant.

Si vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes, il est important de consulter un professionnel de santé. Les carences peuvent avoir diverses origines. Votre médecin pourra vous recommander des tests appropriés pour déterminer si vous êtes en carence de biotine ou d'autres nutriments, et vous recommander un traitement parfaitement adapté à votre situation.

Biotine : le coup de pouce de l'alimentation et des compléments alimentaires

Il existe de nombreux aliments favorables à la beauté des cheveux, dont ceux qui contiennent de la biotine. Bonne

nouvelle : il est assez facile d'en trouver dans l'alimentation du quotidien. Néanmoins, il est important de noter que la biotine est une vitamine soluble dans l'eau, d'où l'intérêt de privilégier les **cuissons à la vapeur**.

La table de composition des aliments du Ciqual - la base de données de référence sur la composition nutritionnelle des aliments les plus consommés en France - ne donne pas d'indications sur les teneurs en vitamine B8 des aliments. Cependant, les **principales sources alimentaires** rapportées par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) sont les suivantes :

- Les **œufs cuits**, en particulier le jaune,
- le **foie** et les **rognons**;
- les **champignons**,
- **certains fromages**.

On retrouve également la biotine en plus faible quantité dans la viande maigre, les fruits, les céréales et le pain. Si la biotine est importante pour la santé des cheveux, rappelons qu'une **alimentation équilibrée** et variée - riche en vitamines et minéraux divers - est **essentielle** pour maintenir la santé globale du corps, y compris celle de la chevelure.

En parallèle d'une bonne alimentation, il peut être intéressant de faire une **cure de complément alimentaire** pour renforcer vos cheveux. CAPTIVIT+ Cheveux et ongles du Laboratoire Lescuyer est un complexe phyto-micronutritionnel qui apporte les éléments nutritifs pour la **vitalité** et la **beauté** des cheveux et des ongles.

Il contient de la **biotine** , ainsi que du **zinc** qui favorisent la croissance et la beauté des cheveux et de l'**AnaGain Nu** : un actif à base de graines de pois germées, dont les effets sur la chute de cheveux ont été testés cliniquement* : **-37,1 %** de chute constatée après 2 mois. À raison de **2 comprimés par jour** pendant **3 mois**, ce complément alimentaire aide à renforcer vos cheveux et vos ongles. Bon à savoir : même en cas d'apports importants de biotine, aucun effet indésirable n'est connu à ce jour. La biotine étant soluble dans l'eau, les excès d'apport sont éliminés dans les urines.

Enfin, une **routine capillaire** bien rodée aide également à garder une texture de cheveux soyeuse et une belle masse capillaire. Retrouvez tous nos conseils pour venir à bout des cheveux cassants dans notre article dédié. Vous y trouverez plein de recettes beauté maison comme ce masque cheveux maison réparateur :

Ingrédients : 1 jaune d'oeuf, 1 c. à s. d'huile de coco,1 c. à c. de vinaigre de cidre, 1 c. à c. de gel d'aloe vera, 2 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang.

Recette : dans un bol, émulsionnez le jaune d'oeuf et l'huile de coco légèrement tiède, comme pour monter une mayonnaise. Une fois l'émulsion prise, ajoutez le vinaigre, le gel d'aloe vera, l'huile essentielle et remuer à nouveau. Appliquez mèche par mèche et laissez poser environ 20 minutes avant de rincer avec un shampooing doux.

**Étude d'efficacité réalisée auprès de 21 volontaires (18 femmes et 3 hommes âgés de 22 à 63 ans) souffrant d'une perte de cheveux légère à modérée pour étudier les effets d'une complémentation de 100 mg d'AnaGain Nu.*

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

CES ARTICLES POURRAIENT VOUS INTERESSER

1.
Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

Cheveux cassants : les gestes et recettes maison à adopter

10/10/2023
2 minutes de lecture

Retrouvez tous nos conseils et astuces pour retrouver une fibre capillaire saine et forte

Lire la suite

2.
Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

Comment favoriser la beauté de ses cheveux ?

18/10/2021
2 minutes de lecture

Favoriser la beauté des cheveux et bien préparer leur repousse.

Lire la suite

3.
Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

Quels sont les aliments bons pour les cheveux ?

27/09/2023
2 minutes de lecture

Découvrez quels sont les aliments à privilégier pour entretenir et favoriser la pousse de vos cheveux

Lire la suite