

# Ma biotine – pour une chevelure brillante et volumineuse et des ongles beaux et solides



Fabienne Kropf: Miss Berne 2005  
2<sup>ème</sup> dauphine Miss Suisse 2005

## Vita Biotine® 5 mg

Renforce de l'intérieur pour des cheveux éclatants de santé!

- 1 x par jour **5 mg biotine**
- en cas de chute de cheveux
- en cas des cheveux fragilisés
- en cas d'ongles cassants



**Nouveau**  
Biotine à haute dose  
à prix avantageux

**Vita**  
Health Care AG  
CH-3177 Laupen  
[www.vita-healthcare.ch](http://www.vita-healthcare.ch)

## Ma biotine pour une chevelure brillante et volumineuse et des ongles beaux et solides

**Qu'est-ce que Vita Biotine 5mg?** La biotine – appelée aussi vitamine H – favorise la formation de kératine qui assure une croissance harmonieuse des cellules des cheveux et des ongles.

La dose de biotine contenue dans les produits alimentaires est faible. La biotine fait partie des vitamines solubles à l'eau et ne peut de ce fait pas être stockée par l'organisme. Pour avoir des cheveux et des ongles en bonne santé, il est nécessaire de l'apporter à l'organisme en quantité suffisante, chaque jour. Les comprimés Vita Biotine 5mg contiennent l'agent actif naturel biotine en dose quotidienne équilibrée de 5mg.

**Biotine – la vitamine pour les cheveux en cas de chute de cheveux** Un cheveu abîmé est fourchu, sec, cassant, mince et ne brille pas. Les causes peuvent être dues à des carences provoquées par une mauvaise alimentation ou des régimes, des traitements chimiques comme permanentes ou colorations, l'utilisation trop fréquente du sèche-cheveux, le stress ou des effets secondaires provoqués par des médicaments. Le cheveu se forme dans sa racine et est constitué de kératine. Pour assurer la formation de kératine, la racine du cheveu a besoin d'un apport suffisant en biotine – la substance efficace en cas de chute de cheveux, pour une chevelure brillante et volumineuse.

**Biotine – la vitamine pour les ongles** Beaucoup de personnes sont sujettes aux ongles cassants ou qui se fendent. Contacts fréquents avec de l'eau, de la lessive ou des produits chimiques mais également une alimentation par trop unilatérale et les régimes en sont les causes. Pour la reconstitution et le maintien en bonne santé des ongles, la biotine est indispensable. La biotine renforce et raffermi vos ongles de l'intérieur.

**Vita Biotine 5mg – le traitement efficace de l'intérieur.**

- Prenez régulièrement la biotine pour des cheveux et des ongles sains et vigoureux.
- Les traitements pour les cheveux et les ongles doivent s'échelonner sur une certaine durée. Une amélioration de l'état capillaire et des ongles intervient généralement après 3 mois.

Comprimés Vita Biotine 5mg – emballages de 25 ou 100 comprimés faciles à avaler. En vente dans les pharmacies et drogueries. Lisez la notice d'emballage.

<b>Emballages:</b>	Vita Biotine® 5mg	25 comprimés	CHF 29.80
	Vita Biotine® 5mg	100 comprimés	CHF 79.80

## Information für Patientinnen und Patienten

Lesen Sie diese Packungsbeilage sorgfältig, denn sie enthält wichtige Informationen. Dieses Arzneimittel haben Sie entweder persönlich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin verschrieben erhalten, oder Sie haben es ohne ärztliche Verschreibung in der Apotheke oder Drogerie bezogen. Wenden Sie das Arzneimittel gemäss Packungsbeilage beziehungsweise nach Anweisung des Arztes, des Apothekers oder des Drogisten bzw. der Ärztin, der Apothekerin oder der Drogistin an, um den grössten Nutzen zu haben. Bewahren Sie die Packungsbeilage auf, Sie wollen sie vielleicht später nochmals lesen.

## Vita Biotin® 5 mg Tabletten

### Was ist Vita Biotin 5 mg und wann wird es angewendet?

Das in Vita Biotin 5 mg enthaltene Biotin gehört zur Gruppe der B-Vitamine.

Biotin ist an lebenswichtigen Vorgängen im Stoffwechselgeschehen beteiligt. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung und Erneuerung der Haut, Haare und Nägel. Biotin wird dem Körper normalerweise durch die Nahrung zugeführt. Einseitige Ernährung oder Störungen der Aufnahme von Biotin aus dem Magen-Darm-Trakt können zu einem Biotinmangel führen. Vita Biotin 5 mg verwenden Sie bei Biotinmangelzuständen, die sich vor allem als Nagel- und Haarwachstumsstörungen äussern.

Auf Empfehlung des Arztes oder Apothekers bzw. der Ärztin oder Apothekerin kann Vita Biotin 5 mg auch bei seborrhoischen Hauterkrankungen beim Säugling angewendet werden.

### Was sollte dazu beachtet werden?

Gleichzeitige Eiereiweissernährung ist zu meiden, da dadurch die Wirkung von Vita Biotin 5 mg vermindert wird.

Beim Kind soll eine adäquate Hautpflege durchgeführt werden. Lassen Sie sich vom Arzt oder Apotheker bzw. von der Ärztin oder Apothekerin beraten.

### Wann darf Vita Biotin 5 mg nicht eingenommen werden?

Bis heute sind keine Anwendungseinschränkungen bekannt.

### Wann ist bei der Einnahme von Vita Biotin 5 mg Vorsicht geboten?

Es bestehen Hinweise, dass krampflindernde Mittel zur Behandlung von Epilepsie die Wirkung von Biotin erniedrigen.

Gleichzeitige übermässige Einnahme von Eiereiweiss sollte vermieden werden, da dadurch die Wirkung von Vita Biotin 5 mg beeinträchtigt wird.

Informieren Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten bzw. Ihre Ärztin, Apothekerin oder Drogistin, wenn Sie an anderen Krankheiten leiden, Allergien haben oder andere Arzneimittel (auch selbstgekauft!) einnehmen oder äusserlich anwenden.

### Darf Vita Biotin 5 mg während einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit eingenommen werden?

Aufgrund der bisherigen Erfahrungen ist bei bestimmungsgemässer Anwendung kein Risiko für das Kind bekannt. Systematische wissenschaftliche Untersuchungen wurden aber nie durchgeführt. Vorsichtshalber sollten Sie während der Schwangerschaft und Stillzeit möglichst auf Arzneimittel verzichten oder den Arzt, Apotheker oder Drogisten bzw. die Ärztin, Apothekerin oder Drogistin um Rat fragen.

### Wie verwenden Sie Vita Biotin 5 mg?

#### Haarwachstums- und Nagelwachstumsstörungen

Erwachsene und Kinder, täglich 1 Tablette Vita Biotin 5 mg vorzugsweise vor dem Essen unzerkaut mit Flüssigkeit einnehmen.

#### Durch Biotinmangel verursachte seborrhoische Hauterkrankung beim Säugling

Säuglinge, die künstlich ernährt werden, erhalten 1–2 zerriebene Tabletten Vita Biotin 5 mg täglich mit Flüssigkeit (im Schoppen). Bei Brustkindern erhält die Mutter morgens und abends je 1 Tablette Vita Biotin 5 mg während 1–2 Wochen. Es ist zu empfehlen, dass die Mutter gleichzeitig ein Vitamin-B-Komplex-Präparat während dieser Zeit einnimmt.

Halten Sie sich an die in der Packungsbeilage angegebene oder vom Arzt oder der Ärztin verschriebene Dosierung. Wenn Sie glauben, das Arzneimittel wirke zu schwach oder zu stark, so sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Apotheker oder Drogisten bzw. mit Ihrer Ärztin, Apothekerin oder Drogistin.

### Welche Nebenwirkungen kann Vita Biotin 5 mg haben?

Für Vita Biotin 5 mg sind bei Einhalten der empfohlenen Dosierung bisher keine Nebenwirkungen beobachtet worden.

Wenn Sie dennoch Nebenwirkungen bemerken, sollten Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten bzw. Ihre Ärztin, Apothekerin oder Drogistin informieren.

### Was ist ferner zu beachten?

Bei Raumtemperatur (15–25 °C) und ausser Reichweite von Kindern aufbewahren.

Das Arzneimittel darf nur bis zu dem auf dem Behälter mit «EXP» bezeichneten Datum verwendet werden.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Ihr Arzt, Apotheker oder Drogist bzw. Ihre Ärztin, Apothekerin oder Drogistin. Diese Personen verfügen über die ausführliche Fachinformation.

### Was ist in Vita Biotin 5 mg enthalten?

Eine Tablette enthält 5 mg Biotin als Wirkstoff sowie Hilfsstoffe zur Herstellung von Tabletten.

Zulassungsnummer 58'034 (Swissmdic)

### Wo erhalten Sie Vita Biotin 5 mg? Welche Packungen sind erhältlich?

In Apotheken und Drogerien, ohne ärztliche Verschreibung.

Vita Biotin 5 mg ist in Packungen mit 25 oder 100 Tabletten erhältlich.

Zulassungsinhaber

Vita Health Care AG, 3177 Laupen

Diese Packungsbeilage wurde im Oktober 2007 letztmals durch die Arzneimittelbehörde (Swissmedic) geprüft.

## Information destinée aux patients

Lisez attentivement la notice d'emballage. Vous y trouverez tous les renseignements importants concernant le médicament. Ce médicament vous a été prescrit par votre médecin ou remis sans ordonnance par votre pharmacien ou votre droguiste. Pour en tirer le meilleur bénéfice, veuillez l'utiliser conformément à la notice d'emballage ou, le cas échéant, selon les indications de votre médecin, de votre pharmacien ou de votre droguiste. Conservez cette notice d'emballage pour pouvoir la relire plus tard si nécessaire.

## Vita Biotine® 5 mg Comprimés

### Qu'est-ce que Vita Biotine 5 mg et quand est-il utilisé ?

La biotine contenue dans Vita Biotine 5 mg fait partie de la famille des vitamines B.

La biotine participe à des processus vitaux du métabolisme. Elle joue un rôle important dans la formation et le renouvellement de la peau, des cheveux et des ongles. Notre organisme reçoit normalement la biotine par l'alimentation. Une alimentation déséquilibrée ou une résorption perturbée de la biotine dans le tube digestif peuvent entraîner un manque de biotine. Vita Biotine 5 mg est indiqué dans les états de carence en biotine qui se manifestent principalement par des troubles de la croissance des ongles et des cheveux.

Selon prescription du médecin, du pharmacien ou du droguiste, Vita Biotine 5 mg est également utilisé pour le traitement d'affections séborrhéiques de la peau chez le nourrisson.

### De quoi faut-il tenir compte en dehors du traitement ?

Une alimentation riche en ovalbumine (blanc d'oeuf) est à éviter, car elle diminue l'effet des comprimés de Vita Biotine 5 mg. Chez l'enfant, le traitement doit être complété par des soins cutanés adéquats. Demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste.

### Quand Vita Biotine 5 mg ne doit-il pas être utilisé ?

Aucune limitation d'emploi n'est connue à ce jour.

### Quelles sont les précautions à observer lors de la prise de Vita Biotine 5 mg ?

Certaines observations font supposer que les anticonvulsifs utilisés pour le traitement de l'épilepsie abaissent l'effet de la biotine.

Durant le traitement, on évitera de consommer trop de blanc d'oeuf, car celui-ci atténue l'effet de Vita Biotine 5 mg.

Veillez informer votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste si

- vous souffrez d'une autre maladie,
- vous êtes allergique,
- vous prenez déjà d'autres médicaments en usage interne ou externe (même en automédication).

### Vita Biotine 5 mg peut-il être pris pendant la grossesse ou l'allaitement?

Sur la base des expériences faites à ce jour, aucun risque pour l'enfant n'est connu si le médicament est utilisé conformément à l'usage auquel il est destiné. Toutefois, aucune étude scientifique systématique n'a été effectuée. Par mesure de précaution, vous

devriez renoncer si possibile à prendre des médicaments durant la grossesse et l'allaitement, ou demander l'avis du médecin, du pharmacien ou du droguiste.

### Comment utiliser Vita Biotine 5 mg?

*Troubles de la croissance des cheveux et des ongles*

Sauf avis contraire du médecin, prendre chaque jour 1 comprimé Vita Biotine 5mg avec du liquide avant les repas sans les croquer.

*Affections séborrhéiques du nourrisson dues à un manque de biotine*

Les enfants nourris artificiellement reçoivent chaque jour 1–2 comprimés écrasés de Vita Biotine 5 mg dans du liquide (biberon). Lorsque l'enfant est nourri au sein, la mère prend matin et soir 1 comprimé Vita Biotine 5 mg pendant 1–2 semaines. La prise concomitante par la mère d'une préparation à base de complexe vitaminique B pendant une à deux semaines est recommandée.

Veillez vous conformer au dosage figurant dans la notice d'emballage ou prescrit par votre médecin. Si vous estimez que l'efficacité du médicament est trop faible ou au contraire trop forte, veuillez vous adresser à votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste.

### Quels effets secondaires Vita Biotine 5 mg peut-il provoquer?

Aucun effet secondaire de Vita Biotine 5 mg n'a été constaté à ce jour pour autant que les prescriptions de dosage aient été respectées.

Si malgré cela vous remarquez des effets secondaires, veuillez en informer votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste.

### A quoi faut-il encore faire attention?

Tenir hors de portée des enfants.

Vita Biotine 5 mg doit être conservé au sec et à température ambiante (15–25 °C). Le médicament ne peut pas être utilisé au-delà de la date figurant après la mention «EXP» sur l'emballage. Pour de plus amples renseignements, consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste, qui disposent d'une information détaillée destinée aux professionnels.

### Que contient Vita Biotine 5 mg?

1 comprimé Vita Biotine 5 mg contient:

Biotine 5 mg comme principe actif et excipients pour la production d'un comprimé.

58'034 (Swissmedic).

### Où obtenez-vous Vita Biotine 5 mg?

**Quels sont les emballages à disposition sur le marché?**

En pharmacie et en droguerie, sans ordonnance médicale.

Vita Biotine 5 mg

Emballages de 25 et 100 comprimés.

Titulaire de l'autorisation

Vita Health Care AG, CH-3177 Laupen

Cette notice d'emballage a été contrôlée par l'autorité de contrôle des médicaments (Swissmedic) pour la dernière fois en octobre 2007.

## Information destinata ai pazienti

Legga attentamente il foglietto illustrativo che contiene importanti informazioni. Questo medicamento le è stato prescritto dal suo medico o le è stato consegnato senza prescrizione medica in farmacia o in drogheria. Faccia uso corretto del medicamento o segua le indicazioni del suo medico, del suo farmacista o del suo droguista, al fine di ottenere il maggior beneficio. Conservi il foglietto illustrativo per poterlo rileggere all'occorrenza.

## Vita Biotina® 5 mg Compresse

**Che cos'è il Vita Biotina 5 mg e quando lo si usa?**

La biotina contenuta nel Vita Biotina 5 mg appartiene al gruppo delle vitamine B.

La biotina interviene in processi di importanza vitale del metabolismo. Svolge un ruolo importante nella formazione e nel rinnovo delle pelle, dei capelli e delle unghie. Normalmente la biotina viene fornita all'organismo con l'alimentazione. Una nutrizione non equilibrata o disturbi dell'assorbimento della biotina dal tratto gastrointestinale possono indurre una carenza di biotina, che si manifestano soprattutto sotto forma di disturbi della crescita delle unghie e dei capelli.

Su consiglio del medico o del farmacista il Vita Biotina 5 mg si può usare anche nelle malattie seborroiche della pelle del lattante.

### Di che cosa occorre inoltre tener conto durante il trattamento?

Bisogna evitare contemporaneamente un'alimentazione a base di proteine d'uovo perché l'effetto delle compresse Vita Biotina 5 mg ne verrebbe diminuito. Per i bambini è necessario curare adeguatamente la pelle. Si faccia consigliare dal medico o dal farmacista.

### Quando non si può usare il Vita Biotina 5 mg?

Finora non si conoscono limitazioni d'uso.

### Quando è richiesta prudenza nella somministrazione del Vita Biotina 5 mg?

Ci sono indizi secondo cui i preparati anticonvulsivanti per la cura dell'epilessia riducono l'effetto della biotina.

Si eviti l'assunzione eccessiva di proteine d'uovo contemporaneamente al farmaco perché pregiudicano l'effetto del Vita Biotina 5 mg.

Informi il suo medico, il suo farmacista o il suo droghiere nel caso in cui:

– soffra di altre malattie,

– soffra di allergie o

– assuma o applichi (per uso esterno) altri medicinali (anche se acquistati di sua iniziativa).

### Si può somministrare il Vita Biotina 5 mg durante la gravidanza o l'allattamento?

In base alle esperienze fatte finora, non sono noti rischi per il bambino se il medicamento è usato correttamente. Tuttavia non sono ancora state compiute indagini scientifiche sistematiche. Per prudenza dovrebbe rinunciare nella misura del possibile ad assumere medicinali durante la gravidanza e il periodo d'allattamento o chiedere consiglio al proprio medico, farmacista o droghiere.

### Come usare il Vita Biotina 5 mg?

*Disturbi della crescita dei capelli e delle unghie:*

Salvo diversa prescrizione, 1 compressa Vita Biotina 5 mg al giorno, con un po' di liquido, senza masticarla, prima dei pasti.

*Malattia seborroica della pelle del lattante dovuta a carenza di biotina:*

Ai lattanti nutriti artificialmente si somministrano 1–2 compresse Vita Biotina 5 mg il giorno, sbriciolate e aggiunte a un liquido (nel poppatoio). Per i bambini allattati al seno, la madre prende al mattino e alla sera 1 compressa Vita Biotina 5 mg oer 1–2 settimane. È consigliabile che la madre assuma contemporaneamente un preparato di complesso vitaminico B per 7–14 giorni.

Si attenga alla posologia indicata nel foglietto illustrativo o prescritta dal medico. Se ritiene che l'azione del medicamento sia troppo debole o troppo forte, ne parli al suo medico, al suo farmacista o al suo droghiere.

### Quali effetti collaterali può avere il Vita Biotina 5 mg?

Per quanto concerne il Vita Biotina 5 mg, attenendosi alla posologia consigliata non sono finora stati osservati effetti collaterali. Se tuttavia osserva degli effetti collaterali, dovrebbe informare il suo medico, il suo farmacista o il suo droghiere.

### Di che altro occorre tener conto?

Tenere fuori dalla portata dei bambini.

Conservare il Vita Biotina 5 mg il luogo asciutto ed a temperatura ambiente (15–25 °C). Il medicamento non dev'essere utilizzato oltre la data indicata con «EXP» sulla confezione.

Il medico, il farmacista o il droghiere, che sono in possesso di documentazione professionale, possono darle ulteriori informazioni.

### Che cosa contiene il Vita Biotina 5 mg?

1 compressa Vita Biotina 5 mg contiene:

5 mg di biotina come principio attivo e sostanze ausiliarie per la preparazione di compresse.

58'034 (Swissmedic)

### Dov'è ottenibile il Vita Biotina 5 mg?

**Quali confezioni sono disponibili?**

In farmacia e in drogherie senza prescrizione medica.

Vita Biotina 5 mg

Confezioni da 25 e 100 compresse.

Titolare dell'omologazione

Vita Health Care AG, CH-3177 Laupen

Questo foglietto illustrativo è stato controllato l'ultima volta nel ottobre 2007 dall'autorità competente in materia di medicinali (Swissmedic).