

## Acide folique

### Le saviez-vous?

Le cerveau, le crâne et la colonne vertébrale de votre bébé se forment pendant les premières semaines de la grossesse, avant même que vous sachiez que vous êtes enceinte! Pour que le cerveau et la moelle épinière se forment convenablement, vous devez avoir suffisamment de vitamine B, appelée l'acide folique.

L'insuffisance en acide folique dans votre alimentation peut entraîner de graves anomalies au cerveau, au crâne et à la colonne vertébrale de votre bébé, appelées les anomalies du tube neural (ATN). La plus courante de ces anomalies est appelée *spina bifida*, qui est un défaut de fermeture de la colonne vertébrale.

Parmi les bonnes sources ou les sources excellentes d'acide folique figurent les légumes vert foncé (le brocoli, les épinards, les petits pois et les choux de Bruxelles), le maïs, les pois secs, les haricots secs, les lentilles, les oranges et le jus d'orange. D'autres bonnes sources d'acide folique comprennent les lentilles, les arachides, le maïs, les betteraves, les pois et les haricots, les baies, les graines de tournesol, les oranges et le jus d'orange. Les pains, les pâtes ainsi que les céréales de petit déjeuner enrichis contiennent aussi de l'acide folique.

Toutes les femmes enceintes, ou qui pourraient le devenir, devraient prendre une multivitamine contenant 0,4 mg d'acide folique tous les jours. Cependant, il est difficile d'absorber suffisamment d'acide folique seulement dans les aliments. Vous et votre bébé avez aussi besoin de suppléments d'acide folique. Afin de réduire le risque d'ATN, vous devriez commencer à prendre un supplément de vitamines au moins trois mois avant d'être enceinte et continuer pendant les trois premiers mois de votre grossesse.

### Vous prévoyez une grossesse? Préparez-vous!

Si vous avez déjà eu un enfant atteint d'ATN ou s'il y a des cas d'ATN dans votre famille, consultez votre médecin. On vous conseillera peut-être de prendre une dose plus forte d'acide folique. Si vous êtes diabétique, obèse ou épileptique, le risque d'avoir un bébé atteint d'ATN est plus élevé; vous devriez donc consulter votre médecin avant de planifier votre grossesse.

### Pour obtenir de plus amples renseignements

Programme sur l'acide folique de l'Agence de santé publique du Canada  
[http://www.phac-aspc.gc.ca/fa-af/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/fa-af/index_f.html)

Guide alimentaire canadien pour manger sainement  
[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food\\_guide\\_rainbow\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html)

Réseau canadien de la santé - un service d'information offert par l'Agence de santé publique du Canada et des organismes de santé réputés du pays.

<http://www.reseau-canadien-sante.ca/>

## **Foire aux questions sur l'acide folique**

### **1. Qu'est-ce que l'acide folique?**

L'acide folique, ou folate ou folacine, est l'une des vitamines B qui contribue à la croissance harmonieuse du fœtus. C'est une vitamine essentielle au développement normal de la colonne vertébrale, du cerveau et du crâne de votre bébé, particulièrement durant les quatre premières semaines de la grossesse. Il est donc important de commencer à prendre des suppléments de vitamines qui contiennent de l'acide folique avant de devenir enceinte afin de réduire le risque d'anomalies du tube neural.

### **2. Qu'entend-on par anomalies du tube neural (ATN)?**

Les anomalies du tube neural (ATN) sont des malformations congénitales dues à un défaut de fermeture du tube neural durant les premières semaines de la grossesse qui entraînent des anomalies de la colonne vertébrale, du cerveau ou du crâne qui peuvent causer la mort du bébé ou une infirmité qui persistera toute sa vie. Le tube neural se ferme au début de la grossesse, souvent avant que la femme apprenne qu'elle est enceinte. Le *spina bifida* est l'ATN la plus fréquente.

### **3. Quelle quantité d'acide folique une femme devrait-elle prendre?**

Toutes les femmes enceintes, ou qui pourraient le devenir, devraient prendre une multivitamine contenant 0,4 mg d'acide folique tous les jours. Afin de réduire le risque d'ATN, vous devriez commencer à prendre le supplément vitaminique au moins trois mois avant d'être enceinte et continuer pendant les trois premiers mois de votre grossesse. Parlez-en à votre professionnel de la santé qui vous fera connaître le supplément qui vous convient le mieux. Si vous avez déjà eu un enfant atteint d'ATN ou s'il y a des cas d'ATN dans votre famille, consultez votre médecin. On vous conseillera peut-être de prendre une dose plus forte d'acide folique. Si vous êtes diabétique, obèse ou épileptique, le risque d'avoir un bébé atteint d'ATN est plus élevé; vous devriez donc consulter votre médecin avant de planifier une grossesse.

### **4. Quels aliments sont riches en acide folique?**

Le fait de prendre un supplément de vitamines ne réduit pas ni ne remplace la nécessité d'une alimentation saine et équilibrée, selon le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Les légumes vert foncé (les brocolis, les épinards, les pois et les choux de Bruxelles), le maïs, les lentilles, les pois et les haricots secs ainsi que les oranges et le jus d'orange sont d'excellentes sources d'acide folique. Les pains complets et les aliments enrichis d'acide folique contiennent aussi de grandes quantités de la vitamine.

### **5. Est-il possible de prendre trop d'acide folique?**

Ne prenez pas plus d'une dose par jour de supplément de vitamines, tel qu'il est indiqué sur l'étiquette du produit. Il n'est pas recommandé de dépasser la dose de 1 mg par jour d'acide folique sans demander l'avis de votre médecin. À fortes doses, certaines substances, comme les multivitamines, pourraient faire plus de tort que de bien. C'est particulièrement vrai dans le cas de la vitamine A sous la forme de rétinol. Essayez de choisir un supplément qui contient de la vitamine A sous forme de bêta-carotène plutôt que de rétinol. Cette différence est précisée sur l'étiquette.

## **6. Les ATN peuvent-elles être détectées avant la naissance?**

Certaines ATN peuvent être détectées avant la naissance à l'aide de tests de dépistage prénatal. Si vous êtes enceinte et que vous désirez en savoir plus sur le diagnostic prénatal des ATN, discutez avec votre professionnel de la santé du dépistage sanguin prénatal ou de l'échographie périnatale, deux tests qui pourraient vous renseigner sur la présence ou non d'ATN chez votre enfant.