

Le folate et votre santé Folate and Your Health

Qu'est-ce que le folate?

Le folate est l'une des vitamines B que l'on trouve dans les aliments. L'acide folique est une forme de folate que l'on trouve dans les suppléments vitaminiques.

Pourquoi le folate est-il important pour ma santé?

Le folate aide à fabriquer des globules rouges et blancs normaux. Si vous n'en consommez pas assez, vous risquez de souffrir d'anémie. Vous vous sentirez alors fatigué ou faible, et incapable de vous concentrer.

De plus, le folate est nécessaire lorsque l'organisme fabrique de nouvelles substances génétiques (ADN), notamment pendant la grossesse. Si vous envisagez devenir enceinte prochainement, le folate est important, car il aide à prévenir certaines malformations congénitales. Pour plus de renseignements, consultez la fiche-santé n° 38c [Grossesse et nutrition : le spina-bifida et l'acide folique](#).

Combien de folate dois-je consommer chaque jour?

Les adultes ont besoin de 400 microgrammes (mcg) d'équivalents folate alimentaire (EFA) par jour. Il est important de manger des aliments qui contiennent du folate tous les jours. Prendre un supplément multivitaminique chaque jour peut vous aider à absorber la quantité de folate dont vous avez besoin.

* Le folate naturellement présent dans les aliments est absorbé différemment par l'organisme que l'acide folique qui se trouve dans les suppléments alimentaires ou dans les aliments enrichis. Les équivalents folates alimentaires (EFA) s'ajustent en fonction de ces différences. Ainsi, 1 mcg d'EFA = 1 mcg de folate alimentaire, ou 0,6 mcg d'acide folique d'aliments enrichis ou de suppléments alimentaires absorbés dans le cadre d'un repas ou encore 0,5 mcg du même supplément consommé à jeun.

Existe-t-il certains types de personnes qui ont besoin de plus de folate?

Les femmes en âge de procréer âgées de 14 à 50 ans, qu'elles prévoient ou non une grossesse, devraient prendre chaque jour un supplément multivitaminique contenant 400 microgrammes (0,4 mg) d'acide folique, en plus de consommer des aliments à teneur élevée en folate.

Les femmes enceintes ou qui allaitent ont besoin de plus de folate. La quantité recommandée est de 600 mcg pour les femmes enceintes et de 500 mcg pour celles qui allaitent. Pour en consommer suffisamment, elles devraient continuer de prendre chaque jour un supplément contenant de l'acide folique.

N'en prenez pas plus de 1 mg par jour, à moins que votre médecin ne le conseille.

Quels aliments sont de bonnes sources de folate?

Parmi les bonnes sources de folate, on trouve les légumineuses (pois, haricots et lentilles), les légumes verts feuillus et beaucoup d'autres légumes, fruits, noix et graines.

Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant : www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm, ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.

Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante : www.bchealthguide.org

Teneur en folate des aliments

Aliment	Portion	Folate (mcg DFE)
Foies de poulet, cuits	75 g ou 2 1/2 oz	420
Canneberges, lentilles ou fèves noires, cuites*	175 ml ou 3/4 t.	266
Haricots Pinto ou pois chiches, cuits*	175 ml ou 3/4 t.	214
Foie de bœuf, cuit	75 g or 2 1/2 oz	195
Haricots noirs, blancs ou rouge foncé, cuits*	175 ml ou 3/4 t.	183
Épinards, cuits	25 ml ou 1/2 t.	139
Asperges, cuites	6 tiges	134
Haricots blancs (doliques), en conserve	175 ml ou 3/4 t.	126
Foie de porc, cuit	75 g ou 2 1/2 oz	122
Fèves de soya, cuites	125 ml ou 1/2 t.	106
Germe de blé rôti	30 g ou 2 c. à soupe	106
Pâtes enrichies	125 ml ou 1/2 t.	92
Pois cassés ou fèves au four, recette maison, cuites*	175 ml ou 3/4 t.	92
Brocoli cuit	125 ml ou 1/2 t.	89
Graines de tournesol séchées	60 ml ou 1/4 t.	83
Avocat	1/2 fruit	81
Laitue romaine, crue	250 ml ou 1 t.	80
Betteraves cuites (bouillies)	125 ml ou 1/2 t.	72
Fèves de soja, cuites	175 ml ou 3/4 t.	69
Œufs	2 gros	65
Épinards crus	250 ml ou 1 t.	61
Pain blanc	35 g ou 1 tranche	60
Jus d'orange, fait de concentré congelé	125 ml ou 1/2 t.	58
Arachides rôties	60 ml ou 1/4 t.	54
Choux de Bruxelles cuits	4 choux	50
Pois verts congelés	125 ml ou 1/2 t.	50
Gai-lan (brocoli chinois) ou panais, cuits	125 ml ou 1/2 t.	47
Bok choy ou maïs, frais, congelé ou en conserve, cuit	125 ml ou 1/2 t.	39
Jus d'orange frais	125 ml ou 1/2 t.	39
Orange	1 moyenne	39
Avelines ou noix de cajou	60 ml ou 1/4 t.	29
Céréales à déjeuner	30 g	36 (lire les étiquettes)
Brocoli ou chou-fleur, cuit ou cru	125 ml ou 1/2 t.	30
Beurre d'arachide, tous types	30 g ou 2 c. à soupe	27
Jus de tomate ou de légumes en conserve	125 ml ou 1/2 t.	27

**De façon générale, les légumineuses en conserve contiennent moins de folate que leur équivalent sec que l'on fait cuire soi-même.*

Pour des renseignements en matière de nutrition, parlez à un ou une diététiste en appelant Dial-A-Dietitian au 604 732-9191 pour la région du grand Vancouver ou au 1 800 667-3438 ailleurs en Colombie-Britannique.

