



Grossesse et nutrition :

le folate et la prévention des anomalies du tube neural

Pregnancy and Nutrition: Folate and Preventing Neural Tube Defects

Qu'est-ce que le folate et l'acide folique?

Le folate est une vitamine B que l'on retrouve naturellement dans la nourriture.

L'acide folique est une forme de folate qui se trouve dans les suppléments de vitamines et dans les aliments fortifiés. Les aliments fortifiés ou enrichis sont des aliments auxquels on rajoute des nutriments particuliers.

Le folate est nécessaire pour une grossesse saine. Il existe sous la forme de folate ou d'acide folique.

Pourquoi le folate est-il important?

Durant la grossesse, le corps utilise le folate pour produire des cellules sanguines et soutenir la croissance du bébé.

L'acide folique réduit également le risque que le fœtus souffre d'une anomalie du tube neural. Ces anomalies sont un groupe de déficiences congénitales graves qui affectent la moelle épinière, le cerveau et le crâne du bébé. Certains bébés atteints de ces anomalies sévères sont mort-nés ou ne vivent pas longtemps après leur naissance. Le spina-bifida est l'anomalie la plus courante.

Les anomalies surviennent lorsque les tissus et les os entourant le cerveau et la moelle épinière ne se développent pas bien. Elles peuvent survenir la troisième ou la quatrième semaine après la conception (la première ou la deuxième semaine après la première absence de règles). Elles peuvent se produire avant que vous sachiez que vous êtes enceinte.

Quelle est la fréquence des anomalies du tube neural?

La Spina Bifida and Hydrocephalus Association de la Colombie-Britannique estime que, chaque année, un enfant sur 750 nés au Canada est atteint d'une anomalie du tube neural.

Comment réduire le risque que mon bébé ait cette anomalie?

Pour réduire le risque que votre enfant ait une anomalie du tube neural, prenez une multivitamine contenant de l'acide folique et mangez des aliments riches en folate chaque jour pendant les deux ou trois mois qui précèdent votre grossesse et pendant la grossesse.

Comme plusieurs grossesses ne sont pas prévues, il est important que toutes les femmes en âge de concevoir envisagent de prendre chaque jour une multivitamine contenant de l'acide folique, y compris les femmes qui allaitent.

Qu'est-ce qui augmente mon risque d'avoir un bébé atteint d'une anomalie du tube neural?

Vous courez un plus grand risque d'avoir un bébé qui en est atteint dans les cas suivants :

- vous ou votre conjoint mâle avez déjà eu un bébé atteint de cette anomalie ou eu une grossesse affectée par celle-ci;
- un membre de votre famille en souffre;
- vous appartenez à un groupe ethnique (par ex., Chinois du Nord, Celte ou sikh) chez lequel cette anomalie est plus fréquente;
- vous souffrez d'épilepsie, d'obésité, de diabète, de troubles gastro-intestinaux comme la maladie de Crohn ou de la maladie cœliaque en phase active, d'une maladie du foie à un stade avancé ou vous avez subi une opération de pontage gastrique ou recevez des traitements de dialyse rénale;
- vous luttez contre une dépendance aux drogues ou à l'alcool;
- vous prenez des médicaments qui interfèrent avec l'assimilation de l'acide folique par votre organisme (par ex., anticonvulsants, méthotrexate, sulfasalazine, triamterène ou triméthoprime – présent dans le cotrimoxazole).

Si vous courez le risque d'avoir un bébé atteint d'une anomalie du tube neural, consultez votre médecin de famille, une sage-femme ou un autre fournisseur de soins de santé. Vous aurez peut-être besoin de prendre un supplément contenant davantage d'acide folique chaque jour.

De quelle quantité de folate ai-je besoin au quotidien pour réduire mon risque?

Toutes les femmes de 14 à 50 ans susceptibles de tomber enceintes doivent manger des aliments contenant beaucoup de folate et prendre un supplément de 400 µg ou 0,4 mg d'acide folique tous les jours. Si vous prenez une multivitamine, vérifiez son contenu total en acide folique. Si vous devenez enceinte, prenez une multivitamine contenant de l'acide folique chaque jour pendant votre grossesse et la période pendant laquelle vous allaitez. Une multivitamine contenant de l'acide folique vous fournit également d'autres nutriments importants pour une grossesse saine. Lors du choix d'une multivitamine, prenez-en une qui contient aussi de la vitamine B12, qui se combine avec le folate pour fabriquer l'ADN.

Certaines multivitaminaires contiennent plus de 400 µg d'acide folique. Une dose d'acide folique légèrement supérieure ne peut faire de mal, mais une quantité trop importante peut causer des problèmes de santé. Ne prenez pas de multivitaminaires contenant plus de 1000 µg ou 1 mg d'acide folique, à moins que votre médecin ou votre sage-femme ne l'ait recommandé. Si vous optez pour une multivitamine et d'autres suppléments, ne prenez pas plus de 1000 µg par jour au total.

Un fournisseur de soins de santé pourrait vous suggérer une dose d'acide folique supérieure si votre risque d'avoir un enfant qui souffre d'une anomalie du tube neural est plus élevé. Le cas échéant, consultez votre fournisseur de soins de santé pour connaître la quantité d'acide folique qui vous convient.

Comment obtenir plus de folate à partir du régime alimentaire?

Les sources courantes de folate comprennent :

- les légumineuses comme les haricots, les pois, les lentilles sèches cuites et les edamames (cosses de soya vertes cueillies avant maturité);

- les légumes vert foncé comme les asperges, les avocats, les épinards, le brocoli, la laitue romaine, les betteraves, les choux de Bruxelles, les pois verts, le brocoli chinois et le pak-choï;
- les oranges et le jus d'orange;
- le germe de blé, les graines de tournesol, les extraits de levure comme Marmite et les arachides.

Bien que le foie et les produits à base de foie (p. ex., la saucisse de foie) soient riches en folate, ils sont également très riches en vitamine A. Une trop grande quantité de vitamine A peut causer des malformations congénitales, en particulier pendant le premier trimestre de grossesse. Le choix le plus sûr est de limiter la quantité de ces aliments pendant la grossesse. Si vous choisissez d'en manger, n'en consommez pas plus de 75 g (ou 2,5 oz) par semaine.

Au Canada, l'acide folique doit être ajouté à la farine blanche, aux pâtes alimentaires enrichies et à la semoule de maïs enrichie. Les autres aliments qui peuvent contenir de l'acide folique sont les pains, les petits pains, les biscuits, les craquelins, les pâtes alimentaires et les céréales prêtes à servir.

Pour de plus amples renseignements

Pour obtenir de plus amples informations sur le folate, une alimentation équilibrée ou le spina-bifida, consultez les ressources suivantes :

- [HealthLinkBC File n° 68g Le folate et votre santé](#)
- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Spina Bifida and Hydrocephalus Association of British Columbia : www.sbhabc.org ou appelez au 604 878-7000

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1. Des services d'interprétation sont offerts, sur demande, dans plus de 130 langues.