



Grossesse et nutrition : Acide folique et anomalies du tube neural Pregnancy and Nutrition: Folate and Neural Tube Defects

Le folate et l'acide folique

Le folate est une vitamine B que l'on retrouve 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 à une grossesse en santé, que ce soit sous forme de folate ou d'acide folique.

Pourquoi le folate et l'acide folique sont-ils importants au cours de la grossesse?

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

Le folate et l'acide folique sont importants pour le développement de la moelle épinière, du cerveau et du crâne de votre bébé, surtout pendant les quatre premières semaines de la grossesse. Les femmes qui prennent des suppléments de vitamines contenant de l'acide folique et mangent des aliments riches en folate courent moins de risques de donner naissance à un bébé atteint d'une anomalie du tube neural (ATN). Les anomalies du tube neural (ou ATN) sont un groupe de déficiences congénitales graves qui affectent la moelle épinière, le cerveau et le crâne du bébé. Certains bébés atteints d'ATN sévères sont morts-nés ou ne vivent pas longtemps après leur naissance.

Les ATN surviennent lorsque les tissus et les os entourant le cerveau et la moelle épinière ne se développent pas bien. Les ATN surviennent au cours de la troisième et 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.

La spina bifida est l'anomalie la plus courante. Les personnes atteintes de spina-bifida souffrent de paralysie à divers degrés. Cette paralysie peut toucher un ou plusieurs muscles des jambes, la vessie et les intestins qui peuvent alors ne pas fonctionner. Les personnes atteintes de spina bifida ont besoin de soins médicaux durant toute leur vie.

Fréquence des anomalies du tube neural

L'association Spina Bifida and Hydrocephalus Association de C.-B. estime que chaque année, un enfant sur 750 nés au Canada est atteint d'une ATN.

Pour réduire le risque que votre enfant naisse avec une ATN, prenez un supplément de multi-vitamines contenant de l'acide folique et mangez des aliments riches en folate avant et pendant votre grossesse, surtout au cours des trois premiers mois.

Qu'est-ce qui augmente le risque d'avoir un bébé atteint d'une anomalie du tube neural (ATN)?

Vous courez un plus grand risque d'avoir un bébé atteint d'une ATN dans les cas suivants :

- vous avez déjà eu un bébé atteint d'une ATN ou eu une grossesse affectée par une ATN;
- un membre de votre famille souffre d'une ATN;
- vous souffrez d'épilepsie, d'obésité ou de diabète.

Si vous courez le risque d'avoir un bébé atteint d'une ATN, consultez votre médecin de famille ou une sage-femme. Vous aurez peut-être besoin de prendre un supplément contenant davantage d'acide folique.

Quantité d'acide folique recommandée

Toutes les femmes de 14 à 50 ans susceptibles de tomber enceintes ont besoin de manger des aliments contenant beaucoup de folate et de prendre un supplément de 400 mcg d'acide folique tous les jours, soit à 0,4 milligrammes (mg). On utilise également le symbole µg pour le micro-gramme. Les femmes

enceintes ont besoin d'au moins 600 mcg de folate chaque jour provenant de leur nourriture et de suppléments.

Les femmes qui allaitent ont besoin d'au moins 500 mcg de folate chaque jour à partir de la nourriture et des suppléments.

Apport nutritionnel recommandé (ANR) en folate au quotidien		
Âge (en années)	Enceinte	Allaitant
Moins de 18 ans	600 mcg	500 mcg
De 19 à 30 ans	600 mcg	500 mcg
De 31 à 50 ans	600 mcg	500 mcg

mcg = microgramme

Continuez à prendre un supplément de multi-vitamines chaque jour au cours de la grossesse et pendant l'allaitement. Ne prenez pas de multi-vitamines ou de supplément contenant plus de 1000 mcg ou 1 mg d'acide folique, à moins que votre médecin ou votre sage-femme ne l'ait recommandé. Trop d'acide folique peut causer d'autres problèmes de santé.

Lors du choix d'un supplément de multi-vitamines, prenez-en un qui contient aussi de la vitamine B12. La vitamine B12 se combine avec le folate pour fabriquer l'ADN.

Parlez avec votre professionnel de santé du meilleur supplément de multi-vitamines pour vous. Ne prenez pas plus d'un supplément de multi-vitamines par jour.

Si vous ne pouvez acheter des suppléments pour la grossesse, discutez-en avec votre professionnel de santé ou avec votre unité de santé publique locale. Il existe peut-être un programme prénatal qui offre ces suppléments gratuitement.

Comment obtenir plus de folate et d'acide folique à partir du régime alimentaire?

Bonnes sources de folate :

- les haricots secs, les pois, les lentilles cuisinés et les fèves de soja vertes (edamame);
- les légumes feuillus vert foncé comme les asperges, l'avocat, les épinards, le brocoli, la laitue romaine, les betteraves, les choux de Bruxelles, les pois verts, les borécoles et le pak-choi;

- les oranges et le jus d'orange;
- le germe de blé, les graines de tournesol, les extraits de levure comme le "marmite" et les arachides.

Bien que le foie et les produits à base de foie (par exemple, le saucisson de foie à tartiner et la saucisse de foie) soient riches en folate, ils ont aussi une haute teneur en vitamine A. Trop de vitamine A peut causer des malformations congénitales, en particulier pendant le premier trimestre. Le choix le plus sûr est de limiter la consommation de ces aliments pendant la grossesse. Si vous choisissez de manger du foie ou des produits à base de foie, n'en consommez pas plus de 75 g (2 ½ 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 informations

Pour plus d'informations sur le folate, y compris une liste des aliments contenant du folate, consultez [HealthLinkBC File n°68g Le folate et votre santé](#).

Pour plus de renseignements sur les anomalies du tube neural, appelez l'Association Spina Bifida and Hydrocephalus Association de C.-B au 604-878-7000, ou consultez www.sbhabc.org.

Le document Bien manger avec le Guide alimentaire canadien vous aide à choisir des aliments qui sont de bonnes sources en folate et en acide folique. Consultez la page <http://hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php> pour visualiser le guide en ligne ou commander des copies papier du guide.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.healthlinkbc.ca ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.