

Le folate et votre santé

Folate and Your Health

Qu'est-ce que le folate?

Le folate est une vitamine B qu'on retrouve dans la nourriture.

Qu'est-ce que l'acide folique?

Les folates sont les sels de l'acide folique qu'on trouve dans les suppléments vitaminiques et les aliments enrichis. Les aliments fortifiés ou enrichis sont des aliments auxquels on rajoute des nutriments particuliers.

Pourquoi le folate est-il important pour la santé?

Tout le monde a besoin de folate, qui aide à fabriquer les globules rouges et les globules blancs. Si vous n'en consommez pas assez, vous pourriez faire de l'anémie. Toujours faibles ou fatigués, les anémiques ont du mal à garder une attention soutenue ou à se concentrer.

Le folate est aussi nécessaire pour la croissance, surtout chez les bébés qui grandissent. Il aide également à prévenir certaines malformations congénitales, comme les anomalies du tube neural (du cerveau ou de la moelle épinière). Pour de plus amples informations, consultez [HealthLinkBC File n° 38c Grossesse et nutrition : le folate et la prévention des anomalies du tube neural](#).

De quelle quantité de folate ai-je besoin au quotidien?

Apport nutritionnel recommandé en folate au quotidien		
Âge (années)	Hommes (µg)	Femmes (µg)
0 à 6 mois	65	65
7 à 12 mois	80	80
1 à 3	150	150
4 à 8	200	200
9 à 13	300	300
14 ou plus	400	400

µg = microgramme

Les adultes ont besoin chaque jour de 400 µg de folate, soit 0,4 mg. Vous pouvez obtenir habituellement assez de folate chaque jour en choisissant vos aliments. Si vous

n'êtes pas certain d'en obtenir assez dans votre nourriture, vous pouvez prendre une pilule de multivitamines chaque jour.

Certaines personnes ont-elles besoin de plus de folate?

Oui. Les femmes désireuses de tomber enceintes et celles qui le sont ou qui allaitent ont besoin de davantage de folate.

Les femmes susceptibles de tomber enceintes ont besoin d'aliments riches en folate et de doses quotidiennes de multivitamines contenant 400 µg d'acide folique.

Les femmes enceintes ont besoin chaque jour d'au moins 600 µg de folate provenant de leurs aliments et de suppléments. Le cerveau et la moelle épinière d'un fœtus se forment au cours des 4 premières semaines de la grossesse (la 1^{re} ou la 2^e semaine après la première absence de règles). La prise d'un supplément d'acide folique chaque jour aide à réduire les risques d'anomalies du tube neural dans un fœtus en croissance.

Les femmes qui allaitent ont besoin d'au moins 500 µg de folate chaque jour sous forme de nourriture et de suppléments.

Il faut éviter de prendre plus de 1000 µg (1 mg) de folate par jour dans votre nourriture ou vos suppléments, à moins que votre professionnel de santé ne vous ait indiqué d'en prendre davantage. Trop d'acide folique peut causer d'autres problèmes de santé.

Quels aliments sont de bonnes sources de folate?

Bonnes sources de folate :

- pois, haricots, lentilles (cuits, pas en conserve)
- légumes feuillus vert foncé
- autres légumes et autres fruits
- produits céréaliers enrichis

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, appelez le **8-1-1** pour parler à un diététiste agréé.

Sources alimentaires de folate

Aliment	Portion	Folate (µg)	Remarques (voir ci-dessous)
Asperges, cuites	6 pointes	134	
Avocat	½ fruit	81	
Betteraves, cuites	125 ml ou ½ tasse	72	
Haricots noirs, blancs ou rouges, cuits	175 ml ou ¾ tasse	183	①
Pak-choï, cuit	125 ml ou ½ tasse	37	
Brocoli, cuit	125 ml ou ½ tasse	89	
Brocoli, cru, ou chou-fleur, cru ou cuit	125 ml ou ½ tasse	30	
Choux de Bruxelles, cuits	4 choux	50	
Céréales froides au petit déjeuner	30 g	21-36	③
Haricots canneberges, lentilles ou doliques à œil noir, cuits	175 ml ou ¾ tasse	267	①
Œufs, cuits	2 gros œufs	54	
Borécole (brocoli chinois) ou panais, cuits	125 ml ou ½ tasse	47	
Pois verts, congelés, cuits	125 ml ou ½ tasse	50	
Noisettes ou noix de cajou	60 ml ou ¼ tasse	25	
Foie de bœuf, cuit	75 g ou 2 ½ oz	193	②
Foies de poulet, cuits	75 g ou 2 ½ oz	420	②
Foie de porc, cuit	75 g ou 2 ½ oz	122	②
Jus d'orange, frais	125 ml ou ½ tasse	39	
Jus d'orange, à partir de concentré surgelé	125 ml ou ½ tasse	25	
Orange	1 de taille moyenne	39	
Papaye	½ fruit	56	
Pâtes, enrichies, cuites	125 ml ou ½ tasse	62	③
Beurre d'arachide, naturel	30 ml ou 2 c. à s.	46	
Arachides, rôties	60 ml ou ¼ tasse	36	
Laitue romaine, crue	250 ml ou 1 tasse	80	
Haricots pinto ou pois chiches, cuits	175 ml ou ¾ tasse	214	①
Fèves de soja, cuites	175 ml ou ¾ tasse	69	①
Fèves de soja, vertes/edamame, cuites et écalées	125 ml ou ½ tasse	106	
Épinards, cuits	125 ml ou ½ tasse	139	
Épinards, crus	250 ml ou 1 tasse	61	
Pois cassés ou fèves au four, recette maison, cuits	175 ml ou ¾ tasse	92	①
Graines de tournesol, séchées	60 ml ou ¼ tasse	81	
Jus de tomate ou de légume, en boîte	125 ml ou ½ tasse	27	
Germe de blé, grillé	30 ml ou 2 c. à s.	50	
Germe de blé, en boîte	175 ml ou ¾ tasse	181	①
Pain blanc	35 g ou 1 tranche	39	③

c. à s. = cuillère à soupe, g = gramme, ml = millilitre, oz = once, µg = microgramme

- ① Les haricots en boîte contiennent habituellement moins de folate que ceux qu'on cuisine soi-même.
- ② Le foie et les produits à base de foie (p. ex., la liverwurst à tartiner et les saucisses de foie) sont riches en vitamine A. Trop de vitamine A peut causer des malformations congénitales, en particulier pendant le 1^{er} trimestre de grossesse. 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 (2½ oz) par semaine.

- ③ La quantité d'acide folique contenue dans les aliments enrichis varie. Vérifiez l'étiquette pour connaître la teneur exacte. Si la quantité est donnée en pourcentage de la valeur quotidienne, la norme utilisée est de 220 µg. Par exemple, si une portion de céréales contient 17 % de la valeur quotidienne, cela veut dire qu'elle contient 37 µg d'acide folique, soit $0,17 \times 220 \mu\text{g} = 37 \mu\text{g}$.