



## Le folate et votre santé Folate and Your Health

### Qu'est-ce que le folate?

Le folate est une vitamine B que l'on retrouve naturellement dans un grand nombre d'aliments.

### Qu'est-ce que l'acide folique?

L'acide folique est une forme de folate. Elle est utilisée dans les suppléments vitaminiques et les aliments enrichis. Les aliments fortifiés, également appelés aliments enrichis, sont des aliments auxquels on rajoute des nutriments particuliers.

### Qu'est-ce qu'un équivalent de folate alimentaire (ÉFA)?

L'ÉFA est l'unité de mesure du folate. Le folate et l'acide folique sont différemment absorbés. L'ÉFA tient compte de ces différences. Il indique combien de folate votre organisme absorbe des aliments que vous consommez.

### Pourquoi le folate est-il important pour la santé?

Le folate aide à fabriquer des globules rouges et des globules blancs. Si vous n'en consommez pas assez, vous pourriez faire de l'anémie. Les personnes qui souffrent d'anémie se sentent fatiguées et faibles, leur cœur bat rapidement et elles ont du mal à reprendre leur souffle.

Le folate est également essentiel à la croissance, surtout à celle du fœtus. De plus, il aide à prévenir les anomalies du tube neural (ATN). Ces anomalies sont un groupe de déficiences congénitales graves qui affectent la moelle épinière, le cerveau et le crâne du bébé. Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 38c Grossesse et nutrition : le folate et la prévention des anomalies du tube neural](#).

### Quels aliments sont de bonnes sources de folate?

Bonnes sources de folate :

- les lentilles, les haricots et les pois secs
- les légumes verts foncés

- les produits céréaliers enrichis

### De quelle quantité de folate ai-je besoin chaque jour?

Âge (années)	Équivalent folate alimentaire (ÉFA), microgrammes (mcg)
De 0 à 6 mois	65
De 7 à 12 mois	80
De 1 à 3 ans	150
De 4 à 8 ans	200
De 9 à 13 ans	300
À partir de 14 ans	400
Pendant la grossesse	600
L'allaitement maternel	500

Les adultes ont besoin de 400 microgrammes (mcg) de folate, soit 0,4 milligramme (mg) chaque jour. Vous pouvez habituellement en absorber une quantité suffisante en consommant une variété d'aliments sains.

### Certaines personnes ont-elles besoin d'un supplément?

Oui. Si vous essayez de tomber enceinte, êtes enceinte ou allaitez, prenez chaque jour une multivitamine contenant 400 mcg d'acide folique et consommez des aliments riches en folate. Vous pourrez ainsi aider à prévenir les anomalies du tube neural qui surviennent au cours des premières semaines de la grossesse, souvent avant même qu'une femme ne sache qu'elle est enceinte.

Ne jamais absorber plus de 1 000 mcg (1 mg) de folate par jour à partir d'aliments enrichis ou de 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.

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

## Sources alimentaires de folate

Aliment	Portion	Quantité de folate (mcg d'ÉFA)
<b>Haricots, pois, lentilles, noix, graines</b>		
Haricots noirs, séchés, cuits*	175 ml ou 3/4 tasse	190
Pois chiches, séchés cuits *	175 ml ou 3/4 tasse	209
Pois chiches, en conserve, égouttés*	175 ml ou 3/4 tasse	59
Noisettes ou noix de cajou	60 ml ou 1/4 tasse	25
Haricots rouge foncé, séchés, cuits*	175 ml ou 3/4 tasse	170
Haricots rouge foncé, séchés, égouttés*	175 ml ou 3/4 tasse	33
Lentilles, séchées, cuites	175 ml ou 3/4 tasse	265
Beurre d'arachide naturel	30 ml ou 2 c. à s.	46
Arachides, rôties	60 ml ou 1/4 tasse	36
Haricots Pinto, séchés, cuits*	175 ml ou 3/4 tasse	218
Haricots rouge foncé, séchés, égouttés*	175 ml ou 3/4 tasse	30
Fèves de soja, vertes/edamame, cuites et écalées	125 ml ou 1/2 tasse	106
Pois cassés séchés, cuits*	175 ml ou 3/4 tasse	94
Graines de tournesol séchées et écalées	60 ml ou 1/4 tasse	81
Haricots blancs, séchés, cuits*	175 ml ou 3/4 tasse	181
<b>Légumes et fruits</b>		
Asperges, cuites	6 pointes	134
Avocat	La moitié du fruit	81
Betteraves, cuites	125 ml ou 1/2 tasse	72
Bok Choy, cuit	125 ml ou 1/2 tasse	37
Brocolis, cuits	125 ml ou 1/2 tasse	89
Brocolis, crus ou choux-fleur, cru ou cuit	125 ml ou 1/2 tasse	30
Choux de Bruxelles, cuits	4 choux	50
Borécole (brocoli chinois) ou panais, cuits	125 ml ou 1/2 tasse	47
Pois verts, congelés, cuits	125 ml ou 1/2 tasse	50
Chou frisé, cru	250 ml ou 1 tasse	100
Orange	1 de taille moyenne	39
Papaye	La moitié du fruit	56
Laitue romaine, crue	250 ml ou 1 tasse	80
Épinards, cuits	125 ml ou 1/2 tasse	139
Épinards, crus	250 ml ou 1 tasse	61
<b>Produits céréaliers enrichis***</b>		
Céréales froides au petit déjeuner	30 g	33-59
Pâtes alimentaires enrichies, cuites	125 ml ou 1/2 tasse	100
Pain blanc	35 g ou une tranche	64
<b>Autre</b>		
Œufs, cuits	2 gros	54
Foie de bœuf, cuit**	75 g ou 2 1/2 oz	195
Foie de poulet, cuit**	75 g ou 2 1/2 oz	420
Foie de porc, cuit**	75 g ou 2 1/2 oz	122
Germe de blé, grillé	30 ml ou 2 c. à s.	50

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

\* Les haricots en conserve contiennent habituellement moins de folate que les haricots secs en raison des effets de la transformation comme le lessivage.

\*\* Le foie et ses produits dérivés (p. ex., pâté de foie et saucisses de foie) sont très riches en vitamine A. Trop de vitamine A peut causer des malformations congénitales, surtout lors du premier trimestre. Le choix le plus sûr est de limiter 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.

\*\*\* La quantité d'acide folique contenue dans les aliments enrichis varie. Vérifiez l'étiquette nutritionnelle pour plus d'information. D'ici 2022, les étiquettes des aliments enrichis indiqueront la quantité de folate en microgrammes (mcg) d'ÉFA. Dans l'intervalle, certaines étiquettes ne mentionneront le folate qu'en pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ). La norme utilisée sera dans ce cas de 220 mcg. Par exemple, si une portion de céréales correspond à 17 % de la VQ, elle contient 37 mcg d'acide folique (0,17 x 220 mcg = 37 mcg).

**Remarque :** Les valeurs qui figurent dans le tableau ci-dessus ont été tirées du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN). Si, pour un aliment donné, plus d'une entrée était disponible dans le FCÉN, on établit une moyenne.

Pour les autres sujets traités dans la fiche HealthLinkBC, consultez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre bureau de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en C.-B., visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le 8-1-1 (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le 7-1-1. Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.