

Grossesse et acide folique (folate) :

Prévention des anomalies du tube neural

Pregnancy and folic acid (folate): Preventing neural tube defects

Que sont le folate et l'acide folique?

Le folate est une vitamine B que l'on retrouve naturellement dans les aliments.

L'acide folique est une forme de folate. On l'emploie dans les suppléments vitaminiques et les aliments enrichis. Ce sont des aliments auxquels on rajoute des nutriments particuliers.

Pourquoi le folate est-il important pour la santé?

Les folates contribuent à la formation de nouvelles cellules saines. Si vous ne consommez pas suffisamment de folate, vous risquez de souffrir d'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.

Pourquoi le folate est-il important pour mon bébé?

Les folates réduisent le risque d'anomalie du tube neural (ATN) chez le bébé à naître.

Le tube neural est la partie du bébé en croissance qui devient le cerveau et la colonne vertébrale. Les ATN surviennent lorsque cette trompe ne se ferme pas complètement et que le cerveau ou la colonne vertébrale ne sont pas entièrement formés. Les ATN les plus courantes sont :

- Spina-bifida : lorsque la colonne vertébrale ne se ferme pas

- Anencéphalie : absence de certaines parties du cerveau et du crâne

Certaines ATN entraînent la naissance d'un enfant mort-né ou avec des handicaps à vie.

Comment puis-je réduire le risque que mon bébé naisse avec une anomalie du tube neural?

Les ATN peuvent survenir au cours des toutes premières semaines de la grossesse, alors que vous ne savez peut-être pas que vous êtes enceinte. C'est pour cette raison qu'il est important que toutes les personnes susceptibles d'être enceintes consomment suffisamment d'acide folique.

Au moins 3 mois avant la grossesse :

Prenez chaque jour une multivitamine contenant 400 microgrammes (mcg) (0,4 milligramme [mg]) d'acide folique.

Pendant et après la grossesse :

Continuez à prendre votre multivitamine tous les jours pendant votre grossesse et pendant les 4 à 6 semaines qui suivent, ou pendant toute la durée de l'allaitement.

Si vous risquez d'être enceinte, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, prenez chaque jour une multivitamine contenant 400 mcg (0,4 mg) d'acide folique.

Que dois-je rechercher lorsque je choisis une multivitamine contenant de l'acide folique?

Choisissez une multivitamine qui contient 400 mcg (0,4 mg) de folate sous forme d'acide folique que vous prendrez tous les jours. Vous trouverez ces renseignements sur l'étiquette du supplément, qui indique la ou les formes spécifiques et la quantité de folate. Cela peut se traduire par :

Folate (acide folique)..... 400 mcg

Les suppléments peuvent contenir d'autres formes de folate, décrites comme étant d'origine naturelle, actives ou méthylées. Cependant, il n'existe aucune donnée probante démontrant que ces formes de folate peuvent prévenir les ATN. L'acide folique est la seule forme de folate dont il est prouvé qu'elle réduit le risque d'ATN.

Conseils généraux :

- Vérifiez toujours l'étiquette pour confirmer la dose quotidienne
- Lisez et suivez les consignes
- Choisissez un supplément qui possède un numéro de produit naturel (NPN). La présence d'un NPN signifie que le supplément répond aux normes de sécurité de Santé Canada pour les produits de santé naturels

Consultez un(e) diététicien(ne), un(e) pharmacien(ne) ou votre prestataire de soins de santé si vous avez des questions sur la forme ou la quantité spécifique de folate contenue dans un supplément.

Peut-on prendre trop d'acide folique?

Un excès d'acide folique peut entraîner des problèmes de santé. Ne prenez pas plus de 1 000 mcg (1 mg) d'acide folique provenant d'aliments enrichis et de suppléments chaque jour, à moins que votre prestataire de soins de santé ne vous l'ait conseillé.

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

Vous pourriez avoir besoin d'une dose plus importante d'acide folique si vous présentez un risque plus élevé d'accoucher d'un enfant atteint d'une ATN.

Discutez avec votre prestataire de soins de santé de la quantité d'acide folique qui vous convient si :

- Vous ou votre partenaire masculin avez des antécédents familiaux d'ATN ou avez eu une grossesse affectée par des ATN
- Vous souffrez de diabète, d'obésité, de troubles gastro-intestinaux comme la maladie de Crohn ou la maladie coéliqua, d'une maladie du foie à un stade avancé, vous avez subi une opération de pontage gastrique ou vous recevez des traitements de dialyse rénale
- Vous luttez contre une dépendance aux drogues ou à l'alcool
- Vous prenez des médicaments anti-épileptiques ou des médicaments qui entravent l'absorption de l'acide folique par votre corps (comme le chloramphénicol, le méthotrexate, la metformine, la sulfasalazine, le phénobarbital, la phénytoïne, la primidone, le triamtérène ou les barbituriques)

L'alimentation peut-elle m'apporter suffisamment de folate?

La consommation d'aliments contenant du folate naturel et d'aliments enrichis en acide folique ne suffit pas à réduire le risque d'ATN. Pour vous protéger contre les ATN, prenez chaque jour une multivitamine contenant de l'acide folique. On doit prendre les suppléments en complément d'un régime alimentaire équilibré, et non pas le remplacer.

Voici des sources alimentaires de folate :

- Haricots secs, lentilles et pois

- Édamame (fèves de soja vertes)
- Légumes verts comme les asperges, le brocoli cuit, le bok choy, le gai lan, les pois verts, le chou frisé cru, les épinards cuits et la laitue romaine crue
- Avocats, oranges et papayes
- Germes de blé et graines de tournesol

Bien que le foie et les produits à base de foie (comme le pâté de foie gras et les saucisses de foie) soient riches en folates, ils sont également très riches en vitamine A. Un excès de vitamine A peut entraîner des malformations congénitales, en particulier au cours du premier trimestre. Si vous décidez de consommer du foie ou des produits à base de foie pendant le premier trimestre, ne consommez pas plus de 75 grammes (2,5 onces) par semaine.

Parmi les aliments enrichis en acide folique, on compte les suivants :

- Farine blanche
- Pâtes enrichies

- Certaines céréales pour le petit-déjeuner
- Produits à base de viande simulée

Les aliments enrichis en acide folique mentionnent la présence de folate dans le tableau de la valeur nutritive. La quantité de folate est indiquée sous forme d'équivalents de folate alimentaire (EFA). Le EFA tient compte de la différence d'absorption du folate et de l'acide folique par le corps.

Pour obtenir de plus amples renseignements

- Spina Bifida and Hydrocephalus Association of British Columbia (Association pour le spina-bifida et l'hydrocéphalie de la Colombie-Britannique) : www.sbhabc.org (en anglais seulement) ou appelez le 604-878-7000
- Agence de la santé publique du Canada : Votre guide pour une grossesse en santé www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/grossesse-sante/guide-grossesse-sante.html

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ou votre bureau de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en Colombie-Britannique qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca (en anglais seulement) 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 de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.