



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 un grand nombre d'aliments.

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.

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 (ATN). Ces anomalies sont un groupe de déficiences congénitales graves qui affectent la moelle épinière, le cerveau et le crâne du bébé. Le spina-bifida et l'anencéphalie sont les ATN les plus courantes. Certains bébés atteints de ces anomalies sévères sont mort-nés ou ne vivent pas longtemps après leur naissance.

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.

Comment réduire le risque que mon bébé ait cette anomalie?

Si vous voulez un enfant, prenez une multivitamine contenant 400 mcg (0,4 mg) d'acide folique et mangez des aliments riches en folate tous les jours pendant 3 mois avant de tomber enceinte.

Si vous tombez enceinte, continuez à prendre une multivitamine contenant de l'acide folique tous les jours pendant votre grossesse et pendant les 4 à 6 semaines qui suivent, ou aussi longtemps que vous allaitez.

Comme de nombreuses 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. 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. La vitamine B12 s'associe au folate pour fabriquer de l'ADN.

Certaines multivitaminaires contiennent plus de 400 µg (0,4 mg) 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 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.

Comment puis-je obtenir plus de folate de mon alimentation?

Voici des sources de folate :

- les haricots secs, les pois secs, les lentilles sèches 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 les papayes;

- les germes de blé, les graines de tournesol et les arachides;
- les produits céréaliers enrichis, tels que les pâtes enrichies et la farine de maïs enrichie. Parmi les autres aliments susceptibles de contenir de l'acide folique ajouté figurent le pain, les craquelins et les céréales prêtes à consommer. La quantité d'acide folique contenue dans les aliments enrichis varie.

Vérifiez l'étiquette nutritionnelle pour plus d'information.

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 la 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.

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;
- vous ou un membre de votre famille en souffrez;
- vous souffrez de diabète, d'obésité, de troubles gastro-intestinaux comme la maladie de Crohn ou de la maladie cœliaque, 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 (p. ex., anticonvulsants, méthotrexate, sulfasalazine, triamterène ou triméthoprim – présent dans le cotrimoxazole).

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.

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](#)
- 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, consultez 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 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.