

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS  
POUR LES FEMMES

## L'ACIDE FOLIQUE

Il n'est jamais trop tôt.

[www.folicacid.ca](http://www.folicacid.ca)



### QU'EST-CE QUE L'ACIDE FOLIQUE ?

L'acide folique, également connu sous le nom de folate ou folacine, est une vitamine du groupe B essentielle au sain développement de la colonne vertébrale, du cerveau et de la boîte crânienne d'un bébé. Il a été démontré que l'acide folique aide à réduire d'autant que 70 % le risque d'anomalies du tube neural s'il est pris *avant* la grossesse.

### EN QUOI CONSISTENT LES ANOMALIES DU TUBE NEURAL (ATN) ?



Les anomalies du tube neural sont des déficiences congénitales qui affectent le cerveau (anencéphalie) et (ou) la moelle épinière (spina-bifida). Des ATN se produisent lorsque les

tissus qui forment le cerveau et la moelle épinière ne se développent pas normalement. Ces anomalies se produisent dans les quatre semaines suivant la conception – souvent avant même que la femme sache qu'elle est enceinte.

### QUI RISQUE DE METTRE AU MONDE UN ENFANT ATTEINT D'ATN ?

Toute femme apte à concevoir risque d'avoir un bébé présentant une déficience du tube neural. Au Canada, près d'une grossesse sur 1 000 est affectée par une ATN. Vous risquez particulièrement d'avoir un bébé atteint d'une ATN si :

- vous avez déjà connu une ATN lors d'une grossesse précédente;
- vous ou votre partenaire avez des antécédents personnels ou familiaux d'ATN;
- vous êtes une personne diabétique insulino-dépendante;
- vous prenez des médicaments contre l'épilepsie;
- vous souffrez d'obésité au sens clinique du terme.
- Vous êtes d'origine celte, nord-asiatique, cri ou indienne (Sikh)

### QUELLE QUANTITÉ D'ACIDE FOLIQUE DEVRAIS-JE PRENDRE ?

Toute femme apte à concevoir devrait prendre chaque jour une multivitamine contenant au moins 0,4 mg d'acide folique. Les femmes les plus à risque d'avoir un bébé affecté par une ATN doivent prendre des doses plus élevées d'acide folique. Ne prenez pas plus de 1 mg d'acide folique par jour, à moins que votre médecin ne vous le recommande. Pour réduire le risque d'ATN, vous devriez prendre de l'acide folique au moins trois mois avant la conception et pendant les trois premiers mois de la grossesse.

### IMPORTANT :



Même les meilleurs choix alimentaires ne vous apporteront pas tout l'acide folique dont vous avez besoin. Pour obtenir l'apport

quotidien recommandé, vous devriez prendre chaque jour une multivitamine contenant au moins 0,4 mg d'acide folique.

### OÙ PUIS-JE OBTENIR DE L'ACIDE FOLIQUE ?

Le moyen le plus simple d'obtenir la dose quotidienne requise d'acide folique est de prendre chaque jour une multivitamine contenant au moins 0,4 mg d'acide folique. Les vitamines ne réduisent pas le besoin ni ne remplacent un régime alimentaire sain et équilibré, conforme au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Vous devriez consommer des aliments riches en acide folique, tels que le brocoli, les épinards et le jus d'orange, de même que des aliments enrichis en acide folique, tels que la farine blanche, le pain, les pâtes et la semoule de maïs enrichies.