

L'ACIDE FOLIQUE

POUR LA PRÉCONCEPTION ET LA GROSSESSE



LA SOCIÉTÉ DES
OBSTÉTRICIEUX ET
GYNÉCOLOGUES
DU CANADA

www.sogc.org

éducation
éducation
éducation
éducation

Vous allez avoir un bébé ou vous planifiez une grossesse. Voici ce que vous devez savoir au sujet de l'acide folique.

Qu'est-ce que l'acide folique?

L'acide folique (également connu comme le folate ou la vitamine B9) est une vitamine qui aide à faire croître et à protéger les cellules de l'organisme. Il se retrouve dans certains aliments, surtout les légumes verts feuillus, et dans les suppléments vitaminiques.

Pourquoi l'acide folique est-il important pendant la préconception et la grossesse?

Votre organisme a besoin d'acide folique lorsque les cellules se développent et se multiplient très rapidement. Ce phénomène a lieu pendant la grossesse lorsque l'utérus (la matrice) prend de l'expansion, le placenta se développe, une quantité de sang plus élevée circule dans l'organisme et que le fœtus grandit. Tous ces aspects font en sorte que l'acide folique est important pour une grossesse saine.

Comme votre organisme évolue, votre bébé grandit aussi très rapidement. Des habitudes alimentaires saines et un niveau approprié de vitamines et de minéraux, comme l'acide folique, avant la conception et pendant la grossesse aident à diminuer le risque d'anomalies congénitales. L'acide folique atténue le risque d'anomalies congénitales comme les anomalies du tube neural (ATN), les cardiopathies congénitales, les anomalies des membres, les anomalies des voies urinaires, le rétrécissement du tube digestif inférieur, et les fentes orofaciales (comme le bec-de-lièvre et la fente palatine).

Comment obtenir l'acide folique en quantité suffisante?

L'acide folique se retrouve dans les légumes verts feuillus, les agrumes, les grains entiers et d'autres aliments. Depuis 1998, au Canada, la farine blanche enrichie, les pâtes et la semoule de maïs sont enrichies en acide folique. Depuis, on observe une diminution du taux d'anomalies du tube neural au Canada.

Voici une liste de certains aliments recommandés comme sources d'acide folique :

grains fortifiés	brocoli
épinards	pois
lentilles	choux de Bruxelles
pois chiches	maïs
asperges	oranges

S'assurer d'obtenir quotidiennement de l'acide folique en quantité suffisante constitue un défi. C'est pourquoi les spécialistes canadiens recommandent de prendre une multivitamine avec l'acide folique pour garantir la quantité nécessaire pour vous et votre bébé.

Quand devrais-je prendre des suppléments en acide folique?

Puisque l'acide folique est si important au début d'une grossesse, commencez à prendre une multivitamine avec l'acide folique si vous tentez de concevoir. Il est important d'obtenir une dose quotidienne d'acide folique, même avant de devenir enceinte. Poursuivez cette habitude tout au cours de la grossesse et pendant au moins quatre à six semaines à la suite de l'accouchement et pendant que vous allaitez.

Comment choisir une multivitamine?

Discutez-en avec votre professionnel de la santé. Si vous présentez peu de risques que votre bébé souffre d'anomalies du tube neural, choisissez une multivitamine renfermant 0,4 à 1,0 milligramme (mg) d'acide folique. Cependant, si vous présentez des risques plus élevés que votre bébé souffre d'ATN, votre professionnel de la santé pourrait vous recommander une dose quotidienne plus élevée en acide folique. Vous pourriez encourir plus de risques si :

- vous avez eu une grossesse précédente touchée par une ATN,
- vous présentez des antécédents familiaux d'ATN,
- vous appartenez à un groupe ethnique qui, selon les recherches, est plus à risque d'ATN (p. ex. Sikh ou Celte),
- vous souffrez de diabète insulino-dépendant,
- vous êtes obèse,
- vous prenez certains médicaments pour traiter des troubles épileptiques,
- vous avez de la difficulté à vous rappeler de prendre vos médicaments,
- vous êtes alcoolique ou toxicomane*.

Si vous présentez un risque accru, votre fournisseur de soins de santé pourrait recommander la consommation quotidienne de 5,0 milligrammes d'acide folique, pendant au moins trois mois avant la conception. Après 10 à 12 semaines de gestation, passez à une dose plus faible (0,4 à 1,0 mg) pour le reste de la grossesse et poursuivez ce régime pendant l'allaitement.

**(La consommation d'alcool ou de drogues pendant la grossesse peut entraîner des effets secondaires graves pour votre bébé, dont un faible poids à la naissance ou des anomalies congénitales.)*

Anomalies du tube neural (ATN)

Au début d'une grossesse, même avant la conception, l'acide folique joue un rôle important dans le développement précoce de la partie du fœtus appelée tube neural. Le tube neural se forme au cours de la troisième et de la quatrième semaine de la grossesse et se développe dans le cerveau et la moelle épinière. Les anomalies du tube neural (ATN) résultent d'un défaut de fermeture du tube neural. Au nombre des ATN, notons le spina bifida (la colonne vertébrale ou son recouvrement dépasse du dos), l'anencéphalie (absence d'une partie du cerveau), et l'encéphalocèle (une partie du cerveau se développe hors de la boîte crânienne).

Est-il possible de prendre trop d'acide folique ou de vitamines?

Si vous prenez des multivitamines avec de l'acide folique et que vous vous alimentez de façon équilibrée en suivant le Guide alimentaire canadien, vous n'ingérez pas de doses excessives d'acide folique. La quantité excédentaire sera éliminée par les voies urinaires. Si vous nécessitez une quantité supérieure à la normale d'acide folique, discutez avec votre fournisseur de soins de santé sur la prise de suppléments en acide folique en plus de vos multivitamines pour obtenir la quantité appropriée.

La consommation d'une dose de vitamines supérieure à celle recommandée peut être néfaste. Assurez-vous de ne pas dépasser la dose recommandée de multivitamines par jour. Lisez l'étiquette sur le contenant des vitamines lorsque vous les achetez ailleurs qu'à la pharmacie. Choisissez des multivitamines avec une composante de vitamine A sous forme de bêta-carotène, plutôt que de rétinol, puisqu'un apport excessif en rétinol peut causer des anomalies congénitales.

Autres ressources :

- Partir du bon pied : Un bon départ pour votre bébé de la préconception à l'accouchement : <http://www.sogc.org/partirubonpied>
- Bien manger avec le guide alimentaire canadien : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment>
- La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) et directive clinique commune SOGC-Motherisk intitulée Supplémentation préconceptionnelle en vitamines / acide folique 2007 : <http://www.sogc.org/guidelines>
- Agence de la santé publique du Canada (ASPC) : <http://www.phac-aspc.gc.ca/fa-af/index-fra.php>

