

Conseils sur l'acide folique:

- Prendre un supplément quotidien de 400 mcg d'acide folique (ou 5 mg si le risque est plus élevé), au moins 3 mois avant la conception et pendant les 3 premiers mois de la grossesse
- Toutes les femmes en âge de procréer qui pourraient être enceintes devraient prendre un supplément quotidien de 400mcg d'acide folique
- Ayez une alimentation saine, y compris beaucoup de fruits et légumes (en particulier ceux contenant du folate), ainsi que des aliments enrichis en acide folique
- Assurez-vous que vous avez un poids santé avant d'essayer de concevoir
- Arrêtez de fumer et de boire de l'alcool
- Si vous avez un problème de santé à long terme, consultez un médecin avant d'essayer de concevoir

Proudly supported by

Pregnacare
Vitabiotics®



ACIDE FOLIQUE

Ce que toutes les femmes doivent savoir AVANT d'être enceintes

IF SBH INTERNATIONAL FEDERATION
FOR SPINA BIFIDA
AND HYDROCEPHALUS
40th anniversary • 1979 - 2019

POURQUOI L'ACIDE FOLIQUE EST SI IMPORTANT?

Le terme acide folique ne signifie peut-être pas quelque chose pour vous, mais cette importante vitamine B (vitamine B9) joue un rôle très important dans le développement et la croissance des cellules de notre corps et la formation de l'ADN. L'acide folique est essentiel pour créer les éléments constitutifs de la vie, c'est pourquoi il devient particulièrement important au tout début de la grossesse, lorsque la division cellulaire est à son maximum. Pour cette raison, le corps des femmes a besoin d'un supplément d'acide folique à la fois avant la conception et au début de la grossesse pour soutenir le développement du bébé.



RISQUE ACCRU DE MALFORMATION DU TUBE NEURAL

Un manque d'acide folique à la fois avant la conception et durant la grossesse, augmente le risque que les bébés développent des malformations congénitales du cerveau et de la colonne vertébrale appelées malformation du tube neural (MTN). Les MTN se produisent lorsque le cerveau et la colonne vertébrale ne se développent pas correctement, avant que la plupart des femmes ne réalisent qu'elles sont enceintes.

C'est pourquoi il est si important que les femmes augmentent leur consommation d'acide folique AVANT la conception du bébé. L'acide folique est soluble dans l'eau, ce qui signifie que notre corps ne peut pas le stocker. C'est pour cela qu'il est nécessaire de consommer quotidiennement une dose d'acide folique.



Si la dose d'acide folique est prise comme recommandé, à la fois avant et pendant la grossesse l'acide folique peut aider à réduire le risque de ces malformations congénitales graves jusqu'à 72%

LE BESOIN D'UN SUPPLÉMENT QUOTIDIEN?

Pour répondre à cette demande supplémentaire d'acide folique, la plupart des femmes doivent prendre un supplément quotidien contenant **400mcg d'acide folique, idéalement 3 mois avant la conception et durant les 3 premiers mois de la grossesse**. Cependant, certaines femmes sont connues pour être plus à risque durant leur grossesse et doivent parler à leur médecin, car il se peut qu'elles doivent prendre la dose plus élevée de 5 mg de vitamine.

FEMMES AYANT UN RISQUE PLUS ÉLEVÉ DE DÉVELOPPER UN MTN SONT:

- les couples dont l'un des partenaires est atteint de spina bifida ou a un historique de MTN ou ayant eu une grossesse précédemment affectée par une MTN;
- les femmes atteintes de diabète;
- les femmes dont leur absorption de nutriments est affectée, c'est-à-dire la maladie coéliqua;
- les femmes prenant certains médicaments anti-épileptiques pour l'épilepsie;
- et les femmes en surpoids (IMC 25+) ou obèses (IMC 30+).

La dose la plus élevée de 5 mg d'acide folique peut être obtenue uniquement sur ordonnance de votre médecin.

Les femmes de certaines origines ethniques sont plus à risque de développer une MTN, y compris les femmes d'origines celtiques, Chinoises du Nord, Métisses, Hispaniques et d'origine sikh. La raison exacte de ce risque accru est inconnu, mais peut être dû à une combinaison génétique et de culture et de facteurs alimentaires.

AI-JE BESOIN D'ACIDE FOLIQUE SI JE NE PLANIFIE PAS UNE GROSSESSE?

Il est très important de commencer à prendre de l'acide folique AVANT d'essayer de concevoir. Si vous ne planifiez pas de grossesse ou ne songez pas à tomber enceinte pour le moment, cela peut ne pas vous sembler très pertinent. Mais... si vous avez des relations sexuelles, il y a toujours une chance que vous puissiez tomber enceinte. Saviez-vous que plus de la moitié des grossesses sont imprévues? Si vous êtes sexuellement active, il n'est jamais trop tôt pour être informées au sujet de l'acide folique!

OU PUIS-JE TROUVER DE L'ACIDE FOLIQUE?

Le folate, la forme naturelle de l'acide folique, peut être trouvé dans une large variété d'aliments, tels que les légumes à feuilles vertes (par exemple les épinards, chou), brocoli, oranges et extrait de levure. Il est très important de suivre une alimentation saine et bien équilibrée, avec beaucoup de folates d'origine naturelle, surtout si vous êtes enceinte ou si vous planifiez une grossesse. Toutefois, une sur-cuisson ou un mauvais stockage de ces aliments peut réduire leur apport nutritionnel. Un bon stockage, une cuisson à la vapeur ou manger ces aliments crus aidera à conserver leur teneur en vitamines tant que possible.

Bien qu'une alimentation saine fournit normalement un apport suffisant en acide folique, il n'est pas possible d'obtenir l'acide folique supplémentaire recommandé pour soutenir et protéger une grossesse uniquement à travers les aliments. C'est la raison pour laquelle des compléments alimentaires quotidiens sont recommandés, et pourquoi plus de 80 pays au monde entier ont choisi de renforcer les aliments de base en vitamines, comme le pain, la farine, le riz, le maïs pour aider à augmenter l'apport des femmes de cette vitamine importante avant la conception. La source principale et la plus stable de folate est l'acide folique qui se trouve dans les suppléments et les aliments enrichis en vitamines.

ET SI JE SUIS DÉJÀ ENCEINTE?

Si vous êtes déjà enceinte mais que vous ne prenez pas d'acide folique, veuillez ne pas vous inquiéter. N'oubliez pas que la plupart des bébés naissent en bonne santé. Si vous avez moins de 12 semaines de gestation, vous pouvez commencer à prendre l'acide folique dès maintenant, jusqu'à la fin de votre 12e semaine de grossesse.

ET SI JE SUIS DÉJÀ ENCEINTE?

Notre style de vie

Le tabagisme et la consommation d'alcool peuvent empêcher l'acide folique d'être absorbé correctement. Le surpoids peut également affecter la façon dont votre corps réagit à l'acide folique, donc si vous êtes très en surpoids c'est une bonne idée d'essayer d'atteindre un poids plus sain avant d'essayer de concevoir. Le surpoids peut également affecter la fertilité, donc en perdant du poids, vous pourriez également améliorer vos chances de concevoir un bébé.

Médicaments

Certains médicaments peuvent également affecter l'absorption de l'acide folique. Si vous voulez avoir un bébé et que vous suivez actuellement un traitement médical ou prenez depuis longtemps un médicament à long terme pour une maladie chronique, c'est très important de vérifier auprès de votre médecin que votre médicament peut être pris pendant la grossesse, ou si des changements seront nécessaires à votre traitement avant d'essayer de concevoir. N'arrêtez **JAMAIS** de prendre des médicaments qu'on vous a prescrit sans consulter votre médecin.

Vitamine B12

La vitamine B12 et l'acide folique sont des cofacteurs essentiels et étroitement liés. Des recherches suggèrent que la prise d'un supplément quotidien d'au moins 2,5 mcg de B12 (le RDA de l'UE) avec votre repas principal, en plus de la dose quotidienne recommandée de 400 mcg d'acide folique, peut réduire encore plus le risque de MTN. Le B12 se trouve principalement dans les produits laitiers et les produits d'origine animale donc l'apport supplémentaire en B12 est particulièrement important pour les femmes suivant un régime végétarien ou végétalien.