

Notre mission est d'aider les Canadiens et les Canadiennes à maintenir et à améliorer leur état de santé. Santé Canada.

# Pourquoi

toutes les  
femmes qui  
pourraient devenir  
enceintes devraient  
prendre de  
l'acide folique

Augmentez  
vos chances  
d'avoir un  
bébé en santé

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux. Canada, 2002.

ISBN : 0-662-86492-1  
Cat. : H21-189/2001F



## 1 Qu'est-ce que l'acide folique?

L'acide folique, ou folate ou folacine, est l'une des vitamines B qui contribue à la croissance harmonieuse du fœtus. C'est une vitamine essentielle au développement normal de la colonne vertébrale, du cerveau et du crâne de votre bébé, particulièrement durant les quatre premières semaines de la grossesse. Il est donc important de commencer à prendre des suppléments vitaminiques contenant de l'acide folique avant de devenir enceinte afin de réduire le risque d'anomalies du tube neural.

## 2 Qu'entend-on par anomalies du tube neural?

Les anomalies du tube neural (ATN) sont des malformations congénitales dues à un défaut de fermeture du tube neural durant les premières semaines de la grossesse qui entraînent des anomalies de la colonne vertébrale, du cerveau ou du crâne pouvant aboutir à la mort du bébé ou à une infirmité qui persistera toute sa vie. Le tube neural se ferme au début de la grossesse, souvent avant que la femme apprenne qu'elle est enceinte. Le spina bifida est l'ATN la plus fréquente.

## 3 Une dose de 0,4 mg par jour

Toutes les femmes susceptibles de devenir enceintes devraient prendre une multivitamine contenant 0,4 mg d'acide folique tous les jours. Afin de réduire le risque d'ATN, vous devriez commencer à prendre le supplément vitaminique au moins trois mois avant d'être enceinte et continuer tout au long des trois premiers mois de votre grossesse. Parlez-en à votre professionnel de la santé pour connaître le supplément qui vous convient le mieux.

## 4 Vos antécédents

Si vous avez déjà eu un enfant porteur d'une ATN ou s'il y a des cas d'ATN dans votre famille, consultez votre médecin. On vous conseillera peut-être de prendre une plus forte dose d'acide folique. Si vous êtes

diabétique, obèse ou épileptique, le risque d'avoir un bébé atteint d'une ATN est plus élevé; vous devriez donc consulter votre médecin avant de planifier une grossesse.

## 5 Une alimentation équilibrée

Même si l'on prend un supplément vitaminique, il demeure néanmoins nécessaire d'avoir une alimentation saine et équilibrée conforme au **Guide alimentaire canadien pour manger sainement**. Parmi les bonnes sources ou les sources excellentes d'acide folique figurent les légumes vert foncé (le brocoli, les épinards, les petits pois et les choux de Bruxelles), le maïs, les pois secs, les haricots secs, les lentilles, les oranges et le jus d'orange. Les pains de blé entier et les aliments enrichis en acide folique fournissent également des quantités importantes de cette vitamine.

## 6 Ne pas abuser d'une bonne chose

Ne prenez pas plus d'une dose par jour de supplément vitaminique, comme il est indiqué sur l'étiquette du produit. Il n'est pas recommandé de dépasser la dose de 1 mg par jour d'acide folique sans demander l'avis de votre médecin. À fortes doses, certaines substances comme les multivitamines pourraient faire plus de tort que de bien. C'est particulièrement vrai dans le cas de la vitamine A sous la forme de rétinol. Essayez de choisir un supplément qui contient de la vitamine A sous forme de bêta-carotène plutôt que de rétinol. Cette différence est indiquée sur l'étiquette.

## Les ATN peuvent-elles être détectées avant la naissance?

Certaines ATN peuvent être détectées avant la naissance à l'aide de tests de dépistage prénatal. Si vous êtes enceinte et désirez en savoir plus sur le diagnostic prénatal des ATN, discutez avec votre professionnel de la santé du dépistage sanguin prénatal ou de l'échographie prénatale, deux tests qui pourraient vous renseigner sur la présence ou non d'une ATN chez votre enfant.