



L'ACIDE FOLIQUE

Votre vitamine « prégrossesse »

Les vitamines sont des composantes essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Personne ne le sait mieux que le minuscule corps qui grandit dans le ventre de sa mère. Le fœtus compte sur elles pour obtenir les nutriments dont il a besoin pour avoir des tissus et des os en bonne santé. Vous pouvez réduire le risque d'anomalies du cerveau ou de la colonne vertébrale (anomalies du tube neural, telles que le spina bifida) en prenant suffisamment d'acide folique avant la grossesse et au cours des premières semaines de la grossesse. Ces anomalies peuvent commencer avant même que vous ne sachiez que vous êtes enceinte.

Les femmes ont même besoin d'acide folique, une vitamine du groupe B, avant que le spermatozoïde fertilise l'ovule. L'acide folique augmente les chances du bébé d'avoir un cerveau et une colonne vertébrale bien formés.

Risques d'anomalies

- ❖ Les malformations cérébrales et de la colonne vertébrale sont des anomalies congénitales graves. Un bébé qui en est atteint nécessite beaucoup de soins et d'attention. Il risque d'avoir des difficultés à apprendre des choses et à faire certaines activités, comme marcher.
- ❖ Le risque pour la plupart des femmes au Canada d'avoir un bébé atteint d'une anomalie du cerveau ou de la colonne vertébrale est de un à deux pour 1 000 naissances.
- ❖ Si une femme prend suffisamment d'acide folique, ce risque est réduit de moitié.
- ❖ Les mères qui ont déjà un enfant atteint d'une anomalie du cerveau ou de la colonne vertébrale peuvent avoir besoin d'une dose plus élevée d'acide folique.

- ❖ Il est difficile d'obtenir par l'alimentation l'apport d'acide folique recommandé.
- ❖ L'acide folique est une part importante du régime alimentaire de toute femme pouvant devenir enceinte.



L'ABC de l'acide folique

Si vous planifiez une grossesse, consommez des aliments riches en acide folique et prenez chaque jour une vitamine qui en contient.

Aliments... Savourez chaque jour plusieurs portions d'aliments riches en acide folique : légumes à feuilles, verts foncés, fèves, pois chiches et lentilles, germe de blé, noix et graines. Cet apport est important mais ne suffit pas.

Vitamines... Prenez chaque jour un supplément vitaminique contenant d'acide folique. Demandez à votre pharmacien quelle vitamine vous convient le mieux. Commencez à prendre de l'acide folique trois mois avant d'être enceinte et continuez durant votre grossesse et après la naissance du bébé. Si des nausées matinales vous empêchent de garder les vitamines et la nourriture pendant les premières semaines de grossesse, parlez-en à votre fournisseur de soins.





L'ACIDE FOLIQUE

Certaines personnes ont besoin de plus d'acide folique

Si vous avez déjà un enfant atteint d'une anomalie de la colonne vertébrale ou du cerveau et que vous appréhendez une nouvelle grossesse, consultez un conseiller en génétique. Les femmes souffrant de diabète, d'épilepsie, d'obésité, ou les femmes des groupes ethniques à risques (Sikh d'IE), ou qui ont déjà un enfant atteint d'une anomalie de la colonne vertébrale ou du cerveau peuvent avoir besoin d'une plus grande quantité d'acide folique. Les femmes qui oublient fréquemment de prendre leurs médicaments, ne mangent pas assez de nourriture saine, ou ont abusé d'alcool, de tabac ou de drogue par le passé, peuvent également avoir besoin d'une plus grande quantité d'acide folique. Consultez votre fournisseur de soins pour connaître la quantité d'acide folique dont vous avez besoin quand vous planifiez votre grossesse et durant les trois trimestres de la grossesse. Demandez à votre pharmacien quel est le meilleur moyen d'obtenir suffisamment d'acide folique.

Ai-je assez d'acide folique?

- ❖ Je prends chaque jour un supplément vitaminique contenant de l'acide folique.
- ❖ Je consomme chaque jour des aliments riches en acide folique.
- ❖ Je vais parler à mon médecin (ou à un autre professionnel de la santé) de l'acide folique.

RESSOURCES LOCALES

Bureau de santé publique : Communiquez avec la Ligne INFO au 1 800 268-1154 / 416-314-5518

Professionnel de la santé : _____

Pharmacien : _____

Conseiller en génétique : _____

Diététiste : _____

Folic Acid Alliance of Ontario : www.folicacid.ca