

GROSSESSE en SANTÉ



**Avez-vous pris
votre acide folique
ce matin?**



En collaboration avec :



Visitez-nous :

<https://www.hubgrossesseensante.ca/>

Pourquoi devrais-je prendre de l'acide folique/ vitamine B9?

En prévention.

1 grossesse sur 2 n'est pas planifiée.

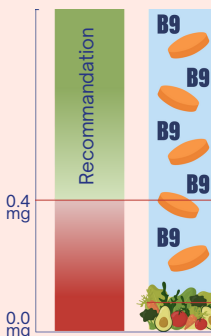
Lorsque la surprise est révélée, la **période critique** pour la prise d'acide folique/ vitamine B9 pour le **développement** est alors souvent **passée**.



La vitamine B9 est-elle dans l'alimentation?

Oui, mais...

La vitamine B9 dans les aliments est généralement en **quantité insuffisante** pour atteindre les recommandations et elle se **dégrade facilement**, entre autres, lors de la cuisson et la congélation.



La vitamine B9 est présente naturellement dans les aliments, l'acide folique est un supplément.



Quelles sont les recommandations?

0,4 à 1 mg/ jour d'acide folique



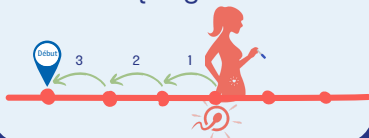
dans une **multivitamine COMBINÉE** à une **alimentation** riche en vitamine B9. Certaines personnes* peuvent avoir besoin d'une dose jusqu'à 5 mg par jour. **Parlez avec** votre équipe de soin ou votre **pharmacien.ne** pour savoir ce qui vous convient.

Quand?

Au moins

2 à 3 mois avant

la fécondation **ET**,
durant tout le **1^{er} trimestre**
de chaque grossesse.



Qui?

Toutes femmes en âge de concevoir

devraient prendre un supplément alimentaire d'acide folique.



Y a-t-il un risque pour ma santé?

 **Non** 

En respectant la posologie, l'**acide folique** est **sans risque** pour la mère et l'enfant à naître.

C'est une **vitamine hydrosoluble**; l'**excès** non assimilé par le corps est **évacué** dans l'urine.

* Besoins plus élevés en fonction de facteurs génétiques, exposition à certains médicaments, alimentation, absorption gastro-intestinale (ex. maladie cœliaque), métabolisme du glucose (obésité, diabète), drogues, tabac et alcool.

Pourquoi l'acide folique est-il si important?

L'acide folique est impliqué dans :



la **croissance** cellulaire



la **production** du sang



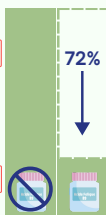
et les **défenses** immunitaires

Mais surtout,

l'acide folique **réduit de 72%** le risque de **malformations du tube neural** pour chaque grossesse.



Risques



Acide folique

C'est quoi le tube neural?

C'est la **base** du **cerveau**, de la **moelle épinière** et de la **colonne vertébrale**.

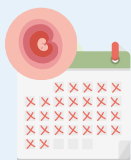


Comme un tube « zippé »!



Les malformations du tube neural

Que sont les malformations du tube neural?



Entre le **17^e et le 28^e jour** après la fécondation, il y a fermeture du tube neural.

L'**acide folique** aide à **bien fermer ce « zip »**.



Si le « zip » est **mal fermé**, il y a malformation :



Spina-bifida



Dans **50% des cas**, le zip est mal fermé au niveau de la **colonne vertébrale**.

Peut nécessiter des **traitements à long terme**.



Anencéphalie



Dans **40% des cas**, le zip est mal fermé au niveau de la **tête**, il manque une partie du crâne et du cerveau

Le bébé **ne peut pas survivre** après la naissance

L'**acide folique** est un **allié pour un départ en santé !**



Vous voulez en savoir plus ?



Visitez-nous
pour plus
d'information :



<https://www.hubgrossesseensante.ca/>



Créer par GROSSESSE en SANTÉ,
Unité de recherche Médicament et Grossesse,
CHU Sainte-Justine, Montréal, Québec

Dernière révision :
Mars 2024