

# 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.**

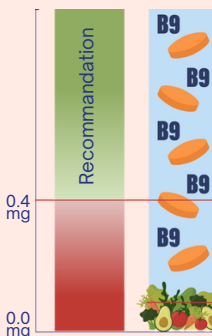
Lorsque la surprise est révélée, la **période critique** pour la prise d'acide folique/ vitamine B9 pour le **développement** est alors souvent **passée**.



## 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**



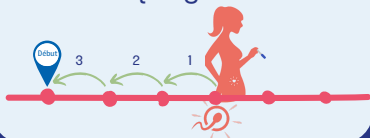
dans une **multivitamine COMBINÉE** à une **alimentation** riche en vitamine B9. Certaines personnes\* peuvent avoir besoin d'une dose jusqu'à 5 mg par jour. **Parlez avec** votre équipe de soin ou votre **pharmacien.ne** pour savoir ce qui vous convient.

## Quand?

Au moins

**2 à 3 mois avant**

la fécondation **ET**,  
durant tout le **1<sup>er</sup> 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 coéliquue), 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 ⚠

72%



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<sup>e</sup> et le 28<sup>e</sup> 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