

# Les suppléments d'acide folique et la grossesse



L'Hôpital de Montréal pour enfants  
The Montreal Children's Hospital

Centre universitaire de santé McGill  
McGill University Health Centre

**Selon le personnel infirmier de la Division d'obstétrique et de gynécologie du Centre universitaire de santé McGill, près de 50 % des grossesses ne sont pas planifiées. Voilà pourquoi il est important que toutes les femmes en âge de procréer et surtout celles qui envisagent d'avoir un enfant prennent un supplément d'acide folique.**

Des études récentes ont démontré que la prise d'acide folique (aussi appelé folate) avant la grossesse ou en début de grossesse diminue de beaucoup le risque d'avoir un enfant atteint de spina bifida, une anomalie du tube neural. Les anomalies du tube neural comptent parmi les malformations congénitales les plus fréquentes. Une anomalie du tube neural est une ouverture anormale le long du rachis du nouveau-né, avec ou sans protrusion de la moelle épinière à l'extérieur du corps (myéломéningocèle). Ces anomalies peuvent aboutir à des dommages permanents de la moelle épinière et des nerfs rachidiens, causant divers degrés de paralysie et une perte possible du contrôle de l'intestin et de la vessie. L'anencéphalie est une autre forme d'anomalie du tube neural où le cerveau est presque totalement absent.

## **Un régime alimentaire équilibré n'est pas suffisant**

Des études indiquent que jusqu'à 70 % des anomalies du tube neural pourraient être prévenues si les femmes consommaient 0,4 mg (400 microgrammes) d'acide folique tous les jours. Malheureusement, il est très difficile de tirer suffisamment d'acide folique de son alimentation, car l'acide folique s'épuise au cours de l'entreposage des aliments et est détruit par la cuisson. Les sources d'acide folique sont les légumes verts feuillus, les légumineuses (fèves, pois), le foie, le pain de blé entier, les céréales enrichies, les agrumes et les jus.



Les femmes qui suivent des régimes faibles en hydrates de carbone et limitent leur consommation de céréales et de grains enrichis peuvent avoir une carence en vitamines et minéraux essentiels à la santé, notamment en acide folique.

## Quelle quantité d'acide folique est nécessaire ?

Il est recommandé à toutes les femmes qui planifient une grossesse de prendre un supplément d'acide folique de 0,4 mg à 1,0 mg quotidiennement, au moins un mois, voire idéalement, trois mois avant la conception, puis de continuer pendant les trois premiers mois de la grossesse. La plupart des vitamines prénatales populaires sur le marché contiennent cet apport d'acide folique. Les femmes qui ont déjà eu un enfant porteur d'une anomalie du tube neural doivent consommer une dose plus élevée, soit 4 mg tous les jours pendant au moins trois mois avant la grossesse. Les femmes qui ont des antécédents de diabète juvénile ou d'épilepsie doivent aussi prendre la dose la plus élevée.



**Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'acide folique, vous pouvez consulter un professionnel de la santé (infirmière, médecin, etc.).**



Ce feuillet a été préparé par le Centre de consultation pédiatrique (CCP) de L'Hôpital de Montréal pour enfants du Centre universitaire de santé McGill.

**L'Hôpital de Montréal pour enfants**

2300, rue Tupper, Montréal (Québec) Canada H3H 1P3

Téléphone: 514-412-4400

[www.hopitalpourenfants.com](http://www.hopitalpourenfants.com)

**Consultez la page de L'Hôpital de Montréal pour enfants sur Facebook** [www.facebook.com/MCH.HME](http://www.facebook.com/MCH.HME)

Pour commander d'autres exemplaires de ce feuillet, appelez au 514-412-4307



**Centre universitaire de santé McGill**  
**McGill University Health Centre**

**IMPORTANT : S.V.P. LIRE**

L'information fournie dans cette brochure sert à des fins éducatives. Celle-ci ne doit aucunement remplacer les conseils ou directives d'un médecin / professionnel de la santé, ou servir de substitut à des soins médicaux. Veuillez communiquer avec un médecin / professionnel de la santé si vous avez des questions concernant votre état de santé.