

# L'acide folique :

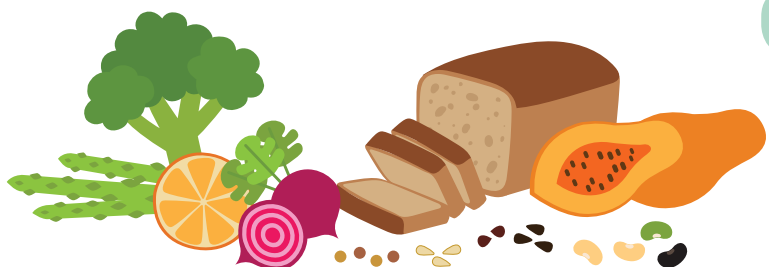
## En consommez-vous suffisamment?

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

- L'acide folique est une vitamine du groupe B que l'on trouve dans les suppléments vitaminiques. Dans les aliments, on l'appelle « folate ».
- L'acide folique aide votre corps à fabriquer de nouvelles cellules saines. Au début de la grossesse, l'acide folique contribue au développement de la colonne vertébrale et du cerveau du bébé. L'acide folique permet également d'avoir des cheveux, une peau et des ongles en meilleure santé.
- Les femmes qui ne consomment pas suffisamment d'acide folique courent un risque accru que leur bébé présente des anomalies congénitales de la colonne vertébrale et du cerveau, communément appelées anomalies du tube neural.



Prenez tous les jours une multivitamine contenant 0,4 mg d'acide folique



### Quels sont les aliments à teneur élevée en folate?

- Le folate est présent dans les aliments comme les légumes vert foncé, les fèves, les pois, les lentilles, les oranges et les produits céréaliers enrichis.
- La plupart des femmes ne tirent pas suffisamment de folate de leur alimentation.

### De quelle quantité d'acide folique ai-je besoin?

- Une multivitamine contenant 0,4 mg d'acide folique est recommandée chaque jour si vous :
  - êtes une femme qui pourrait devenir enceinte
  - envisagez une grossesse
  - êtes enceinte ou vous allaitez
- Certaines femmes peuvent avoir besoin de plus d'acide folique. Si vous avez des questions, adressez-vous à un professionnel de la santé.



### Pour en savoir plus

- ADRESSEZ-VOUS à un professionnel de la santé
- CONSULTEZ le site [Canada.ca](http://Canada.ca) et recherchez « *acide folique* »
- CONSULTEZ le site [InfoGrossesse.ca](http://InfoGrossesse.ca)

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2017  
Cat. : HP15-37/1-2018F-PDF ISBN : 978-0-660-24060-2 Pub. : 170322



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada