

# L'acide folique :

## Est-ce qu'elles en consomment suffisamment?

### CE QUE NOUS SAVONS

- L'âge, le niveau de scolarité, le lieu géographique et le revenu influent sur la connaissance qu'ont les femmes de l'importance de l'acide folique. Voici ce qu'a révélé l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (2015) au sujet des femmes âgées de 15 à 45 ans qui avaient vécu un accouchement au cours des cinq années précédentes :



Avant leur grossesse, **71%** des femmes savaient que la prise d'acide folique avant la conception pouvait réduire les risques d'anomalies du tube neural (ATN)



Dans une proportion de **60%**, les femmes ont déclaré avoir pris de l'acide folique dans les trois mois précédant la conception



Parmi ces femmes, **98%** en avaient pris tous les jours ou presque



- **Apport nutritionnel recommandé :**



Les femmes en âge de procréer :  
400 mcg d'équivalents de folate alimentaire par jour



Les femmes qui sont enceintes :  
600 mcg d'équivalents de folate alimentaire par jour

### CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

- Afin de réduire les risques d'anomalies du tube neural chez le fœtus, les femmes en âge de procréer (de 12 à 45 ans) qui pourraient devenir enceintes doivent être informées des avantages de l'acide folique administré sous forme d'une supplémentation multivitaminique. Mettez l'accent sur les points suivants, que la cliente prévoie ou non devenir enceinte :

1. Promouvoir une alimentation riche en folate. Cependant, comme l'apport alimentaire ne permet pas d'atteindre la concentration de folate dans les globules rouges requise pour assurer une protection maximale contre les anomalies du tube neural, la prise quotidienne de multivitamines contenant 0,4 mg d'acide folique est nécessaire chez les femmes à faible risque qui sont en âge de procréer et qui pourraient devenir enceintes.
2. Les femmes qui présentent les facteurs de risque suivants doivent consommer davantage d'acide folique :
  - ATN lors d'une grossesse antérieure
  - antécédents personnels d'ATN ou antécédents familiaux d'ATN du côté du partenaire
  - antécédents personnels ou familiaux d'autres anomalies congénitales liées à l'acide folique
  - diabète antérieur à la grossesse (de type 1 ou 2)
  - dialyse rénale
  - malabsorption gastro-intestinale attribuable notamment à une maladie inflammatoire chronique de l'intestin, à la maladie cœliaque ou à une chirurgie bariatrique
  - prise d'antiépileptiques ou d'autres médicaments inhibiteurs du folate
  - maladie hépatique à un stade avancé
  - consommation excessive d'alcool



#### Sources d'information supplémentaire pour vous

- Canada.ca
- Directive clinique de la SOGC – *Supplémentation préconceptionnelle en acide folique / multivitamines pour la prévention primaire et secondaire des anomalies du tube neural et d'autres anomalies congénitales sensibles à l'acide folique* (2015)
- Santé Canada – *Lignes directrices sur la nutrition pendant la grossesse à l'intention des professionnels de la santé – Folate* (2009)



#### Sources d'information supplémentaire pour les femmes

- Canada.ca
- InfoGrossesse.ca



© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2017  
Cat. : HP15-37/2-2018F-PDF  
ISBN : 978-0-660-24063-3  
Pub. : 180042

#### Sources :

- Santé Canada. Lignes directrices sur la nutrition pendant la grossesse à l'intention des professionnels de la santé – Le folate contribue à une grossesse en santé. Ottawa (ON): SC; 2009.
- Société des obstétriciens et gynécologues du Canada. Supplémentation préconceptionnelle en acide folique / multivitamines pour la prévention primaire et secondaire des anomalies du tube neural et d'autres anomalies congénitales sensibles à l'acide folique. Déclaration de principe de la SOGC no 324. J Obstet Gynaecol Can. 2015;37(6):S646-64.
- Statistique Canada. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes composante annuelle, 2015.

