

L'acide folique :

En consommez-vous suffisamment?

Si vous :



êtes une femme qui pourrait devenir enceinte

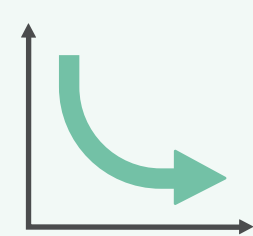


envisagez une grossesse

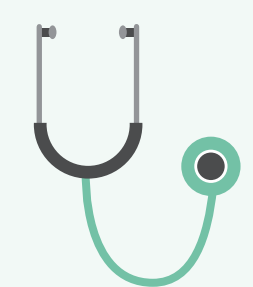


êtes enceinte ou vous allaitez

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



L'acide folique contribue à réduire le risque d'anomalies congénitales de la colonne vertébrale et du cerveau, communément appelées anomalies du tube neural, chez le bébé à naître.



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, consultez le site canada.ca et recherchez «*acide folique*»

