

Prévention - Testez vos connaissances sur l'acide folique

Traduction par Rachelle Taylor du texte original «How much do you know about folic acid?» du CDC, Atlanta, Georgia.

Essayez de répondre au «quiz» qui suit. Lisez chaque question, choisissez votre réponse. Pour vérifier votre réponse, cliquez simplement sur le bouton .

1. L'acide folique est:

- une vitamine du groupe B
- une forme de vitamine C
- un substitut de vitamine E
- un minéral

2. L'acide folique réduit les risques de:

- spina-bifida
- anencéphalie
- malformations du tube neural
- les trois énoncés précédents

3. Les femmes en âge de procréer devraient consommer:

- 0,4 à 0,8 milligrammes (mg) d'acide folique à chaque jour
- 200 microgrammes (mcg) d'acide folique à chaque jour
- 400 milligrammes (mg) d'acide folique à chaque jour
- 0,4 microgrammes (mcg) d'acide folique à chaque jour

4. Parmi les 4 énoncés suivants, lesquels peuvent vous permettre de prendre une quantité suffisante d'acide folique? :

- prendre une multivitamine contenant de l'acide folique
- manger un bol de céréales enrichi d'acide folique
- prendre un supplément d'acide folique
- manger une tasse de brocoli

5. Le spina-bifida est:

- une malformation du tube neural (MTN)
- une malformation congénitale parmi les plus courantes que l'on peut prévenir
- a comme séquelles des dommages variables de la moelle épinière et du système nerveux central
- tous les énoncés précédents

6. Afin de prévenir les malformations du tube neural, une femme devrait prendre de l'acide folique:

- après qu'elle découvre qu'elle est enceinte
- lors de la première visite prénatale chez le médecin
- avant et durant les premiers mois de grossesse
- durant le troisième trimestre de grossesse

7. Même s'il est important de manger selon un régime équilibré, la façon la plus FACILE de se procurer la bonne dose d'acide folique à chaque jour est de:

- manger 2 tasses de céréales complètes
- manger 5 portions de fruits et de légumes
- boire un litre de lait
- prendre 0,4 à 0,8 mg d'acide folique sous forme de supplément de vitamines

8. Une femme devrait prendre de l'acide folique si elle:

- planifie une grossesse
- est en âge de procréer, même si elle ne planifie pas une grossesse
- pense qu'elle pourrait devenir enceinte éventuellement
- tous les énoncés précédents

9. Maintenant que vous êtes un expert en matière d'acide folique, vous devriez:

- vous assurer de prendre une multivitamine contenant de l'acide folique à chaque jour
- manger des aliments riches en folate et enrichis en acide folique
- parler à vos amis(es) de l'importance de prendre de l'acide folique quotidiennement

Réponses :

Question 1 - une vitamine du groupe B

L'acide folique est une vitamine du groupe B qui aide les cellules à se développer normalement. Elle est primordiale dans les premières étapes du développement de l'embryon car elle est essentielle à la formation des tissus et des organes de l'embryon et du fœtus.

Les termes **folate** et **acide folique** désignent tous deux la vitamine du groupe B. Cependant, il y a quelques différences dans leur source. Le folate se retrouve à l'état naturel dans les aliments. L'acide folique, elle, ne se trouve pas à l'état naturel, mais constitue la forme synthétisée de la vitamine, telle qu'elle est utilisée dans les suppléments vitaminiques et dans les aliments enrichis. L'acide folique synthétisée est plus facilement absorbée par le système digestif que le folate à l'état naturel.

Question 2- spina-bifida

L'acide folique réduit les risques d'avoir le spina-bifida, une des malformations du tube neural (MTN) les plus répandues. Lorsque l'acide folique se retrouve dans un supplément vitaminique et qu'elle est prise un mois avant la conception et durant les trois premiers mois de la grossesse (premier trimestre), il est prouvé qu'elle peut réduire jusqu'à 75% les risques de donner naissance à un enfant atteint de MTN. L'acide folique est un élément essentiel dans la production de l'ADN, nécessaire à la croissance rapide des cellules qui formeront les tissus et les organes du fœtus. C'est pourquoi il est important que les femmes consomment suffisamment d'acide folique avant et durant la grossesse.

Question 3 - 0,4 à 0,8 milligrammes (mg) d'acide folique à chaque jour

Les femmes en âge de procréer devraient consommer de 0,4 mg à 0,8 mg (milligrammes) d'acide folique à chaque jour. Pour les femmes qui ont déjà eu un enfant atteint de MTN, la dose recommandée ira jusqu'à 4 mg par jour. Il faudra commencer la consommation des suppléments un mois avant la conception et aller jusqu'à la fin du premier trimestre et consulter votre médecin.

Question 4- prendre une multivitamine contenant de l'acide folique ou prendre un supplément d'acide folique

Cette question est un peu difficile!

Prendre une multivitamine contenant de l'acide folique ou prendre un supplément d'acide folique quotidiennement sont tous deux les moyens les plus sûrs de s'assurer d'une dose suffisante. Au Canada, les céréales enrichies en acide folique ne le sont pas assez pour assurer la dose quotidienne requise pour la prévention des MTN. Quand au brocoli, bien qu'il contienne des folates à l'état naturel, il faudrait en consommer des quantités phénoménales pour s'assurer d'un apport suffisant en acide folique! Ceci étant dit, il est toujours important de consommer des suppléments contenant des folates et de suivre une alimentation équilibrée en tout temps. Pour de plus amples informations sur l'acide folique, nous vous invitons à lire l'article en PDF de Nathalie Boëls dans le [Spinnaker](#) de l'automne 2007.

Question 5- une malformation du tube neural (MTN)

Le spina-bifida est une malformation du tube neural (MTN) qui survient lorsque l'extrémité inférieure du tube neural ne se referme pas complètement. Ainsi, la moelle épinière et la colonne vertébrale ne se développent pas adéquatement. La paralysie des membres inférieurs, la perte du contrôle de la vessie et des intestins,

l'hydrocéphalie (du liquide exerçant une pression sur le cerveau), et des problèmes d'apprentissage figurent parmi les handicaps associés au spina-bifida. De 80% à 90% des bébés nés avec le spina-bifida survivent à leur naissance. En dépit des séquelles variables et parfois importantes, plusieurs d'entre eux mèneront une vie productive et heureuse.

Question 6- avant et durant les premiers mois de grossesse

Afin de prévenir les MTN, une femme doit prendre de l'acide folique avant et durant les premiers mois de grossesse. Les femmes doivent prendre suffisamment d'acide folique durant toutes les années où elles sont susceptibles de devenir enceintes. Afin de prévenir les malformations du tube neural, il faut en prendre au moins un mois avant la conception et durant tout le premier trimestre de la grossesse. Toutes les femmes en âge de procréer-pas seulement celles qui planifient leurs grossesses doivent consommer une quantité quotidienne suffisante d'acide folique. Au moins la moitié d'entre elles, selon les statistiques récentes, deviendront enceintes sans avoir planifié leur grossesse. Souvenez-vous: les MTN surviennent souvent AVANT qu'une femme ne soupçonne qu'elle est enceinte.

Question 7- prendre 0,4 à 0,8 mg d'acide folique sous forme de supplément de vitamines

Même s'il est important de manger selon un régime bien équilibré, la façon la plus FACILE de se procurer la quantité quotidienne suffisante d'acide folique est de prendre de 0,4 à 0,8 mg d'acide folique synthétisée. Prendre un supplément vitaminique contenant de l'acide folique est une manière facile d'assurer l'apport requis. Presque toutes les préparations multivitaminiques disponibles sans ordonnance contiennent 0,4 mg d'acide folique. L'étiquette sur le contenant énumèrera toutes les vitamines et minéraux que renferme le supplément. Sont également disponibles en pharmacie, sont des comprimés renfermant uniquement de l'acide

folique. Le coût de ces préparations est faible.

Question 8- tous les énoncés précédents

Une femme devrait prendre de l'acide folique si elle planifie une grossesse, si elle est en âge de procréer (c'est-à-dire, même si elle ne planifie pas une grossesse), et si elle prévoit devenir enceinte éventuellement. Par définition, personne ne s'attend à ce que survienne une grossesse non-planifiée! C'est pourquoi les femmes devraient s'assurer d'un apport quotidien en acide folique s'il y a la moindre chance qu'elles deviennent enceintes. Une fois la grossesse commencée, au moment où une femme s'en rend compte, le cerveau et la moelle épinière de son bébé sont déjà formés.

Question 9

Tous les items, bien sûr!