Acide folique | Folate

Cette fiche informative parle de la prise d'acide folique pendant la grossesse et l'allaitement. Ces informations sont basées sur la recherche scientifique disponible. Elles ne remplacent pas les soins médicaux et les conseils de votre professionnelle ou professionnel de la santé.

Qu'est-ce que l'acide folique?

L'acide folique est disponible sous forme de supplément nutritionnel. Il s'agit de la forme synthétique d'une vitamine appelée folate (vitamine B9). Le folate est important pour la formation et le maintien de cellules saines dans le corps. Le corps absorbe plus facilement l'acide folique que le folate.

De nombreux aliments contiennent du folate. Ces aliments comprennent les légumes à feuilles vert foncé, les asperges, le brocoli, l'avocat, les haricots, les carottes, la courge, les noix, et les agrumes. L'acide folique est ajouté à certains aliments pour augmenter leur valeur nutritionnelle. Aux États-Unis, l'acide folique est ajouté aux céréales, à la farine de blé, à la semoule de maïs, au riz, ainsi qu'à de nombreux types de pains et de pâtes. De nombreux autres pays enrichissent également la farine de blé et de maïs avec de l'acide folique.

Prendre un supplément d'acide folique avant et pendant la grossesse peut réduire le risque de certains types de malformations pour le bébé. L'acide folique est disponible en vente libre sous forme de supplément et se trouve souvent dans les vitamines prénatales.

Quelle quantité d'acide folique devrais-je prendre?

En général, il est recommandé de prendre 400 microgrammes (mcg), soit 0,4 milligramme (mg) d'acide folique par jour, que l'on soit enceinte ou non. Pour les personnes qui ne prennent pas déjà un supplément quotidien d'acide folique et qui envisagent une grossesse, il est recommandé de commencer à prendre de l'acide folique au moins un mois avant une grossesse.

Pendant la grossesse, la quantité quotidienne recommandée d'acide folique est de 600 à 800 mcg . La plupart des gens peuvent obtenir suffisamment d'acide folique en consommant des aliments riches en folate et en prenant un supplément d'acide folique (dans une vitamine prénatale ou un supplément séparé).

En plus des quantités quotidiennes recommandées de vitamines, il existe également des apports maximaux tolérables. Les apports maximaux tolérables correspondent à la quantité quotidienne maximale recommandée pour la plupart des gens. L'apport maximal tolérable pour l'acide folique / folate est établi à 1 000 microgrammes (mcg), soit 1 milligramme (mg) par jour.

Cependant, dans certaines situations, il est recommandé de prendre plus de 1 mg par jour avant et pendant la grossesse. Cela est particulièrement important pour les personnes ayant des antécédents familiaux de malformations du tube neural (une ouverture dans la colonne vertébrale ou le crâne du bébé). Des doses plus importantes d'acide folique pourraient également être recommandées pour les personnes qui prennent certains médicaments, qui consomment de grandes quantités d'alcool ou qui souffrent de maladies intestinales et ne peuvent pas absorber suffisamment d'acide folique. Parlez à votre professionnelle ou professionnel de la santé de vos médicaments et de vos conditions de santé pour savoir s'ils pourraient affecter la quantité d'acide folique dans votre corps. Votre professionnelle ou professionnel de la santé peut vous indiquer la quantité d'acide folique qui vous convient.

Je prends de l'acide folique. Peut-il être plus difficile de tomber enceinte?

L'acide folique ne devrait pas changer votre capacité à tomber enceinte. Il est recommandé de commencer à prendre un supplément quotidien d'acide folique au moins un mois avant de tomber enceinte.

Est-ce que prendre de l'acide folique peut augmenter le risque de fausse couche?

Les fausses couches sont fréquentes et peuvent arriver dans n'importe quelle grossesse pour de nombreuses raisons. L'acide folique ne devrait pas augmenter le risque de fausse couche. Certaines études laissent penser que l'acide folique pourrait aider à réduire le risque de fausse couche.

Est-ce que prendre de l'acide folique peut augmenter le risque de malformations pour le bébé?

Toute grossesse commence avec un risque de 3 à 5 % de malformations congénitales (présentent à la naissance) pour le bébé. C'est ce qu'on appelle le « risque de base ». Prendre de l'acide folique avant et pendant la grossesse diminue le risque de malformations du tube neural chez le bébé (une ouverture dans la colonne vertébrale ou le crâne). Prendre de l'acide folique pourrait aussi réduire le risque d'autres malformations.

Est-ce que prendre de l'acide folique pendant la grossesse peut augmenter le risque d'autres problèmes pendant la grossesse?

Prendre de l'acide folique aux doses recommandées n'est pas censé causer d'autres problèmes liés à la grossesse, comme un accouchement prématuré (avant 37 semaines de grossesse) ou un faible poids à la naissance pour le bébé (moins de 5 livres et 8 onces [2 500 grammes] à la naissance). Certaines études laissent penser que prendre de l'acide folique pourrait diminuer le risque de certaines complications de la grossesse, comme l'accouchement prématuré ou l'hypertension artérielle pendant la grossesse, et diminuer le risque de mortalité du bébé avant la naissance ou de décès pendant la période néonatale.

Est-ce que prendre de l'acide folique pendant la grossesse peut avoir un effet le comportement ou l'apprentissage futur de l'enfant?

Aucune étude n'a été faite pour déterminer si l'acide folique peut causer des problèmes de comportement ou d'apprentissage chez l'enfant.

Allaitement tout en prenant de l'acide folique:

L'acide folique se trouve naturellement dans le lait maternel des personnes en santé. Pendant l'allaitement, il est recommandé de consommer 500 mcg (0,5 mg) d'acide folique chaque jour. Les bébés obtiennent de l'acide folique par le lait maternel, il est donc important de consommer suffisamment d'acide folique pendant l'allaitement. Assurez-vous de discuter avec votre professionnelle ou professionnel de la santé de toutes vos questions concernant l'allaitement.

Si un homme prend de l'acide folique, est-ce que ça peut avoir un effet sur sa fertilité (capacité à concevoir un enfant) ou augmenter le risque de malformations pour le bébé?

Certaines études ont montré que l'acide folique est nécessaire à la production de spermatozoïdes en santé. Dans une étude portant sur des hommes avec de l'infertilité, la supplémentation en acide folique a amélioré la motilité des spermatozoïdes (leur capacité à se déplacer). La quantité recommandée d'acide folique pour les hommes est de 400 mcg/jour (0,4 mg/jour). Si vous avez des questions à propos de la quantité d'acide folique qu'une personne doit recevoir, parlez-en à une professionnelle ou un professionnel de la santé. En général, les expositions des pères ou des donneurs de sperme sont peu susceptibles d'augmenter les risques pour une grossesse. Pour plus d'informations, veuillez consulter la fiche d'information sur les expositions paternelles sur https://mothertobaby.org/fact-sheets/paternal-exposures-pregnancy/.

Veuillez cliquer ici pour les références.

Des questions? Appelez le 866.626.6847 | Envoyez un SMS au 855.999.3525 | Envoyez un e-mail ou discutez sur MotherToBaby.org.

Disclaimer: MotherToBaby Fact Sheets are meant for general information purposes and should not replace the advice of your health care provider. MotherToBaby is a service of the non-profit Organization of Teratology Information Specialists (OTIS). Copyright by OTIS, 1 janvier 2024.