

Toute la vérité sur le folate

La vitamine B qui nourrit vos cellules

LISA VAN DE GEYN

Peut-être pensez-vous que seules les femmes enceintes ont besoin de folate ? Détrompez-vous. Cette vitamine est d'une nécessité absolue pour toute créature pourvue de cellules. Bien que nous soyons tous conscients — ou tentons de l'être — de nos besoins en matière de calcium, de protéines et de vitamine C, le folate est la dernière chose à laquelle nous pensons. Il est vrai que ce nutriment joue un rôle prépondérant dans une grossesse sans problèmes, mais il est tout aussi essentiel pour les enfants, les hommes et les femmes qui ne sont plus en âge de procréer.

QU'EST-CE, AU JUSTE, QUE LE FOLATE ?

Le folate est une vitamine hydrosoluble du complexe B (vitamine B₉) qui est présente dans les haricots, les lentilles, les légumes verts à feuilles, le jus d'orange et les noix. L'acide folique — ou folacine — est la forme synthétique du folate que l'on retrouve dans les suppléments vitaminiques et les aliments enrichis. « Une fois absorbé, l'acide folique synthétique agit de la même manière dans l'organisme, mais il est mieux assimilé que dans sa forme naturelle. On n'a donc besoin que de 60 microgrammes (mcg) d'acide folique pour obtenir les mêmes bénéfices que si on prenait 100 mcg de ce même nutriment trouvé à l'état naturel dans les aliments », d'expliquer Dawn Peacock, diététiste agréée du Centre de santé régional de Calgary. « Mais le plus important est de prendre de l'acide folique, que celui-ci soit synthétique ou naturel. »

Le folate est vital parce qu'il contribue à la fabrication de l'ADN, notre matériel génétique, et des protéines essentielles, en plus d'être indispensable à la croissance des cellules, les globules rouges et blancs du sang notamment. « Quand l'apport en folate est insuffisant, on peut

souffrir d'anémie, un état qui entraîne de la fatigue, de la faiblesse et des problèmes de concentration », nous dit Madame Peacock.

L'ACIDE FOLIQUE ET LA GROSSESSE

Qu'elle ait l'intention ou non d'être enceinte, toute femme en âge d'enfanter — soit entre 14 et 50 ans — devrait prendre chaque jour une multivitamine contenant 0,4 mg (400 microgrammes) d'acide folique, afin de protéger le fœtus contre les malformations, notamment les anomalies du tube neural. Le tube neural est la partie du fœtus destinée à devenir le cerveau et la moelle épinière. Certaines femmes, notamment celles ayant donné naissance à un enfant présentant une anomalie du tube neural, peuvent avoir besoin de plus d'acide folique que d'autres.

« Si une femme, avant et pendant la grossesse, a des réserves suffisantes de cette vitamine dans son corps, son enfant sera moins à risque de naître avec une malformation du tube neural », de dire Dawn Peacock. Bien qu'il soit facile de trouver dans les aliments (les légumes verts à feuilles et les légumineuses par exemple) la quantité d'acide folique recommandée de 400 mcg par jour, vous aurez la certitude d'en prendre suffisamment si vous optez pour sa forme synthétique dans un supplément vitaminique. Et comme l'acide folique est une vitamine hydrosoluble, les surplus s'élimineront d'eux-mêmes dans l'urine. « À moins que les quantités consommées soient nettement supérieures à celles

Les signes de carence en acide folique

Chez la femme enceinte Accouchement prématuré ou naissance d'un bébé de petit poids ou atteint d'une malformation du tube neural ou d'une autre anomalie congénitale

Chez l'enfant Ralentissement de la croissance

Chez l'adulte Anémie, troubles digestifs (perte de poids, perte d'appétit, diarrhée), maux de tête, palpitations cardiaques, faiblesse, troubles de la mémoire ou irritabilité

Le terme « folate » est un mot dérivé du latin *folium* qui veut dire « feuille ». C'est de l'épinard que le folate a été extrait pour la première fois.



Sa forme synthétique, l'acide folique, est présente dans les suppléments vitaminiques et les aliments enrichis, comme les céréales.



L'acide folique peut également nous protéger contre le cancer, la maladie cardiaque et les démences.



recommandées, il est peu probable que vous preniez une surdose d'acide folique. »

Selon Motherisk (un programme de recherche et de consultation de l'Hôpital pour enfants malades de Toronto destiné aux femmes enceintes), sur 1 000 enfants qui naissent chaque année au Canada, deux à quatre sont atteints de spina bifida, d'une maladie cardiaque congénitale, d'une fissure faciale ou d'une anomalie des membres, et certains de ces enfants souffriront même de cancer. L'acide folique aide non seulement à prévenir ces malformations, mais de récentes études ont démontré que les femmes qui prennent une multivitamine par jour contenant de l'acide folique à leur second trimestre de grossesse peuvent réduire les risques d'éclampsie, un dangereux syndrome qui cause entre autres de l'hypertension et dont les symptômes apparaissent normalement dans le troisième trimestre de la grossesse. Une étude récente réalisée aux États-Unis révèle qu'un apport adéquat d'acide folique peut aussi prévenir les naissances prématurées.

Le folate abonde dans les légumes verts à feuilles, les noix, les légumineuses et le jus d'orange.



Un apport adéquat d'acide folique, avant et après la conception, constitue une protection contre les naissances prématurées et les maladies congénitales.



Cette vitamine est essentielle à la croissance cellulaire, au développement du fœtus en particulier.

AUTRES BÉNÉFICES DE L'ACIDE FOLIQUE

La prévention du cancer Certaines recherches ont démontré qu'un taux insuffisant d'acide folique dans le sang peut endommager notre ADN et nous prédisposer au cancer. Les régimes alimentaires faibles en folate sont également associés à un risque accru de cancer du pancréas, du sein et du côlon.

Prévention des maladies cardiaques Les preuves sont faites qu'une carence en folate et en d'autres

vitamines du complexe B (les vitamines B₆ et B₁₂) peut entraîner la hausse, dans le sang, d'un acide aminé appelé homocystéine. Des taux élevés d'homocystéine contribuent à accroître les risques d'AVC et de maladie coronarienne. Des recherches ont démontré que l'acide folique peut prévenir une concentration excessive d'homocystéine. « Bien qu'une concentration normale d'acide folique abaisse le taux d'homocystéine, elle ne réduit pas pour autant les risques de problèmes attribuables à une maladie cardiovasculaire ou la progression de l'athérosclérose chez les gens déjà atteints d'une maladie cardiovasculaire ou de diabète », de dire Madame Peacock.

Prévention de l'Alzheimer et des démences chez les aînés Un article publié cette année dans le *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* nous révèle que les gens qui souffraient de carence en acide folique au début

de l'étude couraient 3,5 fois plus de risques de développer une démence avant la fin de cette même étude.

Prévention de la perte auditive

Au cours d'une étude de trois ans réalisée aux Pays-Bas auprès de personnes âgées de 50 à 70 ans, on a découvert que les gens qui prenaient des suppléments d'acide folique étaient moins à risque que les autres de souffrir de perte auditive.

MISE EN GARDE

Il ne faut jamais abuser des bonnes choses, même lorsqu'il s'agit de vitamines. Dans le cas de l'acide folique, l'apport nutritionnel maximal recommandé est de 1 000 mcg par jour. Un taux trop élevé de cette vitamine peut masquer une carence en vitamine B₁₂, une déficience qui peut causer des dommages neurologiques. Trop d'acide folique peut également entraver l'absorption du zinc et entraîner une sollicitation excessive des fonctions rénales.

On s'est demandé si un apport trop élevé en acide folique pouvait augmenter les risques de certains cancers, comme celui du côlon ou du sein, puisque les tumeurs malignes, qui prolifèrent beaucoup plus rapidement que les cellules normales, utilisent cette vitamine pour se multiplier. Mentionnons, à cet égard, que les médicaments antifoliques ont été l'une des formes les plus anciennes de chimiothérapie.

« Il semble que nous n'ayons aucune crainte à avoir en ce qui a trait à l'absorption excessive d'acide folique par les aliments. Dans le cas des suppléments d'acide folique, toutefois, il est important de ne pas dépasser la dose recommandée. Une multivitamine équilibrée est préférable à une dose élevée d'une vitamine unique ou de comprimés de vitamines du complexe B », nous dit Elizabeth Frank, diététiste agréée de Lunenburg, Nouvelle-Écosse. 🌿

L'acide folique dans votre assiette !

Voici des exemples de repas qui vous fourniront tout l'acide folique dont vous avez besoin pour une journée



Portion	Microgrammes
250 ml (1 tasse) de lait	13
250 ml (1 tasse) de jus d'orange	110
250 ml (1 tasse) de céréales enrichies	100
1 tranche de pain de blé entier	14

Portion	Microgrammes
125 ml (½ tasse) d'amandes	46,5

Portion	Microgrammes
90 g (3 oz) de rôti de bœuf	12
2 tranches de pain blanc enrichi	83
1 banane moyenne	22
1 tasse de laitue romaine	76



Portion	Microgrammes
125 ml (½ tasse) de légumineuses (haricots ou pois chiches)	150
125 ml (½ tasse) de spaghetti enrichi	80
125 ml (½ tasse) d'asperges ou d'épinards cuits	130



L'apport nutritionnel recommandé

Âge	Microgrammes par jour
0 à 6 mois	65
7 à 12 mois	80
1 à 3 ans	150
4 à 8 ans	200
9 à 13 ans	300
14 ans et plus	400
Femmes enceintes	600
Femmes qui allaitent	500