

# J'ai encore des questions...

**Est-il possible d'absorber trop de vitamine B9 ?**



*Non, il n'existe pas de risque de sur-vitamination par le biais de l'alimentation : même si les aliments que vous consommez sont très riches en folates, l'excédent sera éliminé naturellement par votre corps. Si votre médecin vous a prescrit de l'acide folique sous forme médicamenteuse, il est important de respecter les doses recommandées.*

**Je suis déjà enceinte, mais je n'ai pas pris d'acide folique au début de ma grossesse. Que dois-je faire ?**



*Ce n'est pas grave, une alimentation conforme aux repères du PNNS couvre généralement la majeure partie des besoins en acide folique. Nous vous recommandons néanmoins d'en parler avec votre médecin. Il vous conseillera sur votre alimentation pendant la grossesse.*

**Où puis-je m'adresser pour avoir plus d'informations sur ce sujet ?**

*Votre médecin est là pour vous informer et vous conseiller : vous pouvez lui poser toutes vos questions. Vous trouverez également des informations utiles sur le site du Programme National Nutrition Santé :*

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

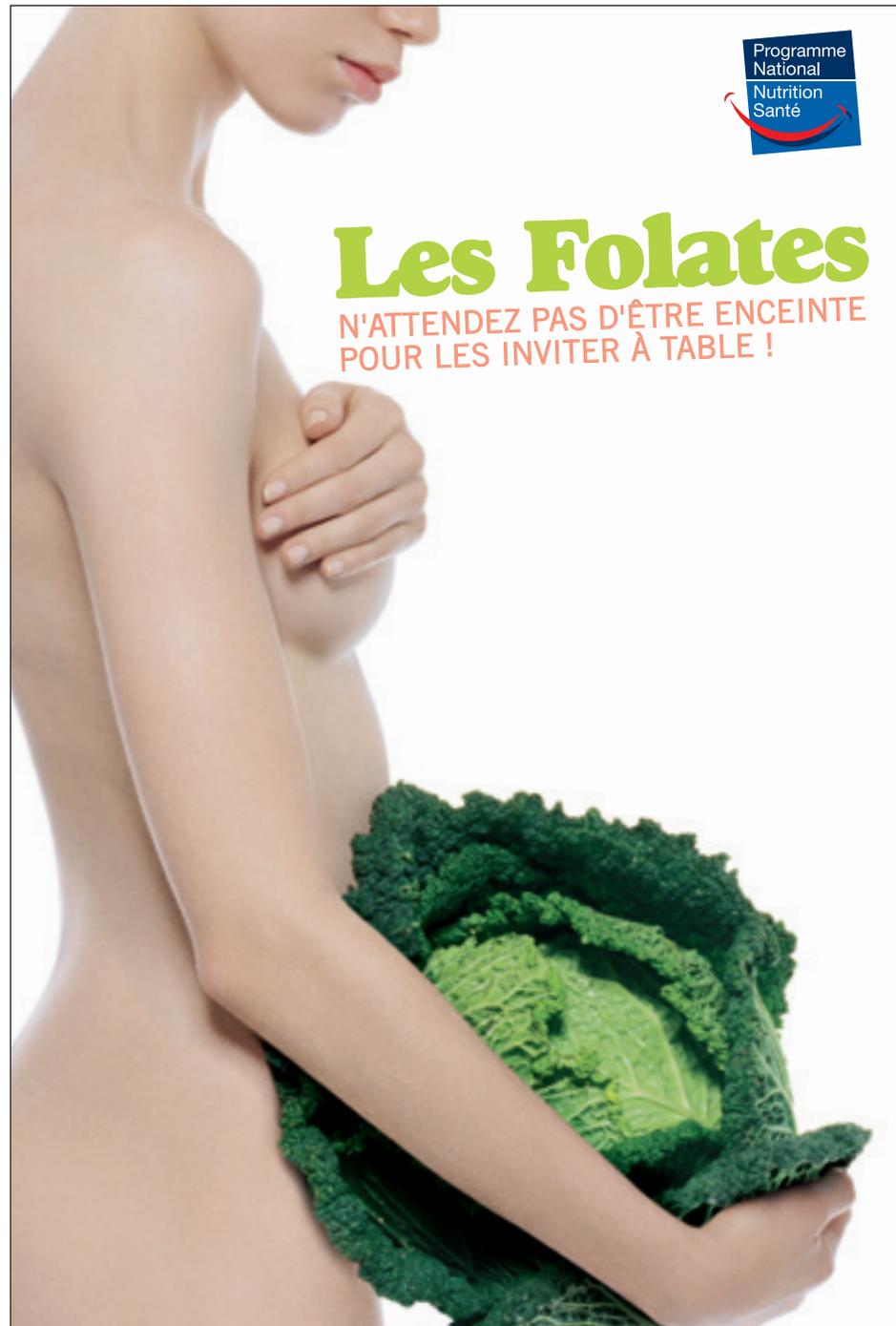


**Retrouvez les repères nutritionnels correspondant aux objectifs du PNNS pour protéger votre santé dans les guides "la santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous", et "la santé vient en bougeant, le guide nutrition pour tous".**



# Les Folates

**N'ATTENDEZ PAS D'ÊTRE ENCEINTE  
POUR LES INVITER À TABLE !**



# Intro...



**LA VITAMINE B9, OU FOLATES, EST INDISPENSABLE POUR PRÉVENIR CERTAINES MALFORMATIONS CONGÉNITALES CHEZ L'EMBRYON.**

## **VOUS AVEZ UN PROJET DE BÉBÉ ?**

***N'attendez pas d'être enceinte pour préparer au mieux votre grossesse. Une vie saine, la pratique régulière d'une activité physique, une alimentation variée et riche en folates sont essentielles pour aborder cette future grossesse en pleine forme !***



## **Vitamine B9 ou folates ou acide folique ...**

***... c'est la même chose ! Cette vitamine aux appellations multiples tient son nom du latin «folium» (= feuille) car elle est présente en grande quantité dans les légumes verts à feuilles. Ses bienfaits ne se limitent pas au bon déroulement de la grossesse. Elles pourraient avoir notamment des effets protecteurs contre la maladie d'Alzheimer, les maladies cardio-vasculaires et même certains cancers.***



## **• Pourquoi adopter une alimentation riche en folates?**

Il est particulièrement important qu'une future maman dispose d'un apport suffisant en folates au moment de la conception et en tout début de grossesse. Il permet de réduire de manière significative les risques d'un retard de croissance ou de malformations graves chez le bébé à naître.

Une déficience en folates peut notamment entraîner des malformations du tube neural, ébauche de la future moelle épinière du bébé. Appelées «anomalies de fermeture du tube neural» (ou AFTN), ces malformations se constituent au cours des 4 premières semaines de grossesse et sont responsables de handicaps souvent irréversibles à la naissance.

C'est pourquoi plusieurs semaines avant le début de la grossesse, il est important d'avoir un apport en folates suffisant. Une alimentation conforme aux repères du PNNS (voir tableau pages 6 et 7) fournit un apport non négligeable. **Cependant, il doit être complété par un supplément nutritionnel obtenu sur prescription, 2 mois avant et un mois après la conception.** Si la grossesse ne survenait pas au moment souhaité, les suppléments nutritionnels ne présentent pas de risques aux doses prescrites. **Parlez-en à votre médecin.**



**EN FRANCE, PRÈS DE LA MOITIÉ DES FEMMES EN ÂGE D'AVOIR UN ENFANT PRÉSENTENT UN DÉFICIT EN ACIDE FOLIQUE, LE PLUS SOUVENT SANS LE SAVOIR.**

Les causes peuvent en être multiples : une alimentation pauvre en fruits et légumes frais, des apports énergétiques insuffisants, des régimes fréquents et non contrôlés médicalement. La pilule contraceptive, le tabac, la consommation excessive d'alcool augmentent également le risque de déficit, de même que certains traitements médicamenteux.



### • Cas particuliers

Certaines circonstances nécessitent une surveillance encore plus attentive de votre médecin et la prise d'acide folique à titre préventif, en dehors de tout projet de grossesse immédiat :

- Si vous avez **déjà un enfant souffrant d'une AFTN**.
- Si vous suivez un traitement contre le **diabète** ou l'**épilepsie**, si vous présentez un **problème de surpoids**.
- Si vous présentez des signes **d'insuffisance nutritionnelle majeure** (anorexie, maigreur, anémie...).

## Les folates, où les trouver ?

Certains aliments sont très riches en folates, mais nous en consommons peu ou en très petites portions. D'autres en contiennent moins, mais nous les consommons en quantités plus importantes. Voici les aliments à privilégier dans votre alimentation pour renforcer votre apport en folates.

TENEUR en µg/100g		ALIMENT en µg/100g	INTERET
Très forte*	>1000	levure	<b>REDUIT</b> Car nous en consommons très peu.
forte	100-200	épinards, cresson, chicorée, pissenlit, mâche, melon	<b>RELATIF</b> Car nous en consommons peu ou en toute petites proportions.
	100-150	graines (noix, châtaigne, pois chiche,... ) fromages affinés (brie, bleus, chèvre...).	
moyenne	50-100	autres légumes à feuille (laitue, endive, choux, poireau, artichaut), haricots verts, petits pois, radis, asperges, betteraves, courgettes, avocat, lentilles,	<b>TRES IMPORTANT</b> Car nous consommons régulièrement l'un ou l'autre de ces aliments et dans des proportions assez élevées.
	20-50	carottes, tomates, oignon, potiron, maïs, poivron, agrumes, banane, kiwi, fruits rouges, dattes, figues, œufs, autres fromages, frites, pains.	
faible	5-20	concombre, céleri, aubergine, champignons, olives, pommes de terre, riz, pâtes, laitages frais, viandes, poissons,	<b>IMPORTANT</b> Car nous consommons régulièrement ces aliments même si leur apport en folates est plus réduit.
	5-10	pommes, poires, prunes, pêches, abricot.	



### A noter

*\*Le foie est également riche en folates mais par précaution sa consommation (quelle qu'en soit l'espèce) ainsi que celle des produits à base de foies, est déconseillée aux femmes enceintes ou désireuses d'avoir un enfant.*

Rapport Afssa Evaluation des besoins nutritionnels des animaux en vitamines A, D et E ainsi que des risques pour la santé animale et la santé du consommateur, liés à des apports élevés chez les animaux producteurs d'aliments.



### • Petites idées riches en folates :

- Salade mélangée (mâche, épinard, laitue), dés de poire
- Fromage blanc, fruits rouges frais ou surgelés, miel et noix
- Avocat, pamplemousse, crevettes roses, sauce au yaourt
- Un verre de jus d'orange, céréales enrichies et lait, pain complet
- **Une idée menu :** petits artichauts gratinés au chèvre et à la ciboulette - saumon en papillote sauce oseille, petits flans de légumes verts – clafoutis de fruits rouges



### • Petits conseils !

La vitamine B9 est particulièrement fragile. Elle est facilement détruite par une exposition prolongée à la lumière, à la chaleur ou à l'eau. Pour préserver la teneur en folates des aliments, particulièrement des légumes frais :

- Conservez-les au réfrigérateur et consommez-les rapidement après l'achat
- Evitez les rinçages prolongés
- Evitez les cuissons longues à l'eau, spécialement si vos légumes sont en petits morceaux. Préférez une cuisson à l'étouffée dans un peu d'eau bouillante ou la cuisson à la vapeur.



# Pour mettre des folates dans votre assiette, suivez les repères !

Le Programme National de Nutrition Santé (PNNS) a défini des repères de consommation pour aider chacun d'entre nous à protéger sa santé. Suivez ces repères, ils vous permettent aussi de faire le plein de folates !



## Fruits et légumes

*Crus, cuits, frais, surgelés ou en conserve, il est conseillé de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour. Les légumes « verts » (épinard, brocoli, cresson, mâche, oseille, avocat, courgette, haricot vert, petit pois...) et les fruits « rouges » (fraise, framboise, cerise) sont les plus riches en folates.*



## Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

*Il est recommandé de consommer un aliment de ce groupe à chaque repas, selon l'appétit. Cela tombe bien ! Le pain et le riz (surtout complets), la pomme de terre, les lentilles, les pois chiches, le maïs contiennent tous des quantités très intéressantes de folates.*



## Lait, yaourt, fromages\*

*Sous une forme ou une autre, les produits laitiers peuvent s'inviter à table au moins trois fois par jour... Certains sont particulièrement riches en folates, comme les fromages à croûte blanche (camembert, brie) et à pâtes persillées (le bleu) ou le fromage blanc.*



## Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs

*Il est conseillé de les mettre au menu en alternance, une ou deux fois par jour, en quantité inférieure à celle de l'accompagnement. S'ils contiennent tous des folates, les œufs en sont particulièrement bien pourvus.*



## Boissons

*L'eau est la seule boisson indispensable. Elle est à consommer sans aucune modération ! Elle ne contient cependant pas de folates, que vous trouverez plutôt du côté des jus de fruits frais à base d'agrumes.*

\*La consommation de fromages (ou autres produits) au lait cru est déconseillée aux femmes enceintes.

<b>Activité physique</b>		<b>au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...).</li> </ul>
<b>Fruits et légumes</b>		<b>au moins 5 par jour</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A chaque repas et en cas de petits creux.</li> <li>• Crus, cuits, naturels ou préparés.</li> <li>• Frais, surgelés ou en conserve.</li> </ul>
<b>Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs</b>		<b>à chaque repas et selon l'appétit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser les éléments céréaliers complets ou pain bis.</li> <li>• Privilégier la variété.</li> </ul>
<b>Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)</b>		<b>3 par jour</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier la variété.</li> <li>• Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.</li> </ul>
<b>Viandes, poissons, œufs</b>		<b>1 à 2 fois par jour</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En quantité inférieure à celle de l'accompagnement.</li> <li>• Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras.</li> <li>• Poisson : au moins deux fois par semaine.</li> </ul>
<b>Matières grasses ajoutées</b>		<b>limiter la consommation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza).</li> <li>• Favoriser la variété.</li> <li>• Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).</li> </ul>
<b>Produits sucrés</b>		<b>limiter la consommation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention aux boissons sucrées.</li> <li>• Attention aux aliments gras et sucrés à la fois. (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...).</li> </ul>
<b>Boissons</b>		<b>eau à volonté</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au cours et en dehors des repas.</li> <li>• Limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons allégées en sucre).</li> <li>• Boissons alcoolisées : chez l'adulte ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes* et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort.</li> </ul>
<b>Sel</b>		<b>limiter la consommation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préférer le sel iodé.</li> <li>• Ne pas resaler avant de goûter.</li> <li>• Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson.</li> <li>• Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés.</li> </ul>

\*à l'exclusion des femmes enceintes auxquelles il est recommandé de s'abstenir de toute consommation d'alcool pendant la durée de la grossesse.

