

## Jusqu'à quand pouvez-vous continuer à prendre de l'acide folique ?

Il est généralement conseillé de prendre de l'acide folique jusqu'à la douzième semaine de votre grossesse, mais, dans certaines circonstances, votre médecin pourrait vous conseiller d'en prendre plus longtemps, par exemple pour sa contribution à la formation normale du sang.

## À quoi faut-il faire attention quand on prend de l'acide folique ?

Un traitement à forte dose d'acide folique (>1 mg/jour) peut masquer une carence en vitamine B12. Mieux vaut discuter avec votre médecin en cas de prise de fortes doses d'acide folique.

## Quand devez-vous absolument consulter un médecin ?

Il est toujours conseillé de discuter au préalable avec votre médecin si vous souhaitez avoir un enfant. Ne manquez pas de parler des antécédents familiaux de spina bifida ou d'anencéphalie. Vous devez également consulter votre médecin si vous prenez des antiépileptiques ou de la sulfasalazine, si vous souffrez de diabète ou d'anémie falciforme, ou si vous avez subi une réduction de l'estomac. Dans ces cas-là, vous avez besoin d'une dose plus forte d'acide folique.

De plus, en général, si vous êtes enceinte, vous ne devez prendre vos autres médicaments qu'en concertation avec votre médecin.

Date de dernière révision des textes : février 2019.

## Quatre conseils pour une bonne utilisation de l'acide folique avant et pendant la grossesse

1. Commencez par prendre 0,4 mg d'acide folique chaque jour dès le moment où vous envisagez d'être enceinte (au moins un mois avant de cesser votre contraception) jusqu'à la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse.
2. Si vous n'êtes pas enceinte rapidement, continuez à prendre chaque jour de l'acide folique.
3. Avant d'être enceinte et de commencer à prendre de l'acide folique, consultez votre médecin si vous avez déjà eu un bébé souffrant de spina bifida ou d'anencéphalie ou si un membre de votre famille proche a été dans le cas. Votre médecin adaptera alors la dose d'acide folique en conséquence.
4. Complétez votre prise d'acide folique par une alimentation saine et variée.

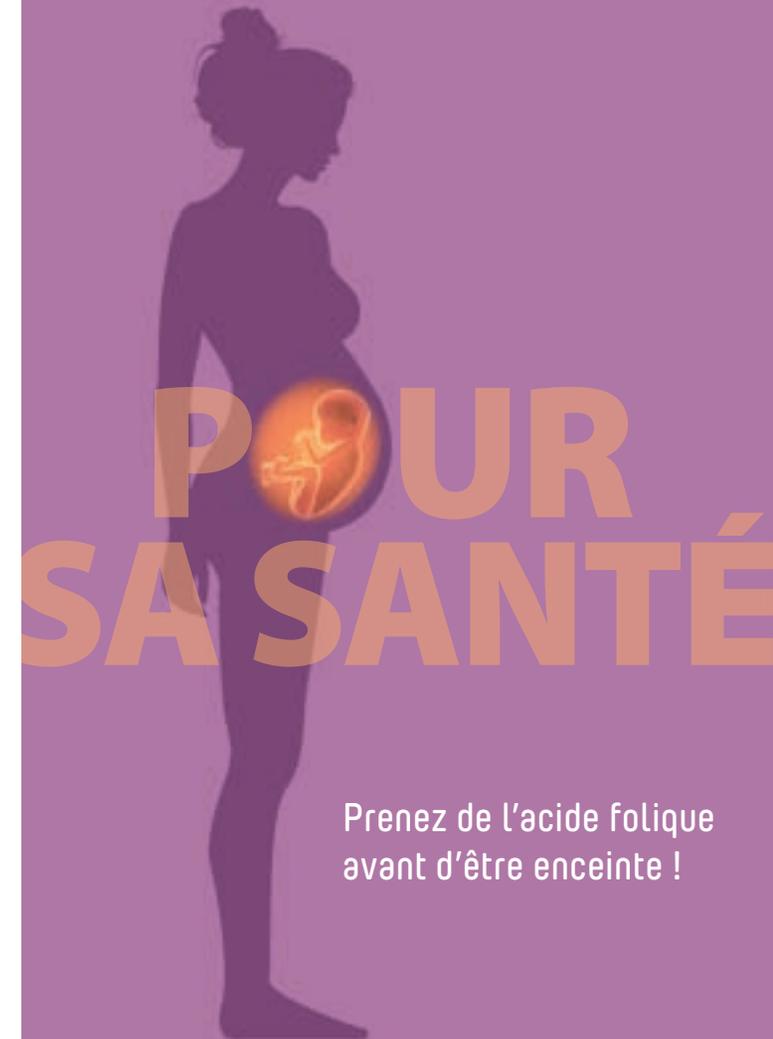


Pour en savoir plus sur l'acide folique, voir sur [www.grossessesante.be](http://www.grossessesante.be) !



Éditeur responsable :  
Kela Pharma sa  
Industriepark West 68  
B - 9100 Sint-Niklaas

## Envie d'avoir un enfant ?



Prenez de l'acide folique avant d'être enceinte !

Une réponse à toutes vos questions concernant l'acide folique.

LES FUTURES MAMANS ET LES FUTURS PAPAS SOUHAITENT QUE LEUR BÉBÉ SOIT EN MEILLEURE SANTÉ POSSIBLE. IL N'EXISTE MALHEUREUSEMENT AUCUNE GARANTIE DANS CE DOMAINE. TOUTEFOIS, LA MISE EN PRATIQUE DE CERTAINS CONSEILS PEUT AUGMENTER CONSIDÉRABLEMENT LES CHANCES D'AVOIR UN BÉBÉ EN BONNE SANTÉ.

CE PROSPECTUS EST CONSACRÉ À L'ACIDE FOLIQUE ET À SON IMPORTANCE PENDANT LA GROSSESSE.

## Qu'est-ce que l'acide folique ?

L'acide folique est une vitamine présente dans notre alimentation. On trouve de l'acide folique dans les légumes frais (surtout les légumes verts : chicorées, salades, épinards, brocolis, choux de Bruxelles). On le trouve aussi dans des légumes secs (fèves, haricots secs, pois secs, lentilles) et certains fruits (par exemple fraises, agrumes, kiwis et melons). Divers aliments complets et divers produits laitiers contiennent aussi de l'acide folique. Un régime alimentaire normal et varié permet un apport suffisant en acide folique. Les besoins journaliers en acide folique pour un adulte sont de 0,2-0,3 mg.

Certains médicaments peuvent avoir un effet indésirable sur la prise et la diffusion de l'acide folique dans notre corps (par exemple certains antiépileptiques).

**Dès que vous êtes enceinte, votre corps a besoin de plus d'acide folique.**

C'est pourquoi il est vivement conseillé de prendre un complément de 0,4 mg d'acide folique chaque jour au moins un mois avant la conception et jusqu'à trois mois après la conception afin de satisfaire au besoin augmenté.

## Pourquoi prendre de l'acide folique avant et pendant la grossesse ?

Pendant la grossesse, le corps a besoin de quantités d'acide folique plus importantes. Il est difficile d'en consommer suffisamment par le seul biais de l'alimentation. C'est pourquoi il est conseillé de renforcer votre corps avec un complément d'acide folique, afin de combler vos besoins journaliers. Votre corps a besoin de temps pour constituer un stock d'acide folique. C'est pourquoi on conseille de prendre des compléments d'acide folique au moins 4 semaines avant une éventuelle grossesse, soit au moins un mois avant de cesser de prendre votre contraceptif.

## Quelle est la fonction de l'acide folique pendant la grossesse ?

Immédiatement après la fécondation débute le développement du système nerveux central chez votre embryon, à partir du tube neural. L'acide folique joue un rôle important dans la bonne fermeture de ce tube neural. Ce processus touche déjà à son terme à la 6<sup>e</sup> semaine de grossesse. L'acide folique joue aussi un rôle dans le processus de division cellulaire et il contribue à ce titre à la croissance des tissus maternels durant la grossesse. En outre, l'acide folique favorise la formation normale du sang. L'acide folique aide à l'augmentation de la masse des globules rouges, à la formation du placenta et à la croissance du fœtus, de l'utérus et des seins durant la grossesse.

## Quel est le risque que l'enfant soit atteint de spina bifida ?

En Belgique, le risque de mettre au monde un enfant atteint de spina bifida ou d'une autre malformation du tube neural est d'environ 1 sur 1000. Heureusement, le risque est donc faible. **Mais les conséquences sont suffisamment graves pour réduire ce risque d'au moins 50 % en prenant chaque jour 0,4 mg d'acide folique de manière préventive.**

## À partir de quand devez-vous prendre de l'acide folique ?

Si vous envisagez une grossesse, il est important de prendre un complément d'acide folique, et ce, **au moins un mois avant d'arrêter la contraception.**

S'il est trop tard, vous pouvez également commencer dès que vous savez que vous êtes enceinte.

**Continuez à prendre chaque jour de l'acide folique jusqu'à la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse.**

## Vous n'êtes pas enceinte rapidement ? Pouvez-vous continuer à prendre de l'acide folique ?

**Si vous n'êtes pas enceinte rapidement, vous pouvez continuer à prendre de l'acide folique chaque jour.** Ainsi, votre corps constitue un stock précieux.

## Quelle dose d'acide folique devez-vous prendre ?

Commencez par une dose quotidienne de 0,4 mg d'acide folique au moins 4 semaines avant votre éventuelle grossesse.

**Si vous avez déjà eu un enfant souffrant de spina bifida ou d'anencéphalie, ou s'il existe un cas dans votre famille, parlez-en à votre médecin traitant ou à votre gynécologue. Dans ce cas, vous avez besoin d'une plus forte dose d'acide folique.** Cette dose plus importante d'acide folique peut également s'avérer nécessaire dans d'autres circonstances, notamment en cas de diabète ou d'anémie falciforme, de prise d'antiépileptiques ou de sulfasalazine, ou après une réduction d'estomac. Votre médecin vous accompagnera dans cette démarche.