

Grossesse et nutrition : Le spina-bifida et l'acide folique

Pregnancy and Nutrition: Spina Bifida and Folic Acid

Pourquoi l'acide folique est-il important?

Les femmes qui prennent un supplément d'acide folique et qui ont un régime alimentaire riche en folates avant de devenir enceintes et durant les premières semaines de leur grossesse ont un risque moins élevé de donner naissance à un bébé atteint de malformation du tube neural (MTN). Les MTN sont un ensemble d'anomalies congénitales graves. Le spina-bifida est la plus fréquente des MTN.

Si vous êtes une femme en âge d'avoir un bébé (de 14 à 50 ans), vous devriez prendre un supplément vitaminique contenant 0,4 milligramme (400 microgrammes) d'acide folique tous les jours pour réduire les risques de MTN.

Vous devriez également avoir un régime alimentaire sain comprenant chaque jour des aliments qui sont de bonnes sources de folates. La quantité d'acide folique dans un supplément vitaminique peut aller de 0,4 à 1,0 milligramme, mais vous ne devriez pas prendre plus de 1,0 milligramme sans consulter votre professionnel de la santé ou votre médecin de famille.

Bien que l'acide folique aide à prévenir les MTN quand il est pris avant la grossesse et durant les trois premiers mois de celle-ci, vous devriez continuer à en prendre un supplément et à manger des aliments à haute teneur en acide folique tout au long de votre grossesse. L'acide folique est important pour votre santé aussi bien que pour la croissance et le développement du bébé dans l'utérus.

Le folate, est l'une des vitamines B contenues dans les aliments. L'acide folique est une forme de folate que l'on trouve dans les suppléments vitaminiques.

L'acide folique et le folate sont importants pour la croissance du fœtus. Ils contribuent au développement normal de la colonne vertébrale et du cerveau du bébé.

Qu'entend-on par « malformations du tube neural » (MTN)?

Les malformations du tube neural, ou MTN, sont de sérieuses malformations congénitales qui se produisent quand les tissus mous et osseux entourant le cerveau et la colonne vertébrale du fœtus ne se développent pas correctement.

Le spina-bifida s'accompagne d'une paralysie plus ou moins prononcée des jambes, de la vessie et/ou des intestins, de sorte que les personnes atteintes requièrent des soins médicaux pour le reste de leur vie. Les bébés les plus gravement atteints sont mort-nés ou ne survivent que peu de temps à la naissance.

À quel moment les MTN se produisent-elles?

Les MTN se produisent chez le nouvel embryon qui se développe durant la troisième et la quatrième semaine après la conception (la première ou deuxième semaine après la première menstruation manquée). À ce moment-là, vous pourriez ne pas savoir ou ne pas même soupçonner que vous êtes enceinte. Pour que l'acide folique contribue à prévenir les MTN, vous devez en prendre un supplément *avant* de devenir enceinte et *durant* les trois premiers mois de votre grossesse.

Quels sont les facteurs qui accroissent votre risque d'avoir un bébé atteint de MTN?

Les femmes dont un proche parent a donné naissance à un bébé atteint de MTN courent le risque le plus élevé d'en avoir un elles-mêmes.

Celles qui ont déjà eu un bébé atteint de MTN courent un risque 15 fois plus élevé d'en avoir un autre que la moyenne de la population. Si vous ou votre partenaire souffrez d'une MTN, le risque que votre bébé en soit atteint s'accroît également.

D'autres groupes ont aussi un risque plus élevé de spina-bifida. Parmi eux, on compte certains groupes ethniques (en C.-B., les Indo-Canadiens originaires du Punjab), les femmes atteintes de diabète et celles qui prennent certains médicaments anticonvulsifs.

Si l'un de ces facteurs s'applique à vous et que vous projetez de devenir enceinte, vous devriez consulter votre médecin de famille. Elle pourrait vous conseiller de prendre davantage d'acide folique.

Néanmoins, dans environ 95 % des grossesses donnant lieu à une MTN, la femme n'aurait aucun antécédent familial de MTN et n'aurait pas précédemment eu de grossesse où le fœtus en était atteint.

Quelle est la fréquence des MTN?

Santé Canada estime que le nombre de grossesses donnant lieu à une MTN s'élève à 800 par année au moins. Certaines de ces grossesses se terminent par l'avortement, spontané ou provoqué. Parmi les bébés nés chaque année au Canada, environ 400 sont atteints de MTN, soit un taux de 1 sur mille.

En Colombie-Britannique, il y a 22 cas de MTN par année en moyenne. On estime que près de la moitié de ces cas pourraient être prévenus si le régime alimentaire de la mère, avant et pendant sa grossesse, comportait un supplément d'acide folique et des aliments riches en folates.

Pour tout complément d'information sur les MTN, prière de vous adresser à votre médecin de famille ou à l'infirmière de la santé publique de votre localité.

Comment avoir un régime alimentaire plus riche en folates?

Toute femme susceptible de concevoir devrait suivre les directives du Guide alimentaire du gouvernement canadien de façon à avoir un régime alimentaire sain et équilibré.

Voici des aliments riches en folates :

- haricots et pois secs cuits, lentilles sèches cuites
- épinards, asperges, laitue romaine, betteraves, brocoli, maïs, pois, jus de tomates, mélange de jus de légumes, choux de Bruxelles, brocoli chinois, pak choi
- jus d'orange, jus d'ananas en boîte, cantaloup, melon honeydew, jus de pamplemousse en boîte, bananes, framboises, pamplemousse, fraises
- aliments enrichis tels que les pâtes, les céréales, le pain; pains et céréales de blé complet
- beurre d'arachides, graines de tournesol

Pour tout complément d'information concernant l'alimentation saine durant la grossesse, prière d'appeler Dial-A-Dietitian au (604) 732-9191 ou au 1 800 667-3438 ou de communiquer avec votre nutritionniste communautaire.

Pour tout complément d'information veuillez communiquer avec votre service de santé publique ou votre médecin de famille. Vous pouvez aussi communiquer avec une infirmière en appelant la BC NurseLine, accessible 24 heures sur 24.

- Dans le Grand Vancouver, composez le 604 215-4700
- En C.-B., composez le 1 866 215-4700 (sans frais)
- Les personnes sourdes et malentendantes peuvent composer le 1 866 889-4700 (sans frais en C.-B.)
- Un pharmacien est disponible tous les jours entre 17 h et 9 h

Un service de traduction est disponible dans 130 langues.

