

Prendre de l'acide folique pour la grossesse



Prendre de l'acide folique (vitamine B9) dès le désir d'enfant et pendant les trois premiers mois de la grossesse contribue à éviter certaines malformations rares de l'enfant. Mais attention aux mélanges de vitamines et de minéraux non justifiés.

● L'acide folique est utile pour éviter certaines malformations de l'enfant pendant la grossesse (a). Ces malformations sont rares (quelques centaines par an en France) et n'apparaissent qu'en début de grossesse. Elles sont en général détectées par échographie.

● Selon plusieurs études, chez des femmes sans risque particulier, prendre chaque jour 0,4 mg d'acide folique un mois avant la conception et pendant les 3 premiers mois de la grossesse, réduit fortement le risque de ces malformations (b).

Où trouver l'acide folique (vitamine B9) ?

● L'acide folique est la vitamine B9, naturellement présente dans l'alimentation. On la trouve dans certains légumes verts, certains fruits, les œufs et les céréales. Elle est détruite en grande partie à la cuisson. Consommer des aliments contenant de l'acide folique semble insuffisant pour apporter la dose requise.

Quand une grossesse est souhaitée, il est préférable de compléter l'apport en *acide folique* sous forme d'un médicament.

● L'acide folique est une des vitamines les mieux étudiées et sans risque particulier chez la femme et l'enfant à naître.

Éviter les compléments multivitaminés

● Sauf situations particulières, prendre d'autres vitamines ou des minéraux est inutile pendant la grossesse. Et un apport excessif en *fer*, en *iode* ou en *vitamine A* est néfaste pour le développement de l'enfant. Par conséquent, mieux vaut éviter de prendre des "cocktails" multivitaminés quand une grossesse est souhaitée ou en cours. Quand une carence (en telle ou telle vitamine ou en fer) est détectée chez une femme enceinte, un apport spécifique est à envisager au cas par cas et à réévaluer durant la grossesse.

● En pratique, prendre de l'acide folique seul dès le désir d'enfant et pendant les 3 premiers mois de la grossesse est préférable chez la plupart des femmes.

©Prescrire - mars 2015

a- Malformations rares du cerveau ou de la moelle épinière telles que le spina bifida.
b- Le risque est augmenté chez les femmes qui ont déjà porté un enfant atteint de ce type de malformation, et chez les femmes qui prennent certains médicaments contre l'épilepsie.

Sources :

- "Pas de fer pour les femmes enceintes non anémiées" *Rev Prescrire* 2009 ; **29** (307) : 350-352.
- "Compléments alimentaires : gare à l'iode caché" *Rev Prescrire* 2003 ; **23** (241) : 508.
- "Supplémenter en acide folique dès avant la grossesse" *Rev Prescrire* 2003 ; **23** (237) : 220.
- "Prévention du spina bifida. Supplémenter en acide folique dès avant la grossesse." *Rev Prescrire* 2001 ; **21** (220) : 600-611.