

Prévention primaire et acide folique

Introduction

Le spina bifida est un défaut de naissance qui peut arriver à n'importe qui. La cause exacte du spina bifida n'est pas connue, mais les recherches ont démontré que si une femme prend 400 mcg (0,4 mg) d'acide folique chaque jour et au moins un mois avant d'être enceinte le risque d'avoir un enfant atteint de spina bifida ou d'un autre défaut du tube neural, est réduit d'au moins 70%. Les autres causes précises ne sont pas connues, mais on pense que la génétique et l'environnement jouent un rôle important.

De l'acide folique tous les jours

L'acide folique aide à fabriquer des cellules saines. Prendre de l'acide folique est quelque chose que l'on doit faire quotidiennement, comme lire le journal, se préparer le matin, déjeuner à midi ou se détendre le soir. L'acide folique est très importante quand l'organisme fabrique beaucoup de nouvelles cellules.

Prévention régulière

Les femmes qui présentent un risque élevé d'avoir un enfant atteint de spina bifida parce qu'elles ont eu une grossesse avec complications, parce qu'elles ont des antécédents de spina bifida dans leur famille ou parce qu'elles sont elles-mêmes porteuses du spina bifida, devraient prendre une quantité de 4000 mcg (4,0 mg) d'acide folique.

En savoir plus sur l'acide folique

[Qu'est ce que l'acide folique?](#)

[A quoi sert l'acide folique?](#)

[Qui a besoin d'acide folique?](#)

[De combien d'acide folique avons-nous besoin ?](#)

[Qu'est ce que l'acide folique?](#)

L'acide folique nous aide à fabriquer des cellules saines. L'acide folique est une vitamine B soluble dans l'eau. Cela veut dire que l'acide folique ne reste pas longtemps dans l'organisme, donc il faut en prendre tous les jours.

[A quoi sert l'acide folique?](#)

L'acide folique aide notre corps à fabriquer des cellules saines. Il est important de s'habituer à prendre de l'acide folique chaque jour, ainsi notre organisme en a suffisamment quand il en a besoin.

L'acide folique est très importante quand l'organisme fabrique beaucoup de nouvelles cellules, tant avant que durant la grossesse. L'acide folique réduit le risque de graves défauts de naissance comme le spina bifida. Le spina bifida est un défaut de naissance qui se produit

lorsque la colonne vertébrale de l'enfant n'est pas toute entière fermée de la même façon. Certains défauts de naissance surviennent très tôt dans la grossesse, même avant que la femme sache qu'elle est enceinte. Voici pourquoi il est important de prendre suffisamment d'acide folique chaque jour. Prendre de l'acide folique avant et dès le début de la grossesse réduit jusqu'à 70% le risque de spina bifida et d'autres graves défauts de naissance.

Il y a d'autres raisons de prendre suffisamment d'acide folique tous les jours. L'acide folique pourrait également être bénéfique pour le coeur et contribuer à prévenir quelques cancers.

Qui a besoin d'acide folique?

Tout le monde! Nous avons tous besoin de prendre chaque jour de l'acide folique. L'acide folique est une vitamine importante recommandée pour tous les hommes et pour toutes les femmes.

L'acide folique est très importante pour toutes les femmes pouvant être enceintes .

Même en l'absence de programmation d'une grossesse, l'organisme a quotidiennement besoin d'acide folique.

La majorité des gens ne planifie pas une grossesse, il est donc important de prendre tous les jours de l'acide folique de sorte que l'organisme puisse en avoir lorsqu'il en a besoin.

De combien d'acide folique avons-nous besoin?

Toutes les femmes en âge de féconder devraient prendre une vitamine contenant 400mcg d'acide folique chaque jour. Cela représente la dose quotidienne nécessaire. On peut trouver cette quantité dans:

- une multivitamine;
- une pillule d'acide folique.

Certaines céréales du petit déjeuner contiennent aussi tout l'acide folique dont on a besoin. Pour être certain que la vitamine ou les céréales contiennent suffisamment d'acide folique, vérifier la composition sur l'étiquette, à côté de "acide folique" il doit être inscrit "100%". Certaines femmes peuvent présenter le risque d'une grossesse compliquée par un défaut de naissance comme le spina bifida. En ce cas, le médecin pourra prescrire une quantité plus grande d'acide folique.