



L'ACIDE FOLIQUE ET LES ANOMALIES CONGÉNITALES

Question

Si vous souhaitez être enceinte un jour, vous pouvez réduire les risques que votre futur enfant soit atteint d'anomalies congénitales graves en consommant quotidiennement de l'acide folique avant le début de votre grossesse.

Contexte

Toutes les femmes sont susceptibles de donner naissance à un enfant ayant subi des malformations du tube neural. Ces malformations entraînent des déficiences congénitales graves, caractérisées par des anomalies au niveau du cerveau, du crâne ou de la colonne vertébrale du bébé. Les femmes désirant être enceinte peuvent consulter leur professionnel de la santé sur la façon de consommer de l'acide folique afin de réduire ces risques considérablement.

Malformations du tube neural

Le tube neural est la partie de l'embryon qui formera le cerveau et la moelle épinière. Les anomalies surviennent lorsque le tube neural ne se referme pas complètement au cours des premières semaines de grossesse. À ce stade précoce, beaucoup de femmes ne savent même pas qu'elles sont enceintes. Environ 260 bébés naissent chaque année au Canada avec une malformation du tube neural.

Le spina bifida est la manifestation la plus répandue de malformation du tube neural. Les effets du spina bifida sont plutôt variés. Ils vont des handicaps physiques et des déficiences mentales graves aux problèmes mineurs, qui peuvent être corrigés par une chirurgie. Les effets les plus répandus sont la mobilité réduite des membres inférieurs, et un mauvais fonctionnement de l'intestin et de la vessie.

L'anencéphalie est une autre manifestation de malformation du tube neural et survient lorsque le cerveau ne se développe pas complètement ou lorsqu'il est totalement inexistant. Ce problème entraîne souvent une fausse couche. Lorsqu'ils sont vivants à la naissance, les bébés atteints d'anencéphalie ne survivent pas longtemps.

L'acide folique réduit les risques de malformations du tube neural

L'acide folique, ou folate, est une vitamine du groupe B. Il est essentiel au développement normal de la colonne vertébrale, du cerveau et du crâne de l'enfant, en particulier au cours des premières semaines de grossesse.

Des études ont démontré que la consommation quotidienne d'un supplément d'acide folique avant la conception et au début de la grossesse aide à réduire les risques de malformations du tube neural.

Certaines femmes sont plus à risque

S'il y a des cas de malformations du tube neural dans vos antécédents familiaux, vous devriez consulter votre médecin. Il pourrait vous conseiller d'augmenter votre dose quotidienne d'acide folique.

Si vous souffrez de diabète, d'obésité ou d'épilepsie, vous êtes peut-être plus à risque de donner naissance à un enfant qui a subi des malformations du tube neural. Vous devriez en discuter avec votre médecin avant de planifier une grossesse.

Mesures prises par Santé Canada en vue de prévenir les malformations du tube neural

Santé Canada a lancé, en mars 2002, une campagne nationale de sensibilisation qui insistait sur l'importance de l'acide folique dans la prévention des anomalies congénitales. Dans le cadre de cette campagne, Santé Canada collabore avec des intervenants, d'autres gouvernements et des professionnels de la santé pour veiller à ce que les Canadiennes en âge de procréer soient informées qu'elles peuvent réduire les risques de malformations du tube neural chez leur enfant en consommant de l'acide folique avant de tomber enceinte.

Dans le cadre de son mandat général qui est d'aider les Canadiens et les Canadiennes à maintenir et à améliorer leur état de santé, Santé Canada effectue des recherches sur les bienfaits

d'une nutrition saine et élabore des lignes directrices nationales, dont le Guide alimentaire canadien pour manger sainement et Nutrition pour une grossesse en santé : lignes directrices nationales à l'intention des femmes en âge de procréer.

Pour minimiser les risques que votre enfant soit atteint

Si vous souhaitez être enceinte un jour, vous devriez :

- Interroger votre médecin au sujet des bienfaits de l'acide folique. Si vous êtes plus à risque, il aura besoin de connaître vos antécédents familiaux pour vous recommander le supplément et la dose qui vous conviennent.
- Adopter un régime alimentaire sain. La consommation d'un supplément vitaminique ne peut se substituer à un régime sain, tel que recommandé dans le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Les légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards, les pois et les choux de Bruxelles sont d'excellentes sources d'acide folique. Le maïs, les pois secs, les haricots, les lentilles, les oranges et le jus d'orange sont également de bonnes sources.
- Consultez un professionnel de la santé sur la façon de consommer de l'acide folique. Consommés en grande quantité, certains ingrédients contenus dans les multivitamines peuvent faire plus de mal que de bien.

Il n'est jamais trop tôt pour interroger votre médecin au sujet de l'acide folique. Les malformations du tube neural surviennent au cours des premières semaines de grossesse, souvent avant même que la femme ne sache qu'elle est enceinte.

Besoin de plus d'information?

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la campagne de sensibilisation de Santé Canada et pour avoir accès à des liens utiles vers d'autres sources d'information, visitez notre site Web à l'adresse suivante :

www.hc-sc.gc.ca/francais/acide-folique/

Pour obtenir des renseignements généraux sur la nutrition, rendez-vous à l'adresse suivante :

<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/index.html>

Pour obtenir un exemplaire du Guide alimentaire canadien pour manger sainement ou de Nutrition pour une grossesse en santé : lignes directrices nationales à l'intention des femmes en âge de procréer, écrivez à :

Santé Canada, Publications
Ottawa (Ontario)
K1A 0K9