



Les Folates

UN APPORT NUTRITIONNEL ESSENTIEL DANS LA PREVENTION DES ANOMALIES DE FERMETURE DU TUBE NEURAL (AFTN)

Pour les femmes qui désirent un enfant, un apport d'acide folique (vitamine B9) AVANT ET EN TOUT DEBUT DE GROSSESSE permet, à des doses nutritionnelles (0,4mg/j), de prévenir de façon significative chez l'embryon, la survenue d'anomalies de fermeture du tube neural (AFTN) et, à des doses plus élevées, sa récurrence.

En France, l'incidence moyenne des AFTN est d'environ 1 grossesse sur 1000. La moitié de ces grossesses font chaque année l'objet d'une interruption (volontaire ou spontanée), soit environ 350 enfants.

Les AFTN provoquent des malformations embryonnaires graves pouvant entraîner la mort in utero (anencéphalies) ou un handicap lourd (spina bifida) même quand elles sont opérables.

• Corriger les carences avant tout début de grossesse

La prévention du risque d'AFTN doit intervenir EN AMONT de la grossesse car la fermeture – ou le défaut de fermeture – du tube neural se produit de manière irréversible **dès la 4ème semaine de grossesse**. Les apports indispensables en folates peuvent être fournis par l'alimentation quotidienne (sous réserve qu'elle soit conforme aux repères de consommation du PNNS⁽¹⁾) ou plus sûrement par le biais d'une supplémentation médicamenteuse, **pendant 8 semaines avant et 4 semaines après la conception**.

Les apports recommandés sont de 0,4 mg/j chez les femmes sans antécédents et de 5 mg/j chez les femmes avec antécédents ou traitées par des médicaments réduisant la biodisponibilité de l'acide folique. La forme médicamenteuse est totalement absorbable et présente un risque de surcharge nul aux doses nutritionnelles indiquées.

• Identifier les populations à risque d'AFTN

Les femmes ayant des apports énergétiques insuffisants ou une alimentation pauvre en fruits et légumes frais peuvent présenter une carence en acide folique. Les adolescentes et les jeunes filles (15-24 ans), les femmes trop minces (IMC < 18 en début de grossesse) et les « petites mangeuses » doivent faire l'objet d'une information et d'un suivi renforcés.

• Des repères pour la pratique

Les professionnels de santé en contact avec les populations exposées au risque d'AFTN ont un rôle essentiel dans la mise en œuvre d'une politique de prévention. Ils peuvent ainsi :

- Informer avant les premières grossesses.
- Conseiller une alimentation conforme aux repères de consommation du PNNS⁽¹⁾.
- Prescrire une supplémentation dès la manifestation d'un désir de grossesse : 0,4 mg/jour en cas d'absence de risque particulier et 5 mg /jour si la femme présente un risque élevé.

Les cas suivants feront également l'objet d'une surveillance particulière :

- antécédents d'AFTN évoquant une prédisposition génétique,
- insuffisance nutritionnelle majeure (régime alimentaire « anarchique », grande multiparité...),
- traitements médicamenteux de type anti-convulsivant (hydantoïnes, valproate ...)

(1) Programme National de Nutrition Santé présenté dans **La santé vient en mangeant** : le guide alimentaire pour tous et sa version pour les professionnels de santé, également disponible sur www.mangerbouger.fr

TENEUR en µg/100g		ALIMENT en µg/100g	INTERET
Très forte*	>1000	levure	REDUIT (très faible consommation moyenne)
forte	100-200 100-150	épinards, cresson, chicorée, pissenlit, mâche, melon graines (noix, châtaigne, pois chiche,...) fromages affinés (brie, bleus, chèvre...).	RELATIF (fréquence de consommation et/ou portions modestes)
moyenne	50-100 20-50	autres légumes à feuille (laitue, endive, choux, poireau, artichaut), haricots verts, petits pois, radis, asperges, betterave, courgette, avocat, lentilles, carotte, tomate, oignon, potiron, maïs, poivron, agrumes, banane, kiwi, fruits rouges, dattes, figues, oeufs, autres fromages, frites, pains.	TRES IMPORTANT (grande fréquence de consommation et taille moyenne élevée des portions)
faible	5-20 5-10	concombre, céleri, aubergine, champignons, olives pommes de terre, riz, pâtes, laitages frais, viandes, poissons, pommes, poires, prunes, pêches, abricot.	IMPORTANT fréquence et régularité de consommation et taille des portions moyennes

* Il convient par précaution de déconseiller aux femmes enceintes ou désireuses de procréer, la consommation de foies (quelle qu'en soit l'espèce) ou de produits à base de foies. Rapport Afssa Evaluation des besoins nutritionnels des animaux en vitamines A, D et E ainsi que des risques pour la santé animale et la santé du consommateur, liés à des apports élevés chez les animaux producteurs d'aliments.