

Acide folique

Propriétés

- Aussi appelé Vitamine B₉.
- Est hydrosoluble.
- Fait partie des vitamines du groupe B.
- Sensible à la lumière et à la chaleur.
- Les pertes lors de la préparation culinaire s'élèvent à 35%.
- Se trouve dans les denrées animales ou végétales.
- L'absorption de l'acide folique d'origine animale est sensiblement meilleure que celle de l'acide folique d'origine végétale.

Fonctions

- Indispensable à la croissance et à la division des cellules (pour le développement du fœtus particulièrement).
- Participe au métabolisme nerveux.
- Protège contre les maladies cardiovasculaires et certaines formes de cancer.

Symptômes de carence

- Malformation du tube neural du fœtus (spina bifida).
- Anémie, fatigabilité accentuée.
- Troubles psychiques (dépression, irritabilité, manque de concentration).
- Une carence en acide folique est souvent associée à une carence en vitamine C ou en vitamine B₁₂.

Risques en cas de surdosage

- Aucun risque de surdosage n'est connu.
- Une consommation très élevée d'acide folique peut masquer une carence en vitamine B₁₂.



Apports quotidiens recommandés

Enfants	garçons	400 µg-équivalents*
	filles	400 µg-équivalents*
Adolescents	garçons	400 µg-équivalents*
	filles	400 µg-équivalents*
Adultes	hommes	400 µg-équivalents*
	femmes	400 µg-équivalents*
Femmes enceintes		600 µg-équivalents*
Femmes allaitantes		600 µg-équivalents*

* Les folates représentent l'ensemble des composés alimentaires ayant une activité vitaminique d'acide folique. Chaque folate n'ayant pas la même activité, il était nécessaire de calculer des équivalences. C'est pourquoi les recommandations sont données en «équivalent folate».

Remarque: afin d'éviter le risque de malformation du tube neural chez le nouveau-né, les femmes en âge de procréer qui n'utilisent pas de moyen de contraception sûr, devraient avoir un apport quotidien supplémentaire d'acide folique de 400 µg. Ce complément devrait être pris au moins 4 semaines avant la conception et durant le premier trimestre de la grossesse.

La dose quotidienne pour un homme (400 µg) est contenue dans:

-  15 g de levure de bière
-  110 g de germes de blé
-  130 g d'haricots blancs
-  180 g de foie de bœuf
-  210 g d'épinards
-  250 g de pousses de soja
-  360 g de brocolis
-  440 g de chou frisé
-  890 g de pain complet (blé)
-  1,5 kg de pommes de terre (cuites)

