

## Faire des réserves... avant la conception !

Entre le moment où l'on décide de faire un bébé et celui où l'on est enceinte... le temps peut être long. Une période d'attente qu'il convient de mettre à profit. Car si l'on sait que l'alimentation durant neuf mois doit être équilibrée, on oublie souvent de préparer le terrain !

Dès les premiers jours de la grossesse, le fœtus va puiser l'énergie et les éléments nécessaires à son développement. Or, il faut parfois plusieurs mois à une femme pour se constituer des réserves satisfaisantes en minéraux et en vitamines. Mieux vaut donc partir sur des bases saines et surveiller notamment les apports en acide folique (vitamine B9). D'autant plus que celui-ci fait régulièrement défaut dans l'alimentation féminine, et que les besoins en sont augmentés chez la femme enceinte.



## L'indispensable vitamine B9

La vitamine B9 est particulièrement importante car sa carence a de sérieuses incidences sur le bon développement du bébé.

Il faut 3 mois environ pour restaurer ses réserves. Or, c'est dès les premières semaines que le fœtus a besoin de cet acide folique. C'est donc au moment où l'on décide d'avoir un bébé, avant sa conception, qu'il faut veiller à ses apports en vitamine B9.

Une carence  
en acide folique  
peut entraîner  
de graves déficiences  
chez votre  
futur enfant.

## Compléments alimentaires : pensez-y avant...



Pour plus d'informations,  
visitez les sites :  
[www.vitamineb9.be](http://www.vitamineb9.be)  
[www.one.be](http://www.one.be)

**asbbf**  
association spina bilida belge francophone

tél.&fax : 087 35 12 18  
courriel : [info@asbbf.be](mailto:info@asbbf.be)



tél. 02 542 12 11

Conception :  
ONE  
ASBBF  
Media Animation

Editrice responsable  
Danièle LECLEIR chaussée de  
Charleroi, 95, 1060 Bruxelles  
N° d'édition :  
D/2006/74.80/52

Mise en page et illustrations :  
Media Animation



Ministère  
de la Communauté  
française

**Loterie Nationale**  
VOUS JOUEZ 6 VOUS AIDEZ

Informez-vous auprès de votre médecin  
ou de votre pharmacien



## Envie de bébé ? Faites vos réserves d'acide folique





## Qu'est-ce que l'acide folique ?

L'acide folique est la vitamine B9. Cette vitamine intervient, dès le premier mois de la grossesse, dans le développement du tube neural qui forme chez le bébé la colonne vertébrale, le crâne et le cerveau.

## Où le trouve-t-on ?

Teneur en acide folique de quelques aliments (en microgrammes pour 100 g)				
très riches plus de 200	riches de 100 à 200	moyens de 50 à 100	faibles de 25 à 50	pauvres moins de 20
levure, foie	salade verte maïs châtaigne noix avocat amande	légume vert melon pois chiche oeuf fromage fermenté	fruit abats viande	pain féculent

source : Nubel

Dans les légumes verts (petits pois, endives, épinards, haricots, brocolis), les lentilles, les fruits, les fruits oléagineux (arachides.), les œufs, les fromages (bleus, camembert), les céréales.

Les besoins du bébé sont si grands que même une alimentation bien équilibrée ne fournit pas toujours en suffisance les quantités nécessaires d'acide folique.



## Que peut provoquer un manque d'acide folique en début de grossesse ?

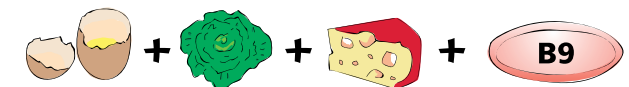
Lors de la grossesse, le risque de carence est réel. Il l'est d'autant plus si la femme attend des jumeaux ou si les grossesses sont rapprochées.

Une carence dans les premières semaines de la grossesse peut entraîner des malformations neurologiques (spina bifida), et dans une moindre mesure des malformations du visage comme la fente labio-palatine (bec de lièvre) et des malformations cardiaques.

Ces malformations peuvent apparaître très tôt après la conception, avant même que le diagnostic de la grossesse soit établi.

## Le spina bifida

Le spina bifida est une malformation de la colonne vertébrale qui peut provoquer une paralysie des membres inférieurs et de l'incontinence.



## Comment réduire le risque de malformations ?

En prenant un supplément d'acide folique.

Il se présente alors sous forme de comprimés en vente en pharmacie. Il faut prendre **un comprimé chaque jour dès le désir de maternité et durant les deux premiers mois de la grossesse**. Il n'y a cependant aucun risque de prendre de l'acide folique plus longtemps pendant la grossesse.

La prise d'acide folique réduit le risque de malformations neurologiques de plus de 70%.

## Qui est concerné ?

Toutes les femmes sont concernées. Plus encore si elles ont pris la pilule contraceptive qui augmente le risque de carence en acide folique !