

Avez-vous pris votre acide folique ce matin?



TOUJOURS POSSIBLE



Pourquoi?

En prévention

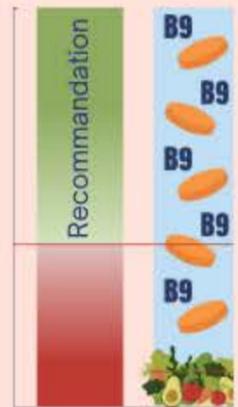
1/2 grossesse n'est pas planifiée. La fenêtre critique pour la fermeture du tube neural est alors souvent passée.



La vitamine B9 est-elle dans l'alimentation?

Oui, mais...

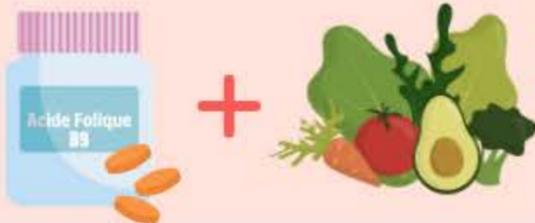
Les **quantités** de vitamine B9 dans les aliments sont généralement **insuffisantes** pour atteindre les recommandations et elle se **dégrade facilement**, entre autres, lors de la cuisson et la congélation.



Quelles sont les recommandations?

0.4 à 1 mg/ jour d'acide folique

dans une **multivitamine COMBINÉE** à une **alimentation** riche en vitamine B9. Certaines personnes* peuvent avoir une dose jusqu'à 5 mg par jour. **Parlez avec** votre équipe de soin ou votre **pharmacien.ne** pour savoir ce qui vous convient.



Qui?

Toutes femmes en âge de concevoir

devraient prendre un complément alimentaire d'acide folique.



Quand?

2 à 3 mois avant

la fécondation

ET, durant le **1er trimestre** de chaque grossesse.



Y a-t-il un risque pour la santé?



Non

En respectant la posologie, l'**acide folique** est **sans risque** pour la mère et l'enfant à naître. C'est une **vitamine hydrosoluble**; l'**excès** non assimilé par le corps est **évacué** dans l'urine.

Contactez-nous via nos réseaux sociaux si vous avez des questions!



*Besoins plus élevés en fonction de facteurs génétiques, exposition à certains médicaments, apport alimentaire, absorption gastro-intestinale (ex. maladie coéliqua), métabolisme du glucose (obésité, diabète), drogues, tabac, alcool.