Acide folique et désir d'enfant

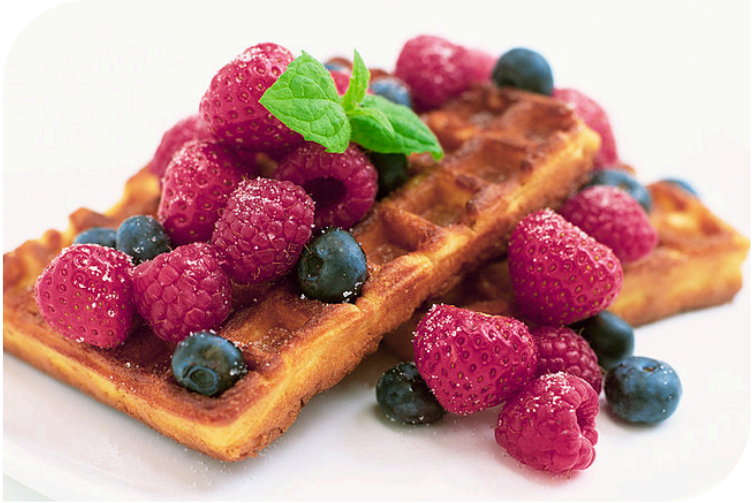
Mara Pasche, pharmacienne diplôme fédéral

Août 2016

La vitamine B_9 est le nom générique donné à un ensemble de molécules regroupant l'acide folique et ses dérivés, les folates. Les apports nutritionnels conseillés en folates varient en fonction de l'âge et du sexe (330 µg par jour chez l'homme adulte) et sont majorés chez la femme enceinte ou allaitante (400 µg par jour) et chez la personne âgée (400 µg par jour).

Une envie de bébé ? Le premier réflexe essentiel à avoir est de prendre une supplémentation en acide folique d'au minimum 400 µg par jour (= 0,4 mg), et ce, idéalement, déjà dès le début de désir de grossesse et l'arrêt de la contraception ou au minimum un mois avant la conception, et de poursuivre pendant toute la grossesse.

Diminuer le risque de malformations : Comme beaucoup de femmes vont voir leur gynécologue seulement après être tombées enceintes, elles ne prennent souvent pas la supplémentation en acide folique suffisamment tôt, dans le processus de la conception, où il joue un rôle essentiel. En effet, l'acide folique est impliqué dans diverses réactions chimiques et dans le métabolisme de différentes molécules dont les acides nucléiques. Il est très important pour les cellules à division rapide (éléments figurés du sang, tissus fœtaux, muqueuse intestinale, etc.) et lorsque les cellules se développent et se multiplient rapidement, comme lors d'un début de grossesse. Raison pour laquelle, la prise d'une quantité optimale d'acide folique chez la future maman permet de diminuer considérablement le risque de malformations comme les anomalies du tube neural du fœtus (ATN), les cardiopathies congénitales, les anomalies des membres, les anomalies des voies urinaires, les fentes orofaciales (comme le bec-de-lièvre et la fente palatine), etc.



Aliments : On retrouve majoritairement des folates dans certains aliments qui, après digestion, fournissent l'acide folique nécessaire à l'organisme. Les principales sources alimentaires de folates, sont les légumes verts à feuilles (laitue, mâche, endives, épinards), les fruits (agrumes, banane, kiwi, fruits rouges), les fromages fermentés (bleu, camembert), le foie, les noix, amandes, les châtaignes. Par exemple il faut manger 100 g de foie pour avoir un apport de 200 µg de folates et c'est un des produits alimentaires qui en contient le plus. Avec 100 g de légumes verts, on peut seulement atteindre 50 à 100 µg de folates. Afin de garantir un apport de 400 µg par jour d'acide folique chez les femmes en âge de procréer, certains pays, tels que les Etats-Unis, le Royaume-Uni et le Canada, ont enrichi le pain en acide folique, qui en contient très peu (moins de 20 µg pour 100 g). D'ailleurs depuis que le Canada a enrichi la farine blanche en acide folique en 1998, une diminution importante du taux d'anomalies du tube neural y a été constatée.

Supplémentation alimentaire : Un apport optimal en folates a montré son efficacité dans la prévention des anomalies de fermeture du tube neural du fœtus. Des études scientifiques prouvent également que la prophylaxie par l'acide folique réduit considérablement le risque de naissances prématurées ou de fausses couches. Il semble aussi intéressant dans la prévention des maladies cardio-vasculaires ; son rôle protecteur dans d'autres maladies, reste à confirmer.
Une supplémentation d'acide folique très importante, de 5 mg par jour (donc 12.5 fois plus élevée que les 400 µg par jour) est recommandée pour les femmes qui ont déjà eu un enfant avec des anomalies de la fermeture du tube neural, qui présentent des antécédents familiaux d'ATN ou une interruption médicale de grossesse due à cette cause. Pour que la prévention des malformations soit efficace, la prise quotidienne d'un comprimé d'acide folique

de 5 mg doit débuter au moins un mois avant la conception et se poursuivre encore au moins pendant deux mois suivant la conception.

Certaines maladies telles que l'épilepsie ou certains traitements médicamenteux tels que les antiépileptiques interfèrent avec le métabolisme de l'acide folique et réduisent le taux de folates circulants ; ce qui augmente considérablement le risque de malformations. Les femmes traitées par des antiépileptiques (tel que l'acide valproïque, qui est très tératogène), devront effectuer une consultation médicale avant la conception pour pouvoir adapter leur traitement médicamenteux et devront également prendre une supplémentation d'acide folique de 5 mg par jour en commençant au minimum un mois avant la conception et continuer pendant les deux mois suivant la conception.

Et pour les futurs papas ? L'apport d'une quantité optimale d'acide folique chez l'homme est aussi conseillée dans certains cas de désir d'enfant : en effet, des recherches scientifiques ont révélé que la prise d'acide folique en combinaison avec du zinc faisait augmenter le nombre de spermatozoïdes de plus de 70 pour cent. Par ailleurs, l'acide folique a un effet positif sur la qualité du sperme. Cela veut dire qu'avec un apport suffisant en acide folique, la quantité de cellules spermatiques présentant des anomalies dans le génotype est moins élevée qu'en cas de carence en acide folique. Pour choisir le bon traitement optimisant la qualité du sperme, les experts recommandent d'établir au préalable un spermogramme.

Recommandation

Dans tous les cas, dès le début d'un désir de grossesse, un apport d'acide folique d'au minimum 400 µg par jour chez la future femme enceinte est recommandé pour diminuer le risque de malformations. Le plus simple et le plus efficace est de prendre des comprimés à 0.4 mg d'acide folique tels qu'Andreafol® ou Fertifol® (vendus en Suisse en pharmacie et sans ordonnance), car l'apport d'acide folique via uniquement la consommation de produits alimentaires contenant de l'acide folique n'est pas forcément suffisante pour atteindre les valeurs optimales.

Références

- Conseil en compléments alimentaires, Pro-Officina, Marie-Paule Vasson, Wolters Kluwer France, 2007, fiche 21 : Vitamine B_9, p. 90 à 92
- Antiépileptiques et grossesse, Extrait des mises à jour en Gynécologie et Obstétrique Tome XXXI – 2007 (Paris), E. Elefant, F. Assari, M.-P. Cournot, C. Vauzelle-Gardier
- L'acide folique pour la préconception et la grossesse, La société des obstétriciens et gynécologues du Canada : http://sogc.org/fr/publications/lacide-folique-pour-la-preconception-et-la-grossesse/
- Site suisse sur l'acide folique : https://www.folsaeure.ch/fr/lacide-folique/qualite-du-sperme.html
- Futures mamans, pensez à la vitamine B_9, site français Doctissimo grossesse : http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag_2001/mag0202/nu_2949_enceintes.htm

Photos

- Aliments : Wix ; médicament : Mara Pasche