Santé

L'acide folique: mythes et réalités

Par Louise Lambert-Lagacé, diététiste

Mythe 1: L'acide folique est un synonyme de folate ou folacine

La réalité : Il s'agit de substances qui se ressemblent beaucoup mais qui n'ont pas tout à fait la même activité biologique. *L'acide folique* est le nom approprié pour la forme synthétisée de cette vitamine B. Il se retrouve sous cette forme dans les suppléments de vitamines et dans les aliments enrichis comme les céréales et la farine. Les *folates ou folacines* constituent pour leur part la forme naturelle de cette vitamine présente dans les aliments comme le foie, les lentilles et autres légumineuses, les asperges, les épinards, les fraises et le jus d'orange.

Mythe 2: L'acide folique n'est important que *pendant* la grossesse

La réalité : L'acide folique est reconnu pour son efficacité dans la prévention des anomalies du tube neural mais cette vitamine agit dès les premiers jours après la conception. Si on attend les premiers mois de grossesse pour ajouter cette vitamine au quotidien, il est déjà trop tard pour prévenir le spina-bifida. Par ailleurs, on reconnaît d'autres rôles importants à l'acide folique. (lire mythes no. 4 et 5)

Mythe 3: Les gouvernements n'ont rien fait pour aider les femmes à augmenter leur consommation d'acide folique

La réalité : Santé Canada n'est pas demeuré passif dans ce dossier. Le ministère parrainait en 1995 un atelier national sur la prévention primaire des Anomalies du Tube Neural. Suite à cet atelier, le gouvernement a émis des lignes directrices pour sensibiliser les professionnels de la santé à travers le pays à l'importance d'un supplément d'acide folique chez les femmes en âge de procréer. A suivi en septembre 1998 l'enrichissement obligatoire en acide folique de la farine blanche, de la semoule de maïs et des pâtes. On retrouve ainsi 125 microgrammes d'acide folique dans une portion de pâtes cuites et environ 60 microgrammes dans 2 tranches de pain ce qui équivaut à moins de la moitié des 400 microgrammes requis quotidiennement pour une femme de 18 à 34 ans. Ce programme de fortification également en vigueur aux États-Unis a toutefois fait l'objet en 2001 d'une évaluation qui a démontré une baisse de 19% des cas de spina-bifida, ce qui représente une amélioration incontestable.

Mythe 4. L'acide folique n'est d'aucune utilité pour prévenir les maladies cardiovasculaires

La réalité : L'acide folique est devenu un partenaire important dans la prévention des maladies cardiovasculaires. En effet, de belles études menées dans plusieurs pays ont clairement établi un lien entre le manque d'acide folique et l'accumulation d'homocystéine, substance qui rétrécit les artères. Une personne peut faire un infarctus associé à un surplus d'homocystéine tout en ayant un cholestérol sanguin normal. Or l'ajout d'acide folique peut réduire le taux d'homocystéine dans le sang et prévenir le blocage d'artères. Et lorsque les dégâts sont déjà là, l'acide folique peut aussi être utile.

Une étude récente publiée dans le *New England Journal of Medecine* et menée auprès de 205 personnes ayant déjà subi une angioplastie (chirurgie qui débloque les artères), a révélé que la prise d'un supplément d'acide folique (1 mg) et de 2 autres vitamines B après la chirurgie réduisait significativement le taux d'homocystéine dans le sang et coupait de 20% le blocage subséquent des artères.

Mythe 5. L'acide folique n'a aucun effet protecteur contre le cancer

La réalité : Depuis plusieurs années déjà, des chercheurs ont noté une relation entre une déficience d'acide folique et une incidence plus élevée de cancers du tube digestif (estomac et colon). Des études cliniques semblent également associer un manque d'acide folique et le développement de certains cancers, plus particulièrement du cancer colorectal. Un autre dossier à suivre.

Mythe 6: Les folates font rarement défaut de notre alimentation

La réalité : Malheureusement, les folates font souvent défaut de notre alimentation pauvre en légumineuses, en légumes verts feuillus et autres belles sources d'acide folique. D'où la nécessité d'avoir recours à un supplément de 400 microgrammes par jour d'acide folique comme mesure préventive quasi universelle.

L'acide folique augmente le nombre de grossesses de jumeaux

Avec la collaboration de Pascale Morin, dtp, PhD.

Un article, publié dans la revue *New Scientist* du 28 juillet 2001* annonçait que prendre de l'acide folique avant la conception augmentait les risques de grossesses gémellaires. La nouvelle avait alors été reprise par plusieurs quotidiens à l'automne.

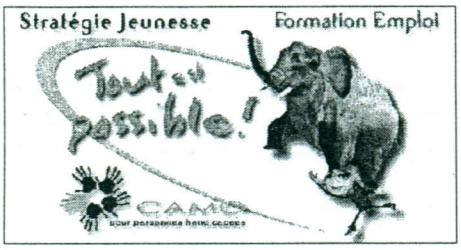
À l'association nous n'avons pas jugé nécessaire d'en parler tout de suite puisque, pour nous, le message reste le même: toute femme en âge de concevoir devrait prendre de l'acide folique pour limiter les risques de spina-bifida chez son bébé, même si l'acide folique augmente le risque d'avoir deux bébés au lieu d'un ! De plus, nous n'étions pas

**Référence et suite de l'article page 6*

Travail

Des aides à la recherche d'emploi

Le Comité d'adaptation de la main d'œuvre pour personnes handicapées (CAMO) a pour mission, depuis sa création en 1993 de favoriser l'embauche, et le maintien en emploi, des personnes handicapées, quel que soit leur âge. Mais sachant que les jeunes ont toujours plus de difficulté à se faire embaucher, CAMO a mis en place une stratégie spéciale pour les 16 à 35 ans, ayant pour thème « Tout est possible ! ».



Les ressources locales

Une section du site Web de CAMO (www.camo.qc.ca/sj) propose différents outils destinés aux jeunes pour les aider dans leur recherche. Par exemple, une version électronique du bottin vous permet, en tapant des mots clefs, de trouver la liste des organismes près de chez vous qui s'occupent d'un volet en particulier, tel que : l'aide à l'emploi, la défense des droits, la formation ou la réadaptation.

Les aides financières

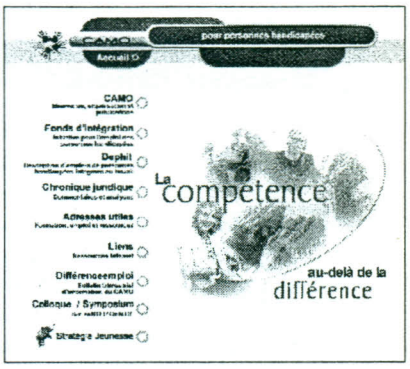
La « boîte à outils » affiche la liste des programmes de subvention, soutien au revenu, mesures d'accommodement, etc. qui vous aideront à obtenir plus facilement un travail.

CAMO c'est bien plus !

Que les plus de 35 ans se rassurent, la plupart de ces programmes ne sont pas réservés aux jeunes ! D'ailleurs, le site de CAMO www.camo.qc.ca ne se limite pas aux pages de la Stratégie Jeunesse. Il contient des adresses utiles, des liens vers d'autres organismes, une rubrique « Dephit », qui rapporte des témoignages de personnes handicapées intégrées sur le marché du travail, et de l'information sur le fonds d'intégration à l'emploi. Ce programme vise à soutenir les travailleurs handicapés qui ne sont pas admissibles aux prestations d'emploi, cherchent un emploi ou veulent devenir travailleur autonome.

Autres organismes

De nombreux organismes, autres que les CAMO, peuvent vous aider à trouver un travail, tels que les SEMO (Service externe de main-d'œuvre ; voir *Le Spinnaker* Automne 1998) ; Aim-Croit, etc. Vous pourrez obtenir leur liste grâce au bottin électronique du site de CAMO ou en communiquant avec le personnel du CAMO de votre région.



Quatre CAMO au Québec

Montréal : (514) 522-3310 ou sans frais 1 888 522-3310
Courriel : camo@camo.qc.ca

Québec : (418) 522-4747 ou sans frais 1 888 455-4334
Courriel : l.galiazzo@camo.qc.ca

Rimouski : (418) 721-4530 ou sans frais 1 888 722-4540
Courriel : rimouski@camo.qc.ca

Saint-Jérôme : (450) 431-2770 ou sans frais 1 877 522-3310
Courriel : jfortier@camo.qc.ca

L'acide folique augmente le nombre de grossesses de jumeaux *(suite de la page 2)*

compétents pour juger de la fiabilité des résultats de l'étude. Nous avons donc demandé à Pascale Morin, diététiste et détentrice d'un doctorat en sciences cliniques, ce qu'elle pensait des résultats de cette étude. Le sujet de recherche de Pascale Morin consistait à identifier les facteurs associés à la planification de la grossesse et à la consommation de suppléments d'acide folique.

Pascale Morin n'avait pas eu connaissance de l'article publié dans le *New Scientist*, mais elle nous a confirmé que l'utilisation de multivitamines avant la conception augmente le nombre de naissances de jumeaux. « D'après une étude faite par des chercheurs britanniques, sur une population de 100 000 femmes ayant consommé de l'acide folique avant la conception, on compte 118 bébés de moins avec une anomalie de tube neural mais 572 jumeaux en plus » explique Pascale Morin. La grossesse gémellaire n'est pas une maladie, elle n'est pas grave en soi, mais elle augmente les risques de naissances prématurées et de bébés de petits poids.

Pascale Morin ajoute que les auteurs de cette étude suggèrent de continuer à surveiller les taux réels de grossesses avec anomalies du tube neural ou avec des jumeaux dans les pays où il y a promotion d'acide folique et enrichissement en acide folique pour confirmer ces premiers résultats.

* « Acid Test. Could folic acid supplements lead to more twins ? », New Scientist, 28 juillet 2001, page 7
Voir aussi «Use of multivitamins and folic acid in early pregnancy and multiple births in Sweden»(2001), A.Ericson, B. K.allen and A. Aberg, *Twin Research*, vol.4 #2.